

Нёгэна Сэндзаки,
Рут С. Мак-Кэндлэ

БУДДИЗМ И ДЗЭН

Косё Утияма-роси
Путь к себе:
реальность
ДЗАДЗЭН

Джек Корнфилд
Путь с сердцем



Нёгэна Сэндзаки, Рут С. Мак-Кэндлз

БУДДИЗМ И ДЗЭН

Косё Утияма-роси

ПУТЬ К СЕБЕ: РЕАЛЬНОСТЬ ДЗАДЗЭН

Джек Корнфилд

ПУТЬ С СЕРДЦЕМ

«Тагор»
Харків
2007

ББК 86.3
Н19

Н19 Нёгэна Сэндзаки, Рут С. Мак-Кэндлз. Буддизм и дзэн. — Косё Утияма-роси. Путь к себе: реальность дзадзэн. — Джек Корнфилд. Путь с сердцем./Перевод с англ. и нем. — Н. В. фон Бок — Харків: «Тагор», 2007. — 640 с.
ISBN 966-81203-5-3

Дзэн вырос из буддизма и даосизма и в течение веков оставался единственной в своём роде формой буддизма. Дзэн не утверждает, что достичь его постижения могут только люди, выросшие и воспитанные в буддийском духе. Дзэн охотно принимает всё истинное в любой религии, признаёт последователей всех верований, достигших полного постижения; однако ему известно, что личность, религиозное воспитание, которой основывалось на дуализме, несмотря на большую серьёзность своих намерений, долго будет испытывать ненужные трудности, прежде чем достигнет просветления. Дзэн отметаёт прочь всё, что не имеет прямого отношения к реальности, какими бы самоочевидными ни казались такие истины; и он не станет относиться сочувственно ни к чему, кроме личного переживания индивида.

Никто не в состоянии описать просветление другому человеку. Чтобы ощутить его, необходимо достичь его самостоятельно. Достаточно легко сказать, чем дзэн не является; но дать определение дзэн, сказать, что это такое, — совсем иное дело.

Дзэн пришёл в нынешнюю эпоху по прямой линии, от одного поколения к другому. Хотя он передаётся непосредственно, не имея ничего общего с «учением» и «учённостью», светильник дхармы могут получить только те люди, которые выполнили все необходимые для этого условия. Учитель в состоянии указать путь или помочь ученику своим руководством, но сама работа, как и достижение просветления, целиком зависит от ученика.

ISBN 966-81203-5-3
EAN 9789668120350

© «Тагор», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Нёгэна Сэндзаки и Рут С. Мак-Кэндлз БУДДИЗМ И ДЗЭН

Предисловие	6
Введение	7
Десять вопросов	12
Несколько слов о дхьяне	18
Коан	19
Пустота	22
Карма	22
Практика дхьяны	24
Ёка-дайси и его «Сё-до-ка»	30
Сё-до-ка	32
Отрывки из записей учеников Бодхидхармы	71
Советы Дзэн-гэцу ученикам дзэн	82
Словарь	84

Косё Утияма-роси

ПУТЬ К СЕБЕ: РЕАЛЬНОСТЬ ДЗАДЗЭН

Косё Утияма-роси	86
Предисловие к немецкому изданию	89
От автора	99
Глава I. Сущность дзадзэн	102
Глава II. Реальность дзадзэн	118
Глава III. Сэссин в Антайдзи	136
Глава IV. Личность последователей дзэн	150
Приложение	170
Ответы на некоторые вопросы	170
Как практикуют кинхин	178
ХАННЬЯ-СИНГЁ	180

Джек Корнфилд

ПУТЬ С СЕРДЦЕМ

Часть первая. ПУТЬ С СЕРДЦЕМ: ОСНОВЫ	197
Глава 1. Хорошо ли я любил?	208
Глава 2. Прекращение войны	221
Глава 3. Сидеть на одном месте	233
Глава 4. Необходимое лечение	245

Глава 5. Обучение щенка: внимательность к дыханию	266
Часть вторая. ОБЕЩАНИЯ И ОПАСНОСТИ	283
Глава 6. Превращение соломы в золото	283
Глава 7. Назвать имена демонов	298
Глава 8. Трудные проблемы и навязчивые посетители	325
Глава 9. Духовные «качели»: кундалини и другие побочные результаты	348
Глава 10. Расширение и растворение «я»: тёмная ночь и повторное рождение	371
Глава 11. Искание Будды: светильник самим себе ...	402
Часть третья: РАСШИРЕНИЕ НАШЕГО КРУГА ...	418
Глава 12. Признание циклов духовной жизни	418
Глава 13. Нет границ священному	435
Глава 14. Нет «я» — или истинное «я»?	453
Глава 15. Великодушие, бесстрашное сострадание и взаимность	475
Глава 16. Вы не можете сделать это в одиночестве: найдите учителя и работайте с ним	493
Глава 17. Психотерапия и медитация	516
Глава 18. Новое платье короля: проблемы с учителями	530
Глава 19. Карма: сердце — это наш сад	554
Глава 20. Расширение нашего круга: неделимое сердце	574
Часть четвёртая: Духовная зрелость	599
Глава 21. Духовная зрелость	599
Глава 22. Великая песнь	615
Глава 23. Просветление — тесная близость со всеми вещами	627
Словарь	637

Нёгэна Сэндзаки и Рут С. Мак-Кэндлз

БУДДИЗМ И ДЗЭН

*Тело будды вездесуще,
И каждый узрит его
В глубине своих стремлений и кармических связей;
Ибо вечно оно пребывает на этом седалище дхьяны.*

Именно эта глубинная природа тела будды индивидуализируется в мирадах проявлений феноменального мира. Она не пребывает где-то в уединении, по ту сторону частных случаев существования, а находится внутри них самих, оживотворяя их и давая им возможность свободного движения. В этой форме оно подвержено действию некоторых условий, таких, как время, пространство, причинность. Но в сущности своей оно безгранично, хотя его проявления ограничены и конечны. Именно по этой причине телу будды приходится ждать, пока созреют условия, при которых оно будет в состоянии проявиться.

Предположите, что тут существует некое зеркало — зеркало тела будды. Всё, что проявляется перед ним, отражается без каких-либо изменений в той или иной его части. Прекрасное или безобразное, хорошее или дурное, высокое или низкое, богатое или бедное — все отражено в нём совершенно беспристрастно. При надлежащих условиях в зеркале существа ума будды отразятся все отдельные предметы — без искажений, без рассуждений, без различий. Так действует и принцип кармы. Хотя предметы многообразны и подвержены постоянным превращениям под действием своей кармы, тело будды вечно пребывает на седалище бодхи, в самой глубокой основе нашего существа.

Луна безмятежно сияет на небе, отбрасывая своё отражение на бесчисленные места, где для этого существуют условия. Мы видим её изображения в капельке воды или на поверхности широкого озера; вода при этом бывает грязной

или чистой; но и там и здесь она, в соответствии со своей природой, отражает ту же Луну. Тени так же многочисленны, как и капли воды, — и всё же мы не можем утверждать, что одна тень существенно отличается от другой или что Луна хоть на одно мгновение оставила свою орбиту.

Предисловие

Прошло уже много лет с того времени, как я впервые встретила с монахом дзэн Нёгэном Сэндзаки. К тому времени я прочла священные писания нескольких религий и комментарии к ним; я также ознакомилась с работами доктора Д. Т. Судзуки, и меня особенно заинтересовал его анализ дзэн-буддизма и переводы дзэнской литературы. Благодаря такому интересу к малоизвестной и труднодоступной секте буддизма я и повстречалась с мастером Сэндзаки, проводившим свои дни в неизвестности; он переводил старые рукописи и беседовал с посетителями. По прошествии некоторого времени мне было разрешено снять копии с выполненных переводов, а затем и работать вместе с ним над подготовкой текущих трудов.

В предлагаемой книге содержится несколько более коротких и простых переводов вместе с комментариями, разъясняющими их смысл, а также несколько заметок о принципах и практике дзэн, данных ученикам.

Насколько нам известно, в настоящее время нет такого материала по дзэн, который был бы доступен для начинающего. Все заметки из числа тех, что составляют настоящую книжку, подобраны и распределены таким образом, чтобы служить элементарным введением в дзэн-буддизм и практическим руководством для его более углублённого понимания.

*Рут Мак-Кэндлз.
Пассадена, Калифорния*

Введение

Буддизм уже утвердился в Китае, когда в шестом веке до н.э. туда прибыл из Индии Бодхидхарма. Были построены монастыри, переведены многие сутры, а учёные-буддисты в течение многих часов обсуждали тонкости религиозных и философских аспектов учения. После смерти Будды прошла целая тысяча лет; в Индии две главные школы буддизма — хинаяна и махаяна — развивали свои принципы. Хинаяна, или «малая повозка», основывая свои предпосылки на палийских текстах, придерживалась буквы сутр вопреки одной из первых заповедей самого Будды, а именно: что все существующее постоянно меняется. Махаяна, или «большая повозка», учила не только необходимости просветления, но и необходимости оставаться в мире для просветления других людей. Последователи хинаяны сохранили в чистоте учение своей школы, однако это произошло за счёт числа последователей, тогда как количество сторонников махаяны возросло, — но зачастую в ущерб чистоте понимания. В обеих школах буддийское учение иногда оказывалось искажённым вследствие примеси более ранних верований и суеверий новообращённых.

Китайские буддисты в преобладающем числе являлись последователями махаяны; и ко времени появления в Китае Бодхидхармы они больше заботились о том, чтобы выполнять заповеди, а не о том, чтобы достичь просветления. Кроме того, там существовало много приверженцев собственно китайских великих учений Лао-цзы и Кунфу-цзы. Конфуцианство было более популярным, потому что оно выдвинуло определённые правила и установления для следования; однако даосизм имел более глубокие корни в интеллигентных слоях населения. Когда около 200 г. н.э. буддизм стал постепенно распространяться в Китае, он нашёл для себя благоприятную почву как в конфуцианстве, так и в даосизме. Конфуцианцы высоко оценивали этику буддизма, а даосы воспринимали его конечную цель. Когда китайские учёные переводили доступные им санскритские тексты Трипитаки, они автоматически

устраняли из них некоторые наиболее фантастические построения индийской философии ради практического подхода, которого требовала их собственная природа, ибо китайцы мало ценят абстрактные теории, не имеющие практического применения.

«Синеглазый монах» Бодхидхарма, двадцать восьмой преемник Будды Шакьямуни, проделал своё долгое путешествие не для того, чтобы занижаться академическими дискуссиями, не для того, чтобы снискать себе благорасположение знатных особ. Когда его привели к императору, тот перечислил свои многочисленные акты благотворительности, среди которых были постройки монастырей и дары им; затем он спросил Бодхидхарму, какую заслугу он таким образом приобрёл. К огромному изумлению императора, Бодхидхарма ответил: «Никакой».

Последователями Бодхидхармы были молодые люди, обладавшие большой решимостью и посвятившие себя целиком и полностью достижению полного просветления. Бодхидхарма не поощрял их; однако, когда они доказывали свою преданность, он учил их и медитировал вместе с ними. Хуй-кэ первым в Китае получил «Светильник дхармы», о котором Бодхидхарма сказал:

«Особая передача вне писания,

Независимая от слов или букв,

Это — прямое указание на существо ума,

Прозрение в собственную истинную природу, достижение состояния будды».

Бодхидхарма предсказал, что «цветок достигнет полного развития с пятью лепестками».

Последующие поколения дали пять выдающихся учителей, и из их частных методов развились пять школ китайского дзэн, продолжающие учение и передачу дхармы.

Эти школы были известны под названием «школ дхьяны» (санскритский термин «дхьяна» можно приблизительно перевести словом «медитация». Существует и китайский эквивалент слова «дхьяна» — «чань»; перенесённый в двенадцатом столетии в Японию, он превратился там в «дзэн»). Японские учёные написали первые книги по данному предмету на английском языке, и по этой причине

западный мир используется ныне слово «дзэн» в своём религиозно-философском словаре. Первоначально это слово означало буддийскую медитацию, а потом приобрело также и смысл просветления, средства достижения этого просветления, сосредоточенности ума и даже некоторых качеств, какими стали выделяться последователи дзэн.

Поучения Шестого патриарха дзэн Вэй Ланя (Хуйнэна, Эно или Ено) были собраны в особую сутру, ставшую известной под названием «Китайская сутра»; это единственный текст, не входивший в переводный материал «Трипитаки». Эта сутра основывается на буддизме; однако интересно отметить, что ранние писатели редко называют по имени дзэн или даже буддизм, а пишут только о принципах и практических методах.

Дзэн вырос из буддизма и даосизма и в течение веков оставался единственной в своём роде формой буддизма. Дзэн не утверждает, что достичь его постижения могут только люди, выросшие и воспитанные в буддийском духе. Когда Майстер Экхарт утверждает: «Око, которым я зрю Бога, — то же око, которым Бог зрит меня», — последователь дзэн кивает головой в знак согласия. Дзэн охотно принимает всё истинное в любой религии, признаёт последователей всех верований, достигших полного постижения; однако ему известно, что личность, религиозное воспитание которой основывалось на дуализме, несмотря на большую серьёзность своих намерений, долго будет испытывать ненужные трудности, прежде чем достигнет просветления. Дзэн отбрасывает прочь всё, что не имеет прямого отношения к реальности, какими бы самоочевидными ни казались такие истины; и он не станет относиться сочувственно ни к чему, кроме личного переживания индивида. Какой-то ученик привязан к сутрам? Так ведь это просто ненужные полосы бумаги! Ученик зависит от Будды? А кто это такой? Или ученик утверждает, что ничем не связан? Тогда пусть он отбросит всё! Для того, чтобы провести ученика через трудности особого прохода, недоступного для интеллекта, была изобретена техника коана, принуждающая ученика отбросить все формы дуализма и все теории и иметь дело непосредственно с

самой проблемой. Слово «коан» происходит от китайского «кунь-ань; это задача, данная изучающему для решения; но ответ на неё невозможен, если его искать с помощью интеллекта. «Кунь-ань» первоначально означал публичное заявление; его используют как часть внешнего ритуала в некоторых монастырях и поныне; однако лица, достигшие просветления, относятся к такой практике неодобрительно.

Никто не в состоянии описать просветление другому человеку. Чтобы ощутить его, необходимо достичь его самостоятельно. Достаточно легко сказать, чем дзэн не является; но дать определение дзэн, сказать, что это такое, — совсем иное дело.

Дзэн пришёл в нынешнюю эпоху по прямой линии, от одного поколения к другому. Хотя он передаётся непосредственно, не имея ничего общего с «учением» и «учённостью», светильник дхармы могут получить только те люди, которые выполнили все необходимые для этого условия. Учитель в состоянии указать путь или помочь ученику своим руководством, но сама работа, как и достижение просветления, целиком зависит от ученика.

Фальсифицировать дзэн невозможно; в тот момент, когда замечен хотя бы малейший признак подделки, — перед нами более нет дзэн. Именно по этой причине существует так мало подлинных учителей. В последние годы некоторые молодые монахи оставляют свои монастыри и превращаются в священнослужителей, живущих за счёт своего прихода и ответственных только перед иерархией секты; они даже устраивают на территориях храмов собственные хозяйства. Слишком ленивые, чтобы заботиться о себе, слишком бесчестные, чтобы признать это, они, однако, утверждают, что ведут других к просветлению! Но это невозможно. Дзэн будет спокойно идти по своему пути, избегая организованности, сектантства или каких-либо иных ограничений. На Западе есть люди, которые используют название дзэн, чтобы привлечь к себе последователей. Но дзэн никогда не рекламирует себя. Другие религии, возможно, одобряют учеников, стремящихся распространять учение, но в буддизме прозелитизм не

поощряется. Для буддистов настойчивость означает не внешний рост, а скорее внутреннюю культуру. «Молчание произносит миллионы слов; а миллион слов не выразит ничего, кроме безмолвия».

Когда мы «проникнем в смысл», просветление будет проявляться в каждом мгновении всякого дня. Как сказал однажды Сойэн Сяку, «то, что составляет философию буддизма, — это не более чем предварительный шаг к тому, что в нём есть практического».

Р. С. Мак-Кэндлз

Десять вопросов

Буддизм уже не считают каким-то странным суеверием, наполненным ошибочными взглядами и идолопоклонством. Теперь во всём мире интеллигентные люди видят в нём религию просветления, полностью совпадающую с современными научными изысканиями и обладающую высокой этической культурой. Вместе с ростом интереса к буддизму на Западе появилось желание получить точную и неприкрашенную информацию о данном предмете. Филологи могут добросовестно переводить писания и комментарии к ним, но без углублённого понимания их смысла слова будут только вводить в заблуждение или останутся лишёнными содержания. Священнослужители храмов зачастую озабочены лишь увеличением числа членов своей паствы, и мы обнаруживаем, что они обращают особое внимание на внешнее согласование в ущерб внутреннему развитию. Общеизвестен тот факт, что все главные религии подверглись изменениям, и многие их понятия были искажены именно теми людьми, которые, как предполагается, посвятили себя и свою жизнь продолжению и распространению учения. Точно так же все эти религии оказались окрашены более ранними верованиями и практикой различных других народов древности.

Буддизм разделился на два течения, часто называемые хинаяной и махаяной. В общем различие между ними можно охарактеризовать следующим образом: или уход от мира с целью искать просветление для самого себя, или же пребывание в мире, чтобы достичь просветления для себя и для других. Хотя внутри каждого из этих течений существуют ещё различные секты, все они едины в основах учения данного Гаутамоу Буддой.

Ниже следуют десять вопросов, которые чаще всего задают не-буддисты.

Во что верит буддист, чему он поклоняется?

Слова «верит» и «поклоняется» буддистам неизвестны; ибо они не «верят», а понимают, не «поклоняются», а осуществляют своё понимание на практике.

Является ли Будда каким-то восточным божеством?

На это даётся определённый ответ — «нет». Будда был человеком, он изучал философию и искал конечную истину. Родился он как Гаутама Сиддхартха, наследный принц Непала, в 565 г. до н.э. Когда ему исполнилось двадцать девять лет, он отказался от своего положения и стал нищенствующим монахом, а после шести лет упорного труда при помощи дхьяны добился просветления. Затем в течение сорока пяти лет он путешествовал по Индии и учил её народ. Его поучения записаны на пали и санскрите; впоследствии их перевели на китайский, японский и другие азиатские языки. К настоящему времени на европейские языки переведено только около девяти процентов всех текстов буддийских писаний. Английские филологи и археологи проделали большую работу по переводам, за ними следовали немцы, французы и скандинавы, издававшие эти книги на своих родных языках. Американские ученики, по-настоящему интересующиеся духом буддизма и практическим применением учения, теперь имеют два главных течения буддийской мысли, откуда им можно черпать знания — восточное и западное.

На смертном одре Будда сказал: «Я дал вам учение; когда я уйду, вы сами будете своими учителями». Всю систему своего учения он назвал дхармой (или дхаммой) — законом Вселенной. Буддизм — такое учение, которое освободит ваш ум, чтобы тот пришёл в гармонию с этим всеобщим законом. Учение Будды как таковое постепенно становится невидимым сокровищем интеллигентных людей во всём мире.

Если Будда — не божество, тогда ведь над нами должен существовать какой-то подлинный Бог.

Верят ли буддисты в Бога?

Если вы пользуетесь словом «Бог» для поэтического обозначения всеобщего закона, тогда ответ будет утвердительным. Если под этим термином подразумеваете некое личное существование, стоящее вне универсального закона, тогда ответ будет отрицательным. Буддисты понимают Вселенную и Бога как нечто единое; в математике

бесконечности нет никакого остатка. Вся жизнь есть единство; поэтому не могут существовать Бог и человек или Бог и вселенная. Бог вне мира — это ложный Бог, а мир вне Бога нереален. Все предметы возвращаются к единому, и единое действует во всём.

Но только из того, что человек не верит в личного Бога, не следует, что это — язычник и аморальная личность. Наоборот, он может знать истинную природу человека и внешнего мира лучше, чем более ортодоксальные последователи молодых религий. Буддизм отбросил идеи антропоморфизма двадцать пять столетий назад.

Если не существует никакого божества, стоящего вне мира, кто же тогда создал мир?

Если вы так привязаны к слову «Бог», тогда Бог — это сама Вселенная, а Вселенная — это Бог. Говорить, что Бог создал Вселенную, а затем утверждать, что Он стоит вне её, будет противоречием. Ни Бог, ни какое-либо иное существо не может пребывать вне единства. Ранние христиане понимали это лучше, но более поздние поколения с их меньшим пониманием поместили Бога за пределы вселенной. Иными словами, они создали Бога. Мы ежедневно создаём мир каждое мгновение. Когда мы спим, ничего нет; но когда мы просыпаемся, в ту же секунду внешние чувства создают мир форм, цвета, вкуса, прикосновения.

Буддисты видят в мире текущий феномен, состоящий из различных взаимоотношений; но они не считают, что он создан каким бы то ни было божеством. Эйнштейн ввёл понятие относительности в научное знание, и этот принцип с тех пор получил подтверждение в лабораториях всего мира.

Этот мир понимается буддистами во взаимоотношениях субъективного и объективного. Будда пришёл к выводу, что без такого взаимоотношения между миром и элементами, между субъективным и объективным, нет ничего. Если вы думаете, что этот мир создан каким-то высшим существом, тогда вы должны ощутить своё полное бессилие что-то в нём изменить и, таким образом, предоставить свою судьбу в зависимость от милости Творца. А буддисты знают, что мир есть ваше собственное

создание; вы можете изменить его, перестроить или улучшить так, чтобы он соответствовал вашей воле.

Тогда что же такое ум? Разве этот ум, данный Богом, не пребывает с самого начала?

Оценивайте сказки и легенды сами. Если не существует личного Бога, тогда никто, кроме вас, не мог создать ум. Ум представляет собой бесконечную цепь трёх процессов, а именно: желания, недовольства и действия. Эти три процесса составляют циклы — желания переходят в действия, а действия вызывают недовольство; последнее, в свою очередь, создаёт желание. Без этих трёх процессов нет и ума, следовательно, не существует и тела. Когда такая точка зрения станет более широкой, будет видно, что во Вселенной всё действует в соответствии с этими процессами, подчиняясь закону причинности; и вне этой бесконечной цепи нет никакого Творца, никакого правителя вселенной. Буддизм помещает центр тяжести Вселенной в субъективный мир индивидуального ума, тогда как другие религии ставят его в объективный мир, за пределы индивидуального «я», индивидуального ума.

Что такое первопричина, первоначало всех вещей?

Некоторые религии утверждают, что это Бог, Аллах, Брахма или нечто иное, находящееся вне индивида. Буддизм отбрасывает праздные спекуляции и советует вам найти ответ в собственном постижении. Эту проблему ваш интеллект не разрешит, он просто истратит время на то, чтобы отвести вас от решения. Буддизм не просит вас верить в то, что вы сами и являетесь творцом мира, не настаивает на том, чтобы вы отказались от мысли об искуплении за падение какого-то другого человека; но он действительно обещает, что когда вы выполните нужные требования, вы сами узнаете ответ — без тени сомнения.

Верят ли буддисты в будущую жизнь?

Да если вы имеете в виду непрерывность космической жизни; нет, если вы имеете в виду какую-то последующую индивидуальную жизнь. Все мы живём в бесконечном мире,

в мире кармической жизни, в мире трёх процессов. Другие религии учат нас, что наша жизнь придёт к концу, и вы получите какой-то приговор, но буддизм утверждает, что хороший или плохой характер продолжает существовать в соответствии с индивидуальными желаниями. В других религиях прошлое, настоящее и будущее расположены на прямой линии, а в буддизме они представляют собой лишь наименования на бесконечном круге.

Означает ли слово «будда» что-нибудь другое, кроме имени человека, который провозгласил это учение?

Да. «Будда — это состояние или условие просветления ума. Сиддхартху Гаутаму называли Буддой потому, что он достиг высшего знания и морального совершенства благодаря собственной настойчивости; но он никогда не был ни божеством, открывшимся человечеству, ни посланцем божества, несущим спасение миру. Он достиг прозрения собственными усилиями и не искал помощи ни божества, ни человека. Хотя буддисты говорят о Гаутаме Сиддхартхе как о Будде, они признают также и других будд, живших как до его времени, так и после него. Состояние будды есть цель нашей культуры, и его способен достичь каждый человек; но из этого не следует, что существует какая-то спасительная сила, которая приведёт нас к нему, если мы сами не спасём себя. Нет никакого спасителя вне сияния просветлённой мудрости.

Если у вас дома есть статуэтка Будды или его изображение, не поклоняйтесь им, не просите у них богатства или здоровья. Храните их в качестве напоминания о вашем собственном будущем существовании. Когда вы научитесь дхьяне, изображённые на них спокойствие и мир станут вашими добрыми друзьями. Помните слова Будды: «Если вы попытаетесь увидеть меня при помощи моей формы, если вы будете пытаться услышать меня благодаря моему голосу, вы никогда не достигнете меня и навсегда останетесь чужды моему учению».

Существуют ли в буддизме заповеди, сравнимые с десятью заповедями и Нагорной проповедью?

Да. Буддийские монахи и монахини соблюдают более двухсот пятидесяти предписаний. «Брахмаджала-сутра» перечисляет десять предписаний, которые должны соблюдать все буддисты махаяны. Американские буддисты соблюдают три предписания: избегать всяких дурных мыслей и действий, добиваться хороших мыслей и правильных поступков, а также развивать праджня, чтобы принести пользу всему человечеству, с добротой относиться ко всем живым существам. Из этого естественно следует, что нельзя убивать ни одно живое существо для личного удовольствия, что в отношениях со всеми живыми существами следует проявлять любовь и доброту; что нельзя присваивать себе ничего чуждого; что необходимо вести самоотверженную и бескорыстную жизнь; сохранять строгое постоянство в браке, а также любовь и уважение друг к другу; очищать и утончать себя; не произносить ни одного лживого слова; всевозможными способами развивать в себе целостность характера; избегать опьянения; вести чистую и умеренную жизнь; сохранять простоту и достоинство.

Как относится буддизм к другим религиям?

Как пишет Джеймс Бисетт Прэтт, «буддизм не имеет разрушительных намерений по отношению к другим религиям. Это отличительный признак, по которому работа буддийских миссионеров отличается от работы миссионеров христианства и ислама. Христианско-мусульманская точка зрения обычно заключается в том, что созиданию должно предшествовать разрушение — или, по крайней мере, они должны идти рука об руку. Цель буддизма обыкновенно состояла в том, чтобы ничего не разрушать, а сосредоточить всё своё внимание на созидании и на положительной стороне дела. «История буддийского прозелитизма не запятнана кровью; ни при каких обстоятельствах буддисты не пытались уничтожать обычаи, или чужие верования, или целые страны при помощи насилия или насмешек; и они не настаивают на исключительном применении их собственных ритуалов и обрядов. Они

принимают всё, что есть истинного и прекрасного в каждой религии, они изучают священные писания и учения всех верований. Буддизм распространяется в мире благодаря спокойному влиянию всех практиков учения Будды в повседневной жизни и благодаря информации, которая даётся в колледжах, университетах и библиотеках всего мира.

Несколько слов о дхьяне

Хотя слово «дзэн» представляет собой китайскую транслитерацию санскритского слова «дхьяна», дзэн — не то же самое, что дхьяна. Дайто однажды сказал: «Можно проводить целые часы в сидячем созерцании; но если такой человек не обладает дзэн, — это не мой ученик». В другом случае некий ученик явился к мастеру Квандзану, чтобы получить личные наставления. Когда ученик сообщил, что учился в монастыре Ёгэн под руководством Дзяку-сицу, Квандзан, спросивший об этом ученика, задал другой вопрос: «Покажи мне, чему ты научился». Ответ гласил: «Я умею сидеть в безмолвии со скрещенными ногами». На это Квандзан загремел: «В моём монастыре и так слишком много каменных будд, новые нам не нужны. Убирайся вон, негодник!»

Дзэн пользуется дхьяной в качестве средства для достижения самадхи, но не отрицает и других способов его достижения. Однако дзэн настаивает на том, что всё, приобретённое благодаря практике дзадзэн, необходимо применять на деле, в повседневной жизни. Поучения дзэн неустанно предостерегают против ловушки квиетизма.

Когда человек посвящает себя практике дхьяны, все его тяготы, ненужные беспокойства и блуждания мыслей отпадают одно за другим; он чувствует, что его дела идут хорошо и довольно удачно. Теперь ученик, принимая какие-нибудь решения, может полагаться на свою интуицию; поскольку он оценивает обстановку «с первого взгляда», в уме уже не возникает следующая мысль с её дуализмом, сомнениями и колебаниями.

Сознание — это не какая-то сущность, которая управляет движениями ума; это — фокус душевных сил. Когда во время дхьяны душевная деятельность прекращается, этот фокус отсутствует; но стоит только пяти внешним чувствам начать работу, как сознание немедленно вспыхивает. Здесь нет ничего необычного или странного; то же самое происходит и тогда, когда человек засыпает.

Иногда начинающие практику дхьяны рассказывают о своих снах, как будто между снами и постижением дзэн существует какая-то связь. Но сновидения — это психические явления, и они не имеют ничего общего с дзэн.

КОАН

Коан — это какая-то задача, данная ученику его учителем для решения. Ученик должен разрешить её сам, хотя в некоторых случаях учитель окажет ему некоторую помощь. Для работы над коаном необходимо, чтобы вы изо всех сил старались разрешить его; а это возможно, если вы будете просто рассматривать коан, не размышляя о нём. Чем чаще вы будете вновь и вновь возвращаться к его смыслу, тем более трудным станет решение. Две ладони, ударяя друг о друга, производят звук; а каков звук одной ладони? Вот один из коанов. Если вы решите, что такого звука нет, вы отказываетесь от своей неповторимой возможности.

Для тех, кто далек от дзэн, коан представляется просто вздором. Интеллектуальная гимнастика, сколь бы возвышенной или утончённой она ни была, никогда не может разрешить коан; фактически он и даётся для того, чтобы побудить ученика выйти за пределы интеллекта. Не работайте более чем над одним коаном за раз, не обсуждайте его с кем бы то ни было, кроме своего учителя. Просто смотрите на вопрос, не думая ни о чём другом; не пренебрегайте своими повседневными обязанностями, но употребляйте для решения коана любой свободный момент.

Всякий коан представляет собой переживание какого-то человека как раз в момент достижения им пробуждения; коан — выражение подлинного переживания. И

когда вы достигнете той же ступени, вы выразите то же, что и он. Если же вы не достигли собственного понимания, тогда разговоры философов или духовных учителей о ноумене, о единстве, об Абсолюте или Боге внутри вас и тому подобных предметах будут пустыми и бесполезными словами, которые послужат только тому, чтобы увести вас от истины.

Если вы не верите, что достигнете просветления в этой жизни, вам лучше вообще не изучать дзэн. Есть много сект, которые обещают просветление после смерти; ступайте к ним и будьте счастливы.

До того, как вы войдёте в первые врата дзэн, вам необходимо освободиться от эгоистических идей. Если вы полагаете, что способны при помощи собственного мозга достичь конечной истины, почему не делаете этого? Но, начав свою работу в области дзэн, не сворачивайте ни вправо, ни влево, продолжайте идти прямо вперёд.

Эки-до, японский мастер дзэн, живший в девятнадцатом столетии, дал следующие обеты: «Во-первых, — говорил он, — необходимо перейти через каскад жизни и смерти (т.е. ясно решить вопрос о том, что такое жизнь и что такое смерть); и, пока не появятся проблески такого постижения, я не прекращу медитации. Во-вторых, и днём и ночью я буду ежечасно стараться жить так, как жили будды и патриархи. Их путь недоступен для передачи, и его можно достичь только благодаря самой жизни. В-третьих, двигаясь от вечности к вечности, моя жизнь не имеет конца; и где бы я ни находился, когда бы ни жил, у меня не будет никаких второстепенных мыслей о благоприятных или неблагоприятных условиях».

Обычный человек не знает, в чём истинный смысл жизни; поэтому он привязан к жизни и боится смерти. А бодхисаттва не считает своё тело своей собственностью: он также не считает ум и тело двумя различными вещами. Воспринимая нечто органами чувств, он называет это телом, а видя нечто при помощи самонаблюдения, он даёт этому явлению название «ум». Большинство людей хва-

тается за «свои» мысли, вызывая таким образом во всём мире страдание. В «Алмазной сутре» Будда говорит: «Если добрые люди направят свои желания к высочайшему просветлению, они должны тогда подчинить свои мысли». Если бодхисаттва сохраняет мысль о «я», о личности, о существе или о душе, он более не будет бодхисаттвой. Моя логика может убедить ваш разум, однако преодолеть инерцию вашего дуалистического мышления я не в состоянии. Ваш интеллект может даже постичь единство всех вещей, но ваше мышление, подобно водопаду, станет по-прежнему течь в сторону дуализма. Вам необходимо раз и навсегда преодолеть этот каскад, чтобы самому увидеть истинную пустоту, о которой Будда сказал: «Всё, имеющее форму, обладает иллюзорным существованием. Когда форма воспринимается как лишённая формы, это и есть признак татхагаты».

«И днём, и ночью ежечасно я буду стараться жить так, как жили будды и патриархи». Буддизм не ищет приверженцев. Если вы желаете приобрести мирскую славу в любой форме, тогда трудитесь ради этого и не прячьтесь под именем буддиста. «Их путь недоступен для передачи» — живите своей жизнью, и вы узнаете это. Когда в дзэн говорят, что дхарма была передана от учителя к ученику, это означает лишь то, что ученик сам достиг просветления, получив таким образом Светильник Дхармы.

«У меня не будет никаких второстепенных мыслей». Не стремитесь удержать свои удовольствия; это так же невозможно, как невозможно поймать в ящик солнечный свет. Не останавливайте слёзы, ибо это не поможет вам решить вопрос о том, почему вы опечалены. Избегайте второстепенных мыслей. Все вещи преходящи; преходящими оказываются и ваше счастье, и ваше горе; и второстепенные мысли не принесут вам ничего, кроме страдания.

«Тени бамбука сметают звёзды,
Но не поднимается ни одна пылинка.
Лунный свет проникает вглубь озера,
Не оставляя следов на воде».

ПУСТОТА

Этот употребительный в буддизме термин был в значительной мере ошибочно понят западными умами. Когда буддист говорит о пустоте, это не значит, что он желает обозначить этим словом нечто, противоположное полноте. Он скорее имеет в виду то безусловное состояние, в котором нечего отдать и нечего получить. Поскольку выразить это в словах невозможно, понятие «пустота» служит только намёком или упоминанием.

Некоторые ученики продвинулись в дхьяне достаточно далеко, чтобы опустошить свой ум; однако по возвращении к нормальной деятельности они оказываются такими же неустойчивыми, как и раньше. В действительности они продолжают поддерживать такое состояние ума, в котором ничего не усматривают; они не понимают, что перед ними конкретное, самоограниченное состояние, совершенно отличное от «пустоты» буддизма.

Истинную пустоту нельзя ни включить, ни выключить. Когда вы считаете вдохи и выдохи, мешающие мысли постепенно исчезнут, не оставляя следов. Дхьяна? Забудьте о ней! Пустота? Забудьте и о ней! Постигение? Забудьте о нём! Будда? Не вспоминайте об этом человеке! Ваша повседневная жизнь станет спокойной и полной удовлетворённости, вы станете менее разговорчивыми, менее беспокойными, менее возбудимыми. Вы с первого взгляда увидите своё истинное «я».

КАРМА

«Карма» — санскритское существительное в именительном падеже; оно происходит от глагола «кар», означающего «делать»; в косвенных падежах данное существительное принимает форму «карман», а его палийский эквивалент звучит как «камма», «камман». Все состояния и условия этой жизни суть прямые результаты предшествующих действий; а каждое действие в настоящем предreshает судьбу будущего. Жизнь есть рабочий процесс кармы, бесконечная серия причин и следствий.

В «Дхаммападе» Будда сказал: «Всё существующее есть результат мысли; оно основано на мысли; оно сделано из

мысли. Если человек думает или действует со злыми мыслями, страдание следует за ним, как колесо следует за ногами вола, который тащит повозку. Всё существующее основано на мысли; оно сделано из мысли. Если человек думает или действует с чистыми мыслями, счастье следует за ним, как тень, которая никогда его не покинет».

Буддизм учит пути освобождения и просветления, однако Гаутама Будда никогда не утверждал, что путь к совершенству лёгок или прост. До того, как он достиг собственного просветления, он испытал огромные трудности. В жизни каждого человека обнаруживается естественная склонность ко всему лёгкому, приятному и удобному; но если он пожелает взобраться вверх по тропе, ему придётся упорно работать. Его стремление к совершенству должно быть осуществлено с помощью самодисциплины; освобождения нельзя достичь при помощи молитв, веры в какие-то догматы или посвящения в тайные ордена или мистерии, — оно достигается с помощью достойной, устремлённой ввысь жизни. Очищение осуществляется благодаря осознанию каждой мысли, каждого действия и слова, благодаря стремлению избежать всякого зла по отношению к жизни. Уважать жизнь — значит практиковать обычную добродетель: быть честными, вести чистую жизнь, иметь чистые мысли, быть справедливыми и добрыми, уважать других людей и жить в мире с ними, бороться против невежества.

Будда — это особое состояние ума, интеллектуальное и моральное совершенство. Оно означает просветление: тот, кто по-настоящему просветлён, и есть будда. Шакьямуни Будда достиг состояния будды собственным усилием; и он провозгласил, что достижение того же самого состояния доступно для каждого человека. Каждый должен благодаря собственным усилиям найти внутри себя сокровище, увидеть его самостоятельно.

Бодхидхарма однажды сказал: «Если вы захотите увидеть будду, вам необходимо смотреть в глубину собственной внутренней природы; эта природа и есть сам будда. Если вы не увидели своей собственной природы, какой толк от мыслей о будде, от повторения сутр, от постов

или соблюдения заповедей? Благодаря мыслям о будде ваши поступки, приносящие заслуги, дадут свой плод; благодаря повторению сутр вы можете достичь блестящего состояния разума; соблюдая предписания, вы можете родиться на небесах; проявляя милосердие, вы можете получить обильное воздаяние; но в том, что касается искания будды, — вы останетесь далеки от него».

Практика дхьяны

Японский мастер дзэн Догэн (1200–1253) оставил следующие поучения относительно практики дхьяны: «Истина полна и совершенна в самой себе. Она не есть нечто, открытое лишь недавно — она существовала всегда».

«Истина не находится где-то в отдалении. Она всегда близка. Не старайтесь идти к ней, ибо каждый шаг куда не уводит вас от неё».

«Не следуйте мыслям какого-нибудь другого человека, а учитесь прислушиваться к своему внутреннему голосу. Ваши тело и ум сольются воедино, и вы постигнете единство всей жизни».

«Даже едва заметное движение вашей двойственной мысли помешает вам вступить в самадхи, проникнуть в чертог дхьяны».

«Те, кто много говорят о постижении, обычно странствуют по сю сторону его врат, и им придётся выдержать некоторую борьбу, прежде чем они войдут во дворец дхьяны».

«Будда Шакьямуни шесть лет занимался дхьяной; Бодхидхарма был погружен в дхьяну девять лет. Практика дхьяны — это не способ достичь просветления; это и есть само постижение».

«Когда вы отбросите в сторону свои представления относительно ума и тела, вы увидите первоначального человека во всей его полноте. Дзэн — это не что иное, как выявление истины; поэтому стремления, за которыми следуют действия, совсем не свойственны истинному направлению дзэн».

«Ваши поиски в книгах, где вы отыскиваете одно слово за другим, могут привести вас ко глубинам познавае-

мого мира; однако на этом пути вам не получить отражения нашего подлинного «я».

«Чтобы достичь благословения дхьяны, вам нужно начать практику с чистыми мыслями и твёрдой решимостью. Ваша комната для дхьяны должна быть чистой и спокойной. Будьте умеренны и регулярны в питании; устраните всяческие шумы и помехи. Не разрешайте уму останавливаться на чём-нибудь хорошем или дурном. Просто освободитесь от напряжения и забудьте о том, что вы пребываете в состоянии дхьяны. Не желайте стать буддой; если вы захотите этого, вы никогда им не станете».

«Сядьте в кресле на широкой подушке, устройтесь как можно удобнее. Одежда должна быть свободной. Снимите башмаки, но наденьте на ноги тёплые туфли».

«Положите правую руку на левое бедро, обратив ладонь вверх; на правую ладонь поместите четыре пальца левой руки так, чтобы левый большой палец упирался в правый. Держите туловище выпрямленным. Не наклоняйтесь ни вправо, ни влево, ни вперёд, ни назад. Уши должны находиться под прямым углом к плечам, а нос — на одной плоскости с пупком. Подтяните язык к глотке, крепко сожмите губы и зубы. Оставьте глаза слегка открытыми, дышите через ноздри».

«Прежде чем начать дхьяну, качните туловище несколько раз справа налево, затем сделайте несколько медленных и глубоких дыханий. Держите тело прямо, вернитесь опять к нормальному дыханию. Ваш ум окажется заполненным множеством мыслей, — но вы просто не обращаетесь к ним своим вниманием, и они скоро исчезнут. Не позволяйте уму погрузиться в отрицательное состояние, потому что тогда вы заснёте. Думайте о том, о чём нельзя думать; иными словами, думайте о пустоте. Таков правильный способ дхьяны согласно учению дзэн».

«Дзадзэн — это не упражнение для телесной крепости, не способ достижения чего-то материального. Это подлинный мир, подлинное благословение; это воплощение буддхадхармы, конечной истины всеобщего единства».

«Во время дхьяны вы подобны зеркалу, отражающему решения ваших проблем. Внутри собственной природы

человеческий ум обладает абсолютной свободой. Вы сможете достичь освобождения благодаря своей интуиции. Но не трудитесь ради освобождения, пусть сама ваша работа будет освобождением».

«Когда вам захочется отдохнуть, медленно пошевели-те телом и спокойно встаньте. Практикуйте дхьяну по утрам, или вечером, или в любое свободное время дня. Затем вы скоро поймёте, что от вас отпадают все ваши душевные тяготы; они отпадают одна за другой, и вы приобретаете особого рода интуитивную силу, которой раньше в себе не замечали. Не думайте, что мудрецы не нуждаются в дхьяне; и мудрецы, и глупцы — все должны находить время для дхьяны. Постоянная практика воспитания ума приведёт каждого человека к постижению истины».

«В странах Востока тысячи тысяч учеников практиковали дзадзэн и получали его плоды. Не сомневайтесь в его возможностях из-за простоты самого метода. Если вы не сумеете найти истину прямо там, где стоите, куда же вы рассчитываете направиться, чтобы её найти?»

«Жизнь коротка, и никто не знает, что ему принесёт следующее мгновенье. Воспитывайте свой ум, пока имеете для этого возможность, приобретайте таким путём сокровище мудрости; и вы в свою очередь сможете щедро поделиться им с другими людьми и принести им счастье».

Каждый из нас должен стремиться подчинить себе свой ум и своё тело, мирно управлять окружающими условиями, вести чистую и самоотверженную жизнь, проявлять доброту к окружающим, помогать им. Таковы наши важнейшие повседневные задачи.

Дзэн-буддизм — это проводник буддха-хридаи, блеска просветления, высочайшее и самое существенное из всех учений. Это просветление не ограничивается обителями отшельников в далёких горах; оно выходит за рамки всех обычаев и всевозможных сект; оно пригодно для любой жизни, любого места и любого времени; его можно применять среди суеты делового города и в тихой деревне.

Относительно места для дхьяны и условий её практики существует десять важных требований:

1. Место для начинающих должно быть чистым и спокойным;

2. Во все времена года температура в помещении должна быть умеренной;

3. Место для дхьяны должно хорошо проветриваться;

4. Начинаящим не следует заниматься дхьяной при слишком жаркой или холодной погоде;

5. Комната не должна быть очень тёмной или чрезмерно светлой;

6. Она не должна открывать такой вид, который послужил бы отвлечением для ума;

7. Начинаящие практику дхьяны должны избегать общения с известными личностями, а также с любителями споров;

8. Начинаящим следует также избегать общения с людьми, которым нравятся азартные игры;

9. Начинаящим следует избегать опасных мест, близких к огню, к бурным потокам, подверженных ураганам, а также сборищ преступников;

10. Начинаящие из должны заниматься дхьяной на берегу моря или около мест увеселения.

Существуют ещё десять предписаний, касающихся условия наблюдения за физическим здоровьем во время обучения дхьяне:

1. Не следует допускать, чтобы желудок был переполненным или пустым;

2. Одевайтесь удобно в чистую одежду, но никогда не гонитесь за красивыми нарядами;

3. Регулируйте часы сна;

4. Оставляйте свободные часы для дхьяны;

5. Не тратьте время на писание стихов или очерков о дзэн;

6. Не занимайтесь дхьяной сразу же после еды;

7. Не пробуйте заниматься дхьяной, если вы слишком взволнованы;

8. Если можно, снимайте обувь во время дхьяны;

9. Ежедневно принимайте ванну;

10. Здоровое тело означает здоровую дхьяну. Прежде всего следите за своим здоровьем.

Вам следует знать ещё десять указаний относительно ума во время обучения дхьяне:

1. Не думайте ни о чём хорошем или плохом, о правильном и неправильном;

2. Не думайте ни о прошлом, ни о будущем. Во время дхьяны настоящий момент должен для вас заключать в себе всю Вселенную;

3. Не будьте честолюбивы и не надейтесь достичь понимания; не желайте стать буддой;

4. Перед дхьяной и после неё подумайте об аничча, непостоянстве; подумайте также об анатта, невозможности обнаружить какое-либо самостоятельное «я» в уме или теле;

5. Не привязывайтесь ни к субъективному, ни к объективному; отсутствие привязанностей и отсутствие мыслей очищает ум;

6. До и после дхьяны повторите свой обет спасти всех живых существ:

Сколь ни бесчисленны живые существа, я клянусь спасти их всех;

Сколь ни бесчисленны дурные страсти, я клянусь разрушить их все;

Сколь ни безмерно святое учение, клянусь постичь его;

Сколь ни труден путь к состоянию будды, клянусь пройти его до конца.

7. Когда ваш ум блуждает по сторонам, сожмите руки или сосредоточьтесь на кончике носа; обычно сосредоточение на нижней части живота предотвращает блуждание ума;

6. Если во время дхьяны вы ощутите головокружение, сосредоточьте ум на области лба;

8. Если вы почувствуете себя больными, сосредоточьте ум на пальцах ног; ученикам дзэн следует при ходьбе сосредоточиваться на ногах;

10. Не шевелясь, ничего не держа в уме, не привязываясь ни к чему — ни к положительным, ни к отрицательным представлениям, двигайтесь в свой дхьяне вперёд, шаг за шагом, пока не услышите хлопок одной ладони.

(Некоторые из этих указаний взяты из поучений Кэйдзана 1268–1325 г.)

Говоря своим ученикам о дхьяне, древний мастер Дзёсю однажды сказал: «Если, следуя моим наставлениям, вы не достигнете просветления, можете отрубить мне голову».

В своей дхьяне вы не должны иметь ничего ни перед собой, ни позади себя. Вычеркните воспоминания о прошлом, сотрите надежды на будущее. В такой момент нет ни времени, ни пространства — есть только вечное настоящее. Дзэн называет это состояние ума «моментом великой смерти»; но не бойтесь этой стадии во время своей дхьяны. Вместо того, чтобы принуждать себя войти в неё, просто добросовестно практикуйте дхьяну, или считайте дыхания, или рассматривайте свой коан, — и вы окажетесь там естественно и легко, даже не осознав самого факта. Это и есть «врата без входа», о которых говорит дзэн. Пока вы не войдёте в эти врата, вы не сможете проникнуть в область дзэн; но пройдя туда, вы поймёте, что там и не было никаких врат.

Как-то к некоему учителю пришёл монах для личного наставления. Учитель сказал: «Когда я хлопну в ладони, раздастся звук. А как звучит одна ладонь?» Монах упорно работал, но не смог решить коана. «Ты работаешь недостаточно упорно, — сказал учитель, — ты привязан к еде, питью, имени и славе». Когда монах во время следующего посещения явился перед учителем, он упал замертво. «Итак, ты умер... что ж, хорошо... Ну, а как же насчёт звука одной ладони?» Монах глянул вверх с пола: «Я всё ещё не решил эту задачу!» «Мёртвые не рассказывают историй, — сказал учитель. — Вон, негодяй!» Этот монах всегда видел перед собой своего учителя.

Вместо того, чтобы стараться что-то прибавить к своей природе, избавляйтесь от всех ненужных мнений, предрассудков, гордости и сотен других вещей, которые скывают вас и создают помехи. Даже ваше желание просветления будет препятствием. Просто двигайтесь спокойно в своей дхьяне, шаг за шагом, не думая ни о хорошем, ни о дурном, ни об успехе, ни о неудаче. «Не тянитесь туда, где пребывает будда, ни туда, где его нет; идите быстро вперёд».

Нанъин, мастер дзэн эры Мэйдзи, принял одного университетского профессора, пришедшего узнать что-нибудь о дзэн.

Нанъин приготовил чай, налил чашку доверху и продолжал лить ещё. Профессор наблюдал за тем, как переливается чай, пока ему не стало невозможно сдерживать себя: «Но чашка уже полна доверху. Больше в неё ничего не войдёт!»

«Подобно этой чашке, — возразил Нанъин, — вы наполнены собственными мнениями и спекуляциями. Как могу я вам показать, что такое дзэн, если вы не опустошите сперва свою чашку?»

Ёка-дайси и его «Сё-до-ка»

Ёка-дайси (Юн-чжи) был выдающимся учеником Эно (Хуй-нэна), Шестого патриарха дзэн. Когда Ёка-дайси умер в 713 г. н.э., он оставил много трудов, посвященных подходу дзэн к просветлению. «Сё-до-ка», или «Песнь о постижении», — это одна из таких работ. История Ёка содержится в жизнеописании Шестого патриарха — «Дан-кё». Вот её содержание:

Мастер дзэн Гэн-каку из Ёка родился в семье Дай в провинции Он-сю. Юношей он изучал сутры и шастры и был весьма начитан в учении о саматхе и випассане. Благодаря чтению «Вималакирти-нирдеша-сутры» он интуитивно постиг тайну собственного ума, т. е. приобрёл знание существа ума.

Один из учеников Шестого Патриарха по имени Гэн-сяку как-то пришёл к нему в гости; во время беседы Гэн-сяку заметил, что мнения его нового друга совпадают с изречениями разных патриархов. Тогда он спросил: «Могу ли я узнать имя вашего учителя, который передал вам дхарму?»

«У меня были учителя, наставлявшие меня, — ответил Гэн-каку, — когда я изучал сутры и шастры «Вайту-лья»; но только благодаря чтению «Вималакирти-нирдеша-сутры», я постиг значение школы буддхачитта

(«сердца будды»), школы дхьяны; и в этой области у меня ещё нет учителей, которые проверили бы меня и подтвердили бы мои достижения».

«Если до прежних будд, — заметил Гэн-сяку — было возможно обойтись без учителя, то с тех времён человек, достигающий просветления без помощи и подтверждения учителя, — это подлинный еретик».

«Не будете ли вы так добры, чтобы проверить меня?» — спросил Гэн-каку.

«Мои слова лишены веса, — отвечал ему друг. — Вам нужно найти в Со-кэй Шестого патриарха; к нему со всех сторон во множестве приходят посетители с одной и той же целью — получить дхарму. Если вы пожелаете пойти туда, я буду рад сопровождать вас».

Когда они пришли в Со-кэй, чтобы побеседовать с Шестым патриархом, Гэн-каку обошёл вокруг него три раза, а затем стоял, не оказывая ему знаков почтения.

Обратив внимание на его невежливость, Шестой патриарх сказал:

— Буддийский монах — это воплощение трёх тысяч правил морали и восьмидесяти тысяч второстепенных предписаний поведения... Я хотел бы знать, откуда вы прибыли и почему вы столь высокого мнения о себе.

— Поскольку важнее всего вопрос о непрестанном перерождении, а смерть может прийти в любой момент, я не могу тратить время на церемонии, и мне хотелось бы, чтобы вы дали мне быстрый ответ на этот вопрос.

— Разве вы не поняли принцип «нерождённого» и таким образом не решили вопрос о преходящем характере жизни? — возразил патриарх.

— Понять сущность ума — значит быть свободным от повторных рождений, — ответил Гэн-каку, — и если эта проблема решена, вопрос о преходящем характере жизни более не существует.

— Это так, это верно, — согласился патриарх.

В ту же минуту Гэн-каку поклонился ему в соответствии с церемониалом ухода.

— Не слишком ли быстро вы уходите? — спросил патриарх.

— Разве может быть «быстрота», если движения в сущности нет? — ответил вопросом Гэн-каку.

— А кто это знает, что движения нет? — спросил патриарх.

— Надеюсь, вы не станете вдаваться в частности, — заметил Гэн-каку.

Затем патриарх похвалил его верный взгляд на идею «нерождённого», но Гэн-каку возразил:

— Разве есть идея «нерождённого»?

— Кто может установить частный случай без идеи? — спросил патриарх.

— То, что устанавливает частность, — это не идея, — сказал Гэн-каку.

— Хорошо сказано! — воскликнул патриарх. Затем он попросил Гэн-каку отложить уход и провести с ним ночь. С тех пор Гэн-каку стал известен современникам как «Просветлённый, который провёл ночь с патриархом».

Полный текст «Сё-до-ка» заучивается наизусть учениками дзэн в Китае, Корее и Японии. Нередко во время её повторения они ощущают вдохновение.

В приводимом ниже тексте стихи «Сё-до-ка» даются в вольном переводе Нёгэна Сэндзаки прямо с копии оригинального текста. Комментарии к каждому стиху в отдельности должны помочь читателю понять и уяснить всю поэму; эти комментарии представляют собой наставления самого Нёгэна Сэндзаки своим ученикам.

Сё-до-ка

«Видите ли вы этого ученика дзэн? Он забыл всё, чему научился, однако легко и свободно осуществляет всё, чему научился, а также и то, что нужно знать.

Он живёт спокойно, довольный, с уравновешенным духом; он свободен от всех забот, однако действует естественно и разумно.

Никогда не стремится он избежать заблуждений и не ищет истины. Он знает, что заблуждение не имеет основы, а истина — это он сам.

Он видит, что истинная природа незнания — это природа будды; что истинное тело в его иллюзорном теле — это дхармакая, вечное тело будды».

(Ёка-дайси восхищённо превозносит ученика дзэн, видя в нём человека, который вышел за пределы относительных понятий добра и зла, который не оставляет следов своей учёности или тени своих дел. Это мудрец, не похожий на мудреца, философ, от которого не пахнет философией.

Если во время своей дхьяны вы постараетесь избежать праздных мыслей или заблуждений, вы не сможете вступить в самадхи. И тот, кто ищет истину, останется за её пределами. То, что вы считаете пустыми мыслями или заблуждениями, есть не что иное, как волны в огромном океане природы будды. Подобно тому, как не существует волн, отдельных от воды, нет ни заблуждений, ни пустых мыслей, нет и неведенья, отдельных от природы будды.

Поскольку наши тела непостоянны, из этого следует, что они пусты и иллюзорны. Фактически они даже в действительности не принадлежат нам. Ваше тело — не ваше; и моё тело не принадлежит мне.)

«Когда человек вполне постигает тело дхармы, он не видит никакого объекта.

Он сам — источник всех вещей; и его истинная природа — это другое название вечного будды.

Материальные предметы, душевные явления — все они приходят и уходят подобно облакам в синем небе.

Алчность, гнев, незнание — это пена трёх видов; она появляется и исчезает, как мираж в океане».

(Когда человек признает тело дхармы как таковое, он всё ещё склоняется к двойственности несмотря на все красивые определения или описания. Но с тех пор, как он стал единым с телом дхармы, для него не существует ни большего, ни меньшего. Он и есть тело дхармы, а тело дхармы — это он сам. Он становится источником всех предметов во вселенной. Его истинная природа — это вечный

будда, который никогда не был рождён и никуда не уйдёт.)

Алчность, гнев и незнание суть три яда, вредные для доброхарактерного человека.

Один тибетский буддист как-то писал:

«Алчность, гнев и неведение — эти три порока стоят как препятствия на пути освобождения; они мешают росту прозрения внутри нас, как корни травы куша препятствуют росту полезных растений. Я не могу сказать, существуют ли в других странах, кроме Тибета, люди, пережившие истину; но я знаю, что среди мужчин и женщин моей страны, страны могучих гор, есть люди, способные засвидетельствовать, что в этой вот жизни они достигли высочайшей цели и вкусили конечное освобождение. Не следует ожидать, чтобы такие просветлённые существа стали жить среди людей с мирским складом ума, ибо самые серьёзные действия последних кажутся игрой малых детей».

(Этот обитатель гор совершенно не знаком с дзэн; ученики дзэн никогда не бегут от этих трёх ядовитых вещей, а видят в них лишь эфемерный мираж. Раньше в Америке были ученики дзэн; они есть там и сейчас; много их появится и в будущем. И они легко смешиваются с так называемыми мирскими людьми; они играют с детьми; они с одинаковым уважением относятся к царям и нищим; а золото и серебро для них — не более чем камешки на берегу.)

«Постигнув истину, он более не имеет заблуждений относительно личных желаний и замкнутых на себе мыслей.

Он знает, что внутри него не существует самостоятельного «я»; ему ясно видна пустота всякой формы, ибо это не более чем тень по отношению к субъективным элементам».

Если вы будете жить в таком состоянии дхьяны, вы сможете покинуть ад ваших вчерашних мечтаний и создать рай в любом месте, на котором стоите.

Люди, лишённые понимания, обманывающие других ложным знанием, создадут для себя ад в течение своей жизни».

(Цель дзэн — только познание, только постижение. Философы могут постулировать реальность, добираться до последнего звена логической цепи; но никому из них никогда не удавалось добиться успеха в этом деле. Сказать, что нечто должно существовать, — это одно, а пережить то же самое на опыте — совсем другое. Когда дзэн просит вас прислушаться к звуку одной ладони, он требует только подлинного переживания — и ничего иного... Ученик может сказать, что вот это — истина, вот это — Абсолют. Такие ответы — суть призрачные понятия, всего лишь тени беспочвенных заблуждений. Почему же не взяться за подлинно глубокую работу, чтобы с помощью дхьяны достичь дна сущности ума? Результатом такой честной и трудной работы и будет понимание.

Достигнув реальности, человек действительно понимает истину всего сущего. Проверкой может послужить его отношение к «существу Я» и «замкнутым на себе мыслям». Он знает, что нет такой сущности, как «я», что все объективные формы пусты и обладают бытием только в понятиях относительности. Человек может легко освободиться от эгоизма в сфере этической жизни, может даже считать себя бескорыстным по отношению к материальным желаниям, но если он не в состоянии выслушивать мнения других людей, если он настаивает на том, чтобы подчинить все в этом мире своим собственным идеям, он продолжает являть собой старое чудовище эгоизма.

Понимание дзэн должно проявляться двумя способами: мы отбрасываем представления о субстанции «я» и признаём пустоту всех объективных форм. В одном из коанов монах говорит: «Флаг колышется»; другой возражает ему: «Двигается ветер». Один привязан к такой вещи, как флаг, а второй обладает более широкой точкой зрения, но не понимает подлинной пустоты. Шестой патриарх отвечает им: «Флаг не колышется, ветер не движется — это движется ум». Если вы полагаете, что патриарх упоминает здесь об уме как о психологическом явлении, вы запутались в мыслях, замкнутых на себе.

Когда Ёка-дайси говорит: «Если вы будете жить в таком состоянии дхьяны, вы сможете покинуть ад ваших

вчерашних мечтаний и создать рай в любом месте, где стоите», — под этим он подразумевает не то, что просветлённый человек в состоянии игнорировать закон причинности. Человек создаёт свой ад, в котором страдает; но кто же сумеет спасти его, если он сам не спасёт себя?

Некоторые религиозные деятели устраивают весьма оживлённый бизнес на том, что торгуют идеей, будто бы кто-то другой способен искупить их грехи. Это убеждение было распространено и во время Ёка-дайси так же широко, как и в наши дни. И он предупреждает таких разносчиков идей о том, что они творят для себя. Те, кто говорят в этом мире неправду, будь то епископы или архиепископы, почтенные или достопочтенные священнослужители, — они создают ад всегда и везде.)

«В то мгновение, когда вы достигли дхьяны будды,
В вас уже завершены шесть благородных дел и десять тысяч добрых поступков.

В ваших мечтах существуют шесть путей,

Но когда вы пробудились, все они обращаются в ничто».

(Дхьяна Будды впервые была передана из сердца в сердце Махакашьяпе; этот ученик первым получил Светильник Дхармы, который впоследствии передавался по прямой линии через Бодхидхарму, патриархов и т. д. В сутрах не имеется сведений о таком внутреннем учении; но тот, чья дхьяна является зрелой, получает ту же самую древнюю мудрость. В этом и заключается причина того, что дзэн всегда живёт полнокровной жизнью в человеческих переживаниях, выходя за пределы всяческих писаний и сектантских доктрин. В своей работе Ёка-дайси называет дзэн «дхьяной татхагаты», т. е. просветлённой медитацией. Позднее китайские мастера дали дзэн название «дхьяны патриарха». Но любое название — не более чем символ; и оно никогда не бывает в состоянии выразить обозначаемую вещь. В будущем американцы, возможно, станут употреблять какое-то новое название, иначе эта внутренняя мудрость никогда не удержится в данной стране. То, что я говорю о дзэн, отражает мой собственный опыт, и он не может принадлежать вам, пока вы сами не достигли понимания.

Что такое шесть благородных дел? Это *дана*, или милосердие; *шила*, или соблюдение предписаний; *кшанти*, или упорство; *вирья*, или настойчивость; *дхьяна*, или медитация; *праджня*, или мудрость.

А что такое шесть путей? Это *нарака*, или ад; *прета*, или дьявол голода; *трияйони*, или животный ум; *асура*, или сражающийся демон; *манусья*, или человеческое существо; *дэва*, или сверхчеловеческое существо.

Многие люди считают, что эти стадии обладают подлинным существованием; однако для ученика дзэн они суть не что иное, как тени двойственной мысли, исчезающие в свете истинного понимания.)

«Нет заблуждения, нет счастья, нет потери, нет приобретения;

И не пытайся искать их в Существо Ума.

Ты долго не смахивал пыль со своего зеркала,

А сейчас для тебя наступило время ясно увидеть его блеск».

(Ни один серьёзный человек не может более думать о грехе и блаженстве в старом понимании этих слов. Когда какая-то личность достигла постижения, для неё нет разницы в том, можно ли стереть грехи при помощи какого-то высшего существа и его помощников или в результате некоего фокуса какая-то предполагаемая сила окажется способной дать ему счастье, о котором он просит. Для ученика дзэн такие вопросы лишены смысла.

В своей «Песне о медитации» Хакуин говорит: «Вы — будда с самого начала. Как не существует льда отдельно от воды, так нет и будды, отдельного от наших собратьев. Хотя истина пребывает внутри нас самих, люди не умеют её воспринять и ищут где-то в отдалении. Страдая от жажды, они не замечают источника прямо перед собой; пребывая в нищете, они не вспоминают, что унаследовали бесконечные богатства. Вы говорите, что страдаете? Вы страдаете только вследствие собственного невежества. Так пробудитесь от сна неведения! Прошлые ошибки более не помешают вам. Где же ад? Вы оставили его во вчерашних сновидениях. Где рай? Вы стоите прямо в его центре!»

Сущность вашего ума с самого начала обладает блеском. И вот наступил день, когда вы должны ясно это увидеть; для вас пришло мгновение, когда необходимо немедленно начать работу.)

«Кто думает без мысли, тот может узнать лишённое существования:

Если нечто действительно лишено существования, вы не сможете думать о нём.

Спросите заводную куклу, счастлива ли она.

И пока ваша цель состоит в том, чтобы стать буддой,

Вы никогда им не будете, сколько бы ни старались».

(Не кажутся ли вам эти стихи трудными? Помните, что дзэн можно постичь, но никогда нельзя объяснить. Возможно, занимаясь практикой дзадзэн, вы уже пережили «безмолвие». В этот момент ваше «зеркало ума» так основательно вытерто и отполировано, что там не осталось даже и следа блеска. Но предположим, что вы слышали, как лает собака. И вы сейчас же создаёте зрительный образ бегущей собаки; вы думаете о своём любимом животном, — и тогда перед вашим носом начинается развёртываться бесконечный поток мыслей. Вы не можете порицать собаку за её лай, как и свои уши за то, что они услышали звук. Но почему вы несёте его с собой, как вторичную мысль? Если, однако, вы думаете, что вступаете в самадхи, вы уже вышли из него. Когда вы считаете своё дыхание, просто считайте его. Когда вы размышляете о своём коане, просто рассматривайте его. Во время дхьяны приучайте себя держаться одного предмета повседневной жизни занимайтесь только одним делом без того, чтобы нести с собой ненужные вторичные мысли.

Ёка-дайси говорит: «Спросите заводную куклу, счастлива ли она». Я могу представить себе ваши жалобы: «Разве дзэн собирается сделать из нас роботов?» Желаете ли вы страдать, наполняя ум иллюзиями? Разве вы ничего не знаете о счастье дать мыслям достаточное пространство для свободного течения и роста? Ученик дзэн располагает большим количеством времени, чтобы наслаждаться

ся жизнью, потому что он позволяет себе думать только об одном деле за раз или заниматься только одним делом и не преграждает потока внутренней мудрости ударами своих заблуждений.

«И пока ваша цель состоит в том, чтобы стать буддой, Вы никогда им не будете, сколько бы ни старались».

Если вы не в состоянии найти его там, где стоите, куда же вы собираетесь отправиться в своих поисках?»

«Не привязывайтесь к четырём элементам.

Ешьте и пейте в согласии со своей истинной природой.

Вещи мимолётны, потому что пребывают в состоянии пустоты,

Вот понимание будды».

(Буддизм не считает тело и ум двумя различными явлениями; и когда он говорит о четырёх элементах, т. е. о земле, воде, огне и ветре, речь идёт не только об элементах материального мира, но также об элементах ума, о его состояниях, о психических явлениях. На языке пали эти четыре элемента называются «патхави», или плотность, «апе», или сцепление, «уджо», лучистость, и «вайю», подвижность. Дзэн не связан этими элементами, а, забыв об уме и теле, пребывает в Существо Ума. Ученик дзэн «ест или пьёт», т. е. живёт своей повседневной жизнью согласно своей истинной природе.

Для разъяснения третьей и четвёртой строки воспользуемся стихами коана Тосоцу из его «Врат без прохода»: «Во-первых, цель изучения дзэн — это увидеть свою истинную природу. Так где же находится ваша истинная природа? Во-вторых, когда человек постигнет свою истинную природу, он освободится от рождения и смерти. И вот, когда вы закроете глаза для света и превратитесь в труп, как сможете вы освободиться? В-третьих, если вы освободитесь от рождения и смерти, вам нужно будет знать, где вы находитесь. Когда ваше тело растворится в четырёх элементах, где вы тогда окажетесь?»

Не думайте ни о хорошем, ни о плохом при помощи своих ума и тела. Забудьте о том, что у вас есть ум и тело.

Сделайте ваше нынешнее мгновенье единственно подлинной жизнью, которой вы обладаете. Если вас станет беспокоить какая-то мысль, подумайте о непостоянстве всех мирских предметов. Когда исчезнут иллюзии индивидуального существования, откроются и врата истинной дхьяны. Вступив туда с пустыми руками и пустым умом, вы сможете встретить там свою подлинную сущность. Кто сказал, что существует понимание будды? Не обманывайтесь словами Ёка-дайси или чьими-нибудь ещё. Просто найдите его сами для себя.)

«Подлинный ученик Будды произносит конечную истину...

Если вы не согласны со сказанным мною, вы можете оспаривать слова,

Однако вам необходимо помнить, что ученик Будды имеет дело с корнем истины,

А не с её ветвями или листьями».

(Что такое конечная истина? Ёка-дайси говорит, что все предметы преходящи, что они в своей конечной сущности пусты; если человек видит это, налицо понимание. Южные буддисты выражают конечную истину палийским изречением «аничча, дуккха, анатта». «Аничча» означает «непостоянство» и относится к вашему уму и к телу, равно как и к миру, в котором вы живёте. Человек не понимает этого факта и потому привязывается к предметам, которые ему приятны. А когда он оказывается не в состоянии удержать приятное, он страдает, и это страдание и есть «дуккха». Жизнь являет собой вечный поток, и если вы не можете удержать даже тело и ум, которыми пользуетесь, как можете вы ожидать, что вам удастся привязаться к каким-либо другим вещам и удерживать их? «Анатта» выражает собой принцип отсутствия постоянного «я». Когда вы постигнете эти три принципа, вы придёте к своему истинному «я», к своей подлинной сущности.

Северные буддисты выражают эти фундаментальные истины учения следующим образом. Они признают непостоянство всех вещей; они полностью отрицают существо-

вание индивидуальной души; они считают целью существования конечную реальность — нирвану. Нирвана — это синоним просветления; но это не отрицательное состояние, как предполагают многие, не просто несуществование; и не следует искать нирвану за пределами сансары, мира рождения и смерти.

Когда Ёка-дайси говорит: «Если вы не согласны со сказанным мною, вы можете оспаривать слова», он не просит вас вступать в спор ради спора. Вы не сможете убедить других в истине дзэн с помощью каких-либо доводов. Как бы искусно, с точки зрения логики, вы ни возражали своему оппоненту, вы не сумеете дать ему просветление, если сам он не откроет глаза, чтобы достичь его. Вы можете устранить его сомнения при помощи рассуждений, но дойти до корня ему необходимо самостоятельно.)

«Большинство людей не видит сокровища «мани», алмаза мудрости,

Скрытого в тайнике татхагаты в ожидании, пока его найдут и достанут.

Шесть чувств и шесть миров, сплетаясь друг с другом, образуют эту жизнь.

В целом она иллюзорна; однако нет ничего, что можно назвать иллюзией.

Совершенный свет этого алмаза «мани», алмаза мудрости, освещает всё человечество.

Он не имеет ни цвета, ни формы, но он не бесцветен и не бесформен».

(Сокровище «мани» — легендарный драгоценный камень древней Индии; он исполняет все желания обладателя. Буддисты работают над достижением свободы от желаний, накапливают спокойствие и довольство, стремятся к высочайшей мудрости и моральному совершенству. Ёка-дайси пользуется термином «сокровище «мани» в метафорическом значении, говоря, что его можно найти в «тайнике татхагаты». Но татхагата не имеет ничего общего с каким бы то ни было местом или временем.

Ваши глаза создают мир цвета и формы; ваши уши создают мир звуков, нос — мир запахов, язык — мир

вкуса, а мозг — мир мыслей Шестеричное действие проявляется подобно тому, как многочисленные образы Луны могут появиться в разных прудах, реках или в море; как многие волны могут вздыматься и падать в одной и той же пучине огромного океана. Всё существующее появляется лишь на мгновение вследствие соприкосновения субъективных и объективных элементов, и вы просто узнаете их и даёте им наименования в терминологии относительности. Это и есть действие «сокровища «мани», которое вы в понятиях субъективного мира называете своей истинной природой, а в понятиях объективного мира — природой будды.)

«Придай ясность пяти видам зрения, приобрети пять сил.

Это возможно только при помощи дхьяны, которая выходит за пределы работы ума.

Образ естественно виден в зеркале,

Но удержать в воде отражение луны нельзя».

(Пять видов зрения — это умение видеть физические и небесные предметы, зрение праджня, умение видеть дхарму, зрение будды. Пять сил суть: вера, энергия, память, дхьяна и мудрость. Человек приобретает эти пять видов зрения и способностей благодаря единению с Существом Ума, где все они представляют собой грани одного и того же алмаза мудрости.

Каждый человек знает, что физическому глазу необходим свет, чтобы он был способен видеть. Но полагаться на достоверность его показаний невозможно даже и при свете.

Современная наука развила небесное зрение в виде телескопа и микроскопа, введя в работу сознания такие предметы, которые иным способом увидеть невозможно.

Глаз праджня, или глаз мудрости, смотрит на мир без желания, и человек, обладающий этим глазом, не связан двойственными мыслями.

Глаз дхармы — это глаз более высокой мудрости в мире различения. Ученик дзэн, обладающий прочными знаниями в области современной науки и философии,

хорошо знакомый и с другими религиями и культурами многих стран, может, пользуясь этим зрением дхармы, подходить с симпатией и терпимостью к образу жизни других людей.

Глаз будды — это совершенный глаз. Когда ученик достиг полного постижения, он видит мир в истине таким, каков он есть, каким он является и действительно-сти. Это — глаз совершенного сострадания, лишённый какой бы то ни было нечистоты.

Пять сил самоочевидны: вера позволяет человеку прочно пребывать в истине; энергия необходима, чтобы продолжать свой путь вверх; память увеличивает и обогащает знание; дхьяна сохраняет спокойствие человека, и это обстоятельство служит источником пятой силы, праджня, мудрости освобождения.

Ёка-дайси часто говорит о «зеркале». Этим зеркалом обладает любой из нас, и оно всегда готово к употреблению. Легко узнать те образы, которые, как нам представляется, содержатся в нём; но в тот момент, когда вы думаете, что удерживаете их, они исчезают. «Кому под силу удерживать в воде отражение луны?»

Пять видов зрения присущи пониманию дзэн, и эти пять сил проявляются, когда вы практикуете дзэн в своей повседневной жизни. Тайна заключается в том, чтобы жить в дзэн каждую минуту. Получайте, употребляйте и сразу же забывайте то, что вы видели в своём зеркале, знайте, что всё это — лишь отражения, не обладающие самостоятельным существованием.)

«Ученик дзэн во всякое время должен шагать в одиночестве.

Достигшие идут к нирване по одной и той же дороге, Каждый из них естествен в поведении, а его сердце чисто и полно довольства

И поскольку никто из них не стремится стать привлекательным, никто и не обращает на них особого внимания».

(В Ветхом Завете (Псалт. XII) Давид жалуется: «Доколе, Господи, будешь забывать меня в конец, доколе будешь скрывать лице Твое от меня?»

Но, как бы близко ни подходил Бог к Давиду, они всё же остаются двумя, а не одним. Ученик дзэн не поклоняется никакому божеству, не придерживается никаких установленных обрядов, не ждёт для себя в будущем какой-нибудь особой обители; и у него нет души, о которой должен заботиться кто-то другой. Он идёт по жизни свободно, не обременённый догматическими предпосылками теологии; он знает, что когда он правильно подходит к положению, место, на котором он стоит, есть земля истины. Его обучение дзэн и его дхьяна не имеют другой цели, кроме обретения совершенного освобождения.

В одиночестве шагает он в Существо Ума. Кто назовёт эту дорогу дорогой к нирване? Перед ним нет никакой дороги, он просто шагает вперёд естественно и разумно. Сердце его чисто; он всегда доволен; он упорно трудится, а потому силен. Он не беспокоится о внешности и потому не привлекает к себе чужого внимания. Спокойно и легко живёт он среди людей.)

«Последователи Будды говорят о своей нищете.

Можно назвать бедностью их простую одежду, но не дхьяну;

Монашеское одеяние, изорванное и заплатанное, показывает миру нищету монаха,

Но его дхьяна, невидимая для других, — бесценное сокровище».

(Одного китайского мастера дзэн как-то попросили назвать самое ценное в мире сокровище.

Он ответил, что это — голова дохлой кошки. На просьбу обосновать ответ мастер сказал: «Потому что никто не может назвать её цену». Как вам понравится перспектива стать головой дохлой кошки? Изучающие дзэн! Философы! Ученики оккультизма! Метафизики! Теологи! Атеисты! Все они так шумят, эти живые коты, и у каждого на лбу написана его цена. Истинный искатель просветления не может выставлять напоказ свою ценность.)

«Это бесценное сокровище никогда не разрушается, сколько бы им ни пользовались.

Его можно свободно давать другим, кому оно нужно. В нём целиком содержатся все тела будды и четыре рода мудрости;

Восемь видов освобождения и шесть чудесных сил — лишь отпечатки той же самой печати».

(Японский мастер дзэн Такуан написал стихотворение из восьми китайских идеограмм, которое в вольном переводе гласит:

«Не возвратится этот день —

Минута каждая его

Ценой жемчужине равна».

Три тела будды — это дхармакая, тело осуществления и преобразования. Каждый из нас обладает телом дхармы; благодаря постижению оно становится телом осуществления. А в повседневной деятельности и в отношениях с другими людьми оно производит тело преобразования.

Четыре вида мудрости суть: интуиция, зеркала, интуиция тождества, ясное восприятие, умение трудиться.

Восьмеричное освобождение — это освобождение при помощи материализма, эстетики, идеализма, относительности, спиритуализма, с помощью учения хинаяны, с помощью различения между учениями хинаяны и махаяны, с помощью праджня-парамиты, благодаря пониманию пустоты в учении махаяны.

Шесть чудесных сил суть: власть над пространством, власть над видимым миром, власть над слышимым миром, власть над судьбой, власть над душевным миром, сила очищения.

Но нет необходимости заучивать наизусть весь этот перечень. Всё это содержится в высшем понимании; достигнув просветления, вы уподобитесь человеку, владеющему особой печатью: вы сможете сделать множество оттисков на различных формах и материалах; их цвет, форма, оттенки также могут различаться, но каждый отпечаток на них будет сделан одной и той же печатью — печатью наивысшей мудрости.

Это бесценное сокровище принадлежит каждому человеку, ибо любой из нас представляет собой часть дхармакаи. Но как можем мы это понять, если не погружаемся в

дхьяну и не получаем плоды своих усилий? Это тело осуществления; однако осуществление не означает статического состояния. Здесь — чистая сила, которая используется для служения человечеству, и такое служение носит название тела преображения. Когда вы услышите звук одной ладони, вы будете обладать интуицией зеркала. Когда вы сможете погасить свет, находящийся за тысячу миль от вас, вы проявите в действии свою интуицию тождественности. Когда вы сумеете сказать мне, является ли встреченный вами человек вашим старшим или младшим братом, вы будете обладать ясным восприятием. Когда вы сможете показать мне, как вы входите в какой-нибудь объект, например, в палочку благовония, и воздаёте почитание всем буддам, вы докажете ваше умение трудиться ради дзэн. Что же касается освобождения, то что это за глупая идея — изображать его восьмеричным? Синее небо не имеет границ! Вы просто отмечаете проплывающие здесь или там облака.

Ваша чудесная власть над пространством проявляется, когда вы приносите мне немного снега с горы Уитни; чудесная власть над слухом — когда вы слышите песнь ангелов тридцать третьего неба; ваша власть над судьбой — когда вы узнаете, где вы находились в то время, когда в Индии родился Гаутама Будда; чудесная власть над душевным миром — когда узнаете того, кому служат настоящие, прошлые и будущие будды; чудесное очищение проявляется, когда вы избегаете появления всех дурных мыслей и действий, развивая хорошие мысли и правильные, действия не только для себя, во и для всех людей, с которыми связаны. Чудеса? Какой вздор! Просто используйте каждый момент действия закона причинности.)

«Превосходный ученик дзэн идёт прямо к конечной истине.

Хорошие или неплохие ученики любят учиться у других, но не обладают твёрдой верой.

Как только вы сбросите с себя ветхие одежды предрассудков, вы увидите своё истинное «я».

Как можете вы странствовать во внешних достижениях?»

(Японский мастер дзэн Мусо Кокуси однажды говорил о трёх типах учеников. Во-первых, есть такие, которые отбрасывают прочь все связывающие их обстоятельства и всем сердцем отдаются изучению дзэн; во-вторых, бывают такие, которые не обладают столь целеустремлённым умом и ищут решения в книгах или в другой деятельности; в-третьих, низшая группа, состоящая из учеников, повторяющих наизусть слова Будды или патриархов вместо того, чтобы копать внутри себя и искать там сокровища.

Если бы дзэн не был таким учением, которое способно раз и навсегда разрешить все проблемы, тогда мирянин имел бы мало шансов стать учеником первого класса. Дзэн — это школа внезапного просветления в буддизме. Вы можете потратить много времени, докапываясь до своего внутреннего сокровища, но в тот момент, когда вы достанете его наружу, вы мгновенно увидите весь его блеск. Те, кто уверяют, что за один раз вы найдёте только часть сокровища, подобны людям, желающим сначала устранить тьму, а потом осветить комнату.

Вы можете забыть все свои прошлые и будущие беспокойства только в мирном настоящем. Каждое мгновение содержит для вас возможность быть отличным учеником дзэн.)

«Может быть, некоторые станут клеветать на дзэн и спорить с ним;

Они играют с огнём, напрасно пытаюсь зажечь небеса;

Истинный ученик дзэн примет их слова как сладкие капли росы.

Но, вступив в область, где отсутствуют мысли, он забудет даже эту сладость».

(Изучающий дзэн встречается лишь немногих людей, согласных с ним или понимающих его усилия, лишённые напряжения. Другие ветви буддизма провозглашают, что ученику необходимо пройти через многие ступени, чтобы получить только надежду на достижение просветления в будущем воплощении; и все другие религии найдут множество пунктов для расхождений, к которым можно

прикреплять свои контрдоводы. Поскольку аргументы никогда никого не убеждали, изучающий дзэн будет избегать всех бесплодных споров, помогая другим, где это возможно, и не стремясь получить помощь для себя. Он знает, где находится его сокровище, знает, как им воспользоваться.

Много лет назад некий слепой посетил вечером своего друга; а когда он собрался идти домой, ему предложили взять с собой фонарь. «Но мне не нужен фонарь, — сказал он, — ведь для меня свет и тьма одинаковы». «Я знаю, что тебе не нужен фонарь, чтобы найти дорогу, — возразил друг, — но без него кто-нибудь может наткнуться на тебя. Нет, тебе необходимо взять фонарь». Слепой взял с собой фонарь; но едва он прошёл небольшое расстояние, кто-то столкнулся с ним лоб в лоб. «Смотри, куда ты шагаешь, — вскричал слепой, — разве ты не видишь фонаря?» «Да ведь твой фонарь уже погас», — ответил незнакомец.

Всегда удостоверьтесь в том, что ваша свеча горит; это необходимо для вашей безопасности и для безопасности других людей.)

«Я смотрю на оскорбительные слова как на добродетельные поступки

И считаю оскорбителя одним из моих добрых учителей.

Поскольку мои чувства не направлены ни против оскорбителя, ни в его пользу,

Зачем мне проявлять два качества настойчивости: знание нерождённого и любовь ко всем существам?»

(В предшествующих строфах Ёка-дайси учит отрицательному отношению к клеветникам; а вот эта строфа рассматривает такого человека с положительной точки зрения. Человек может каяться в своих грехах перед Богом, но не потерпит, чтобы кто-нибудь другой критически отнёсся к какой-то его незначительной ошибке. И хотя он вполне может сознавать, что заслуживает такой критики, она будет для него болезненной. Ученик дзэн не только слушает подобные слова, но и воспринимает их с благодарностью.

Когда Ёка-дайси задаёт вопрос: «Зачем мне проявлять два качества настойчивости?» ... он имеет в виду необходимость избегать всяческой шумихи относительно «причин», беспокойства по поводу «почему» и «потому что». А когда не признаётся существование «я» или «его», тогда нет и взаимоотношений между «я» и «не-я»; это и есть знание нерождённого. Каждый бодхисаттва или ученик дзэн относится ко всем живым существам с любовью, независимо от их внешнего вида или условия существования. Он не попадает в ловушку дуализма и не говорит: «Этот человек злословил меня, а я стану проявлять к нему особенную любовь». Его знание и любовь — выражены во всём, что он думает и делает, и это происходит так же естественно, как солнце светит на землю или белое облако плывёт по синему небу.)

«Достигший дхьяны должен приобрести и ее красноречие.

Дхьяна и мудрость должны проявлять полный блеск, не омрачённые мыслью о пустоте;

Такое достижение не ограничено немногими,

Свидетели тому — будды, бесчисленные, как пески Ганг».

(Есть четыре вида красноречия. Первый вид — красноречие дхаммы, которое позволяет вам выражать конечную истину, когда вы достигли просветления. Если вы приобрели познание, единственный ваш поступок способен с полнотой выразить ваше толкование внутренней мудрости. Второй вид — красноречие разума. Буддизм — это религия разума. Если ваши глаза ясны, вы не должны испытывать затруднений в передаче того, что вы видите. Третий вид — красноречие слов. Ученики дзэн должны пользоваться словами экономно. Люди тратят слова понапрасну, так как им не хватает сосредоточенности. Если молчание — это золото, то, кажется, в наши дни в обращении находится слишком уж много серебряных монет. Четвёртый вид — красноречие сострадания. Когда вы приучитесь вести чистую и бескорыстную жизнь, ваши слова станут добрыми и полными силы.

Начинающие практику дзэн часто проявляют однобокую привязанность к ошибочному представлению о пустоте, отказываясь от положительного действия или оставаясь в холодном безразличии вдали от мира. Однако с того момента, когда они переживут состояние истинной пустоты, их любовь станет более сильной, чем любовь самых добрых, но непросветлённых людей.

Это достижение познания не ограничено немногими людьми, свидетельством чему являются бесчисленные будды (просветлённые люди.)

«Бесстрашная мысль дзэн подобна могучему рычанию льва,

Потрясающему ужасом сердца других зверей.

Даже царь слонов бежит прочь, забыв свою гордость.

Только храбрые ученики, подобные дракону, слышат рёв со спокойной радостью».

(Когда ученик дзэн приходит к росы для сандзэн, он дважды звонит в колокольчик, не испытывая ни малейшего страха. В этот момент он переходит границы рождения и смерти; он находится по ту сторону пространства и времени. То, что он говорит теперь, непосредственно исходит из его собственной природы будды; и это называется «рычанием льва». Это не означает, что он кричит; здесь не пустой радиорепродуктор, включённый на полную мощность. Его речь — это результат собственной тяжёлой работы; и даже несмотря на то, что я не принимаю его ответа, спокойствие его не нарушено. Иногда ученик приносит целый мешок ответов, пробуя приладить их один за другим к своему вопросу; он похож на разносчика, который напрасно стремится угодить покупателю. Вместо того, чтобы достичь чертога мудрости, он вернётся в свой тупик слепой веры со всеми его бродячими котами, символизирующими суеверия.

В Азии говорят: «Для изучения дзэн требуется дух героя». Дзэн никогда не подойдёт широким массам. Во все времена ученики дзэн были умными, сострадательными и храбрыми людьми; затем, достигнув понимания, они помогают каждому человеку в соответствии с его по-

требностью в помощи. Они — не шарлатаны, прописывающие одно и то же средство от всех болезней; это — мудрые врачи, которые в любом отдельном случае по-разному исцеляют особое заболевание. Они завершили свою дхьяну, и их единственная цель заключается в том, чтобы помочь всем живым существам в достижении того же самого состояния.)

«Ученики дзэн путешествуют по земле и морю, пересекают реки и горы,

Посещают монастыри и получают там личные наставления учителей.

И я следовал этому пути, добрался до Со-кэй, встретил учителя, получил дхамму —

И теперь знаю, что моё истинное бытие никак не связано с рождением и смертью».

(«Со-кэй» — японская транслитерация слов «Цзаочжи» — названия монастыря, где находился монастырь Хуй-нэна; но здесь имеется в виду сам Патриарх. Ёка-дайси потребовалось много лет, чтобы прийти в Со-кэй. Ему пришлось пересечь реки философских спекуляций, моря интеллектуализма, где сбились с пути многие его учёные современники, так никогда и не достигшие берега нирваны; наконец ему пришлось вскарабкаться на горы дхьяны, чтобы достичь самопознания. Шестой Патриарх не передал Ёка-дайси дхамму, а только подтвердил его достижения.

Хотя многие коаны и истории дзэн сложены странствующими монахами и отшельниками, мы ничего не получим, если привяжемся к этим внешним обстоятельствам и станем им подражать. Ученик дзэн — не мизантроп и не мизогин; поэтому у него нет оснований укрываться в какой-нибудь лесной хижине или избегать лиц противоположного пола. Он должен следить за своим окружением и управлять обстоятельствами, где бы он ни находился.

Чтобы ближе познакомиться с автором этой поэмы, нам нужно запомнить последнюю строку стиха: «И теперь знаю, что моё истинное бытие никак не связано с рождением и смертью». Вот для вас коан! Как можете вы освободиться

от рождения и смерти? Что такое ваше истинное бытие? Нет, нет! Не думайте об этом! Просто пристально взгляните на вопрос.)

«Ученик дзэн ходит в дзадзэн и сидит в дзадзэн.

В разговоре, во время действия, в безмолвии всегда тело его пребывает в покое.

Он улыбается, видя меч, уносящий его жизнь.

Он спокоен даже в момент смерти, и его покоя не нарушат ядовитые снадобья».

(Есть четыре способа практики дзадзэн. Первый — когда у вас спокойны ум и тело. Второй — когда тело спокойно, но ум движется, как это бывает во время чтения или слушанья лекций. Третий — когда ум спокоен, а тело движется, как во время ходьбы. Четвёртый — когда ум и тело пребывают в движении, как это происходит во время повседневной работы. Таким образом хороший ученик дзэн всегда без затруднений ощущает действие Сущности Ума.)

«Много миллионов лет назад наш великий учитель Шакьямуни встретил будду Дипанкара и принял его дхамму.

С той поры он стал кшанти, учителем настойчивости, проходя жизнь за жизнью.

Много раз рождается человек и много раз умирает!

Жизнь и смерть — они повторяются без конца!»

(Возможно, некоторых людей интересуют их прошлые жизни; но ученики дзэн видят жизнь как вечное присутствие. Истории о «воплощениях» внушают идею об индивидуальной личности и искажают зрение тех, кто ищет истину. Воспринимая время как длительность, а пространство как ограниченность, вы увидите как Шакьямуни Будда многие миллионы лет назад подучил дхамму от будды Дипанкара; но когда вы будете воспринимать пространство неограниченным, а время — уплотнённым, вы увидите, как кшанти, настойчивость, упорядочивает все дела людей. Это и есть насущная задача нынешнего момента. Пока ученики оккультизма не поймут этого и не очнутся от своих сновидений, и здесь, и за границей будет ещё много духовных золотоискателей.)

«Но если человек постигнет истинный смысл нерождённого,

Он выйдет за пределы радости и горя.

Он живёт в одиночестве горной хижины среди старых сосен,

Спокойно погрузившись в дзадзэн, он живёт мирно».

«Проникшие в дхамму всегда поступают естественно.

Большинство людей этого мира живёт в санскритта, но ученики дзэн живут в асанскритта.

Дающие нечто другим, чтобы получить что-то взамен, Пускают стрелы в небеса.

Стрела, пущенная в небо, возвращается на землю.

Когда уравновешены стремление и приобретение, более ничего нет.

Не совсем не таково стремление, не имеющее цели:

Оно открывает врата истины, ведущие в сад татхагаты».

«Истинный ученик дзэн не обращает внимания на ветви и листья, пока не дойдёт до корня.

Это подобно тому, как образ луны отражается в воде на дне яшмовой чаши;

Теперь я знаю подлинную красоту драгоценного мани, сокровища освобождения.

Я и другие — мы благодетельствованы вовек».

(Мы посвящаем себя практике дзадзэн, чтобы добратся до корня учения. Не задавайте мне глупых вопросов. Прежде всего выясните, кто вы. таковы на самом деле. Отражение луны прекрасно, но самой луны там нет, и её подлинная красота — не в том диске, который влачится по небесам.)

«Луна встаёт над рекой; среди сосен на берегу всю ночь тихо играет ветер.

В чём смысл этого спокойствия?

Нам нужно видеть, как ясно отпечатаны заповеди природы будды.

Роса, дымка, облака, туман окутывают всю полноту первоначального человека».

(Эта строфа представляет собой коан. Вам нужно упорно работать, чтобы схватить её смысл. Если вы думаете,

что я прячу от вас нечто, это ваша вина: на самом деле я ничего от вас не скрываю.)

«Однажды чаша для подаяния победила драконов, посох умиротворил дерущихся тигров.

На ручке посоха шесть колец; их звон пробуждает людей от сновидений.

Чаша и посох — лишь символы учения,

До подлинный труд татхагаты остаётся в этом мире».

(Легенда утверждает, что Шакьямуни Будда победил драконов, сделав их настолько маленькими, что они поместились в чаше для подаяния. Один мастер дзэн своим посохом как-то остановил драку двух тигров и таким образом помешал им умертвить друг друга. Эти рассказы — не символы и не волшебные сказки. Когда вы овладеете драгоценностью мани, вы так же сможете совершать такие действия.

Где же бремя эгоизма, которое вы несли в течение многих лет? Где двойственные идеи, непрерывно сражающиеся друг с другом в вашем уме? Посмотрите! Луна встаёт над рекой сансары. Ветер играет мелодию дхаммы Будды среди сосен на берегу моря. Каков смысл этой безмятежности? И вот теперь вы свободны от бремени эгоизма, в вашей душе нет разногласий, вызванных двойственностью. Разве это не чудо? Каждый сможет пережить такое состояние, если у него хватит смелости разбить свои заблуждения и заглянуть на себя прямо, каким он всегда был — за пределами времени и пространства.)

«Подлинный ученик дзэн не ищет истинного, не избегает ложного.

Он знает, что это — лишь идеи двойственности, не имеющие формы.

Лишённое формы — не пусто и не лишено пустоты:

Это истинная форма мудрости Будды».

(Чтобы помочь вам разобраться в этой последней строфе, я перескажу небольшую часть «Син-цзинь-мэй», поэмы, написанной Третьим Патриархом Китая. «Истина подобна огромному пространству без входа или выхода.

Нет ничего большего и ничего меньшего. Глупцы ограничивают себя и закрывают глаза, но истина никогда не остаётся скрытой. Одни слушают поучения, стараясь уловить истину в чужих словах; другие собирают книги, стремясь выкопать истину из-под кучи хлама. Но и те, и другие неправы. Лишь немногие из более мудрых способны научиться дхьяне в своих усилиях достичь внутренней пустоты. Они предпочитают пустоту внешней запутанности; и это оказывается всё той же старой уловкой двойственности. А если вы — настоящий ученик дзэн, думайте только без мысли. Тогда вы ничего не знаете, но пребываете едиными со всем. Тогда нет выбора, нет предпочтения; тогда сама собой исчезает двойственность. Если же вы будете останавливать движение и удерживать покой, этот покой всегда окажется в движении; и если дети станут шуметь, а вы громко их выбераните, положение будет даже хуже прежнего. Просто забудьте о шуме, не обращайтесь на него внимания, и вы достигнете спокойствия ума. Когда вы забудете то, что вам нравится, и то, что не нравится, вы уловите проблеск единства. Безмятежность этого срединного пути совершенно отлична от внутренней пустоты».)

«Зеркало ума отражает всё без прикрас.

Его пронизывающие, безграничные лучи проходят в любое место вселенной,

И в этом зеркале отражено всё без исключения.

Целая вселенная — драгоценность из лучей света, в ней нет ни внешнего, ни внутреннего».

(Вот другой отрывок из «Син-цзинь-мэй»; я приведу его для объяснения предыдущей строфы: «Дзэн превыше границ пространства и времени. Десять тысяч лет — это, в конце концов, не более чем мысль. То, что вы увидели, и есть то, что у вас имеется в целом мире. Если ваша мысль выйдет за пределы времени и пространства, вы узнаете, как велика самая малая вещь, и как мала самая большая; узнаете, что бытие — это небытие, а небытие — это бытие. Без такого опыта вы будете испытывать колебания перед любым действием. Но если вы сможете уяснить

множественность единого, вы увидите единство во множественности; ваша дхьяна будет полной.

«Вера и Существо Ума неотделимы друг от друга. Вы увидите только «не-два». Это «не-два» и есть вера, это и есть существо ума. Для того, чтобы правильно выразить его, нет иного способа кроме молчания; и такое молчание не есть прошлое, такое молчание не есть настоящее, такое молчание не есть будущее».)

«Когда ученик дзэн видит пустоту с одной лишь стороны, он, весьма вероятно, не обратит внимания на закон причинности

И тогда станет жить бесцельно, с дурными мыслями и неправильными действиями.

Мысль его болезненна, ибо он отрицает всё существующее и принимает пустоту за существо:

Боясь утонуть в воде, он бросается в огонь».

(«Видеть пустоту только с одной стороны» — значит давать относительности другое название, давать названия феноменам, несуществующему. Когда буддизм отрицает существование чего бы то ни было, он, разумеется, отрицает и существование пустоты как феномена. Есть порядок, есть закон причинности. Слово «пустота» употребляется тогда, когда имеется в виду то, о чём нельзя ничего сказать.)

«Кто отбрасывает заблуждения и ищет истину,

Возможно, станет искусным в различении;

Однако такой ученик никогда не достигнет просветления,

Ибо по ошибке примет врага за своё дорогое дитя».

(Некоторые христиане восхищаются ангелом, но ненавидят дьявола; некоторые конфуцианцы вздыхают о древнем царстве и жалуются на нынешнее правительство. Все они пытаются удержать истинное, отбрасывая ложное. Они без конца ведут борьбу, но никогда не достигают состояния подлинного мира. Ученики дзэн, старающиеся достичь истины и отбрасывающие заблуждения, совершают ту же самую ошибку. Учёные сводят материю к

атомам, затем делят и атомы, как делили молекулы. И они оказываются перед дилеммой: или материя делится до бесконечности, что непостижимо, или для её делимости существует какой-то предел, что также невозможно представить. То же самое происходит и с проблемой пространства и времени. Когда мы подвергаем анализу материю, мы в конце концов не находим ничего, кроме силы — силы, действующей на наши органы чувств или противодействующей нашим органам движения. Но кто скажет нам, что такое сила? Когда мы обращаемся от физики к психологии, мы встречаемся с умом и сознанием; и здесь нас ожидают ещё большие загадки.

Мы не должны постулировать истинное за пределами ложного. Нам необходимо видеть, как святость трансмутирует состояние низости; мы должны установить царство небесное здесь, сейчас же. Термины, предлагаемые наукой и философией, основаны на дуалистических заблуждениях, несмотря на то, что при их употреблении, возможно, проявляется высокое искусство в различении. Не поддавайтесь очарованию таких выражений, как «Бог внутри нас» или «Я есмь То», но вступите в самадхи, где нет никакого божества ни внутри, ни вне вас, где нет ни «этого», ни «того», ни вас, ни меня. Тогда, если это вам нравится, вы можете свободно употреблять христианскую терминологию и сказать: «Бог, не пребывающий в мире, — это ложный Бог; а мир, не пребывающий в Боге, нереален». А до тех пор учитесь молчанию и продолжайте работать в постоянном безмолвии, чтобы ясно увидеть, что такое ум.)

«Человек упускает духовное сокровище, теряет надлежащую заслугу,

Ибо зависит от двойственного мышления и пренебрегает сущностью ума.

Чтобы пройти сквозь врата дзэн, надо исправить эту ошибку.

И тогда он сможет достичь мудрости, необходимой для вступления в чертог нирваны».

(Буддисты часто упоминают о «семи сокровищах»; это — вера, настойчивость, внимательность, смирение,

выполнение предписаний, самоограничение, дхьяна и праджня. Два последние качества считаются за одно, называемое внутренним самоограничением, соединённым с внешней просветлённостью. Чтобы приобрести эти семь сокровищ, человек должен прежде всего ясно увидеть Существо собственного Ума, как Аладдину нужно было сперва найти свою лампу, прежде чем он смог творить прочие чудеса.

Китайский мастер дзэн Обаку однажды сказал: «И будды, и все живые существа вырастают из того же Единого Ума, и нет иной реальности, кроме этого Ума. . . Только потому, что мы ищем его во внешнем мире формы, он уходит от нас — и тем дальше, чем больше усилий найти его мы прилагаем. Заставлять будду искать самого себя, заставлять ум поймать самого себя — это невозможно до скончания веков. Мы не понимаем, что как только прекратятся наши мысли, как только будет забыта любая попытка формирования представлений, перед нами сразу же раскроется будда».)

«Истинный ученик дзэн несёт с собой меч праджня, мудрости освобождения.

Его лезвие так остро, что вокруг меча чувствуется опаляющее пламя,

Он отсекает заблуждения чуждой буддхадхарме мысли, а также высокомерную гордость небесных демонов.

Иногда ученик проповедует наподобие громовой бури,

Иногда изливает ласковый дождь любящей доброты.

Он шествует как царь слонов — и всё же полон любви ко всему.

Он наставляет учеников пяти видов, он ведёт их всех к состоянию будды, хотя все они приходят к нему через трое разных врат».

(«Небесные демоны» — это те, кто называют себя мастерами дзэн или рядятся в одеяния различных религиозных сект, полагая, что если они сделали этот шаг, они уже одарены каким-то божественным нравом руководить жизнью других людей, Гордость — одно из самых тонких и скрытых зол, и она проявляется во многих формах. Только тот ученик, который достиг праджня, имеет

право вести за собой других.

Пять видов учеников — это те, кто приходят к состоянию будды, достигнув четыре благородные истины (шравака), двенадцать нидан, процессы кармических взаимоотношений (прадьекха-будды), шесть парамит (бодхисаттвы); некоторые ученики обладают неопределённой природой, а другие не входят ни в одну из этих категорий. Именно так ученик дзэн ведёт каждого в соответствии с его пониманием, пока тот не достигнет полного просветления.)

«На этом лугу растёт только драгоценная гималайская трава.

Здесь пасутся коровы — и дают самое лучшее молоко, из него варят самый питательный сыр.

Ученики дзэн всегда получают чистое знание,

А когда характер человека очищен, это и есть характер всех живых существ.

Когда исполнен закон человечества, он будет законом всей вселенной.

Единственная луна отражается во многих водах,

И бесчисленные отражения суть не что иное как образы одной-единственной луны.

Дхармакая всех будд становится моим внутренним существом,

И моё внутренне существо едино с татхагатой.

Одна ступень дхьяны целиком заключает все другие ступени;

Существо Ума не ограничено формой, цветом, мыслью или какой-то деятельностью,

Щёлкну пальцем — и воздвигнуты восемь тысяч врат учения.

Моргну глазом — и исчезли неисчислимые эпохи времени.

Бесчисленные наименования не имеют ничего общего с моим пониманием».

(«Одно прикосновение природы создаёт родство во всём мире». Все вещи возвращаются к одному, и одно действует во всех вещах. Когда вы преодолели один коан, вы преодолели также и все коаны. Если следующий коан

приводит вас в затруднение, причиной тому какая-то ваша ошибка. Понимание не имеет ни цвета, ни формы, ни психологического движения, никаких действий, склонных к двойственности.)

«Вы не можете ни хвалить познание, ни порицать его; Ибо истина подобно небесам безгранична.

Она окружает вас в любом месте,

И когда вы её ищете, вы не в состоянии ее найти:

Ваши руки не смогут взяться за неё, ум не сумеет выделить её.

А когда вы её более не ищете, она сама пребывает с вами.

В безмолвии вы громко провозглашаете её, а когда говорите, она молчит.

Так дли блага всех существ широко раскрываются врата сострадания».

(Когда вы начинаете изучать дзэн, ваша цель состоит в том, чтобы достичь понимания. Ваш мотив хорош, потому что здесь речь идёт о мотивах; но в своей практике дзадзэн вы не должны иметь никаких целей. Вы можете держать при себе понимание в качестве цели чтобы придать себе бодрость, когда не пребываете в состоянии дзадзэн; но будьте осмотрительны и не привязывайтесь к ограничениям. Ободрять себя — это одно, а пребывать в дзадзэн — другое; и не смешивайте эти состояния. Практикуйте дзадзэн как вечное настоящее, насыщайте его практикой всю свою повседневную жизнь.)

«Когда меня спрашивают, какую ветвь буддхадхармы я изучал,

Я говорю о махапраджня, о корне всего учения;

Без махапраджня вы далеки от истины, хотя бы и знали, что вот это правильно, а то неверно.

Обладая корнем учения, вы всегда пребываете в стране истины, куда бы ни попали,

Много, много жизней изучал я махапраджня.

Это достижение — не для того, чтобы вас обманывать или шутить над вами.

Мне было указано распространять это учение,
И само повеление пришло от Будды через поколения.
Светильник мудрости был впервые передан Махакашьяпе,

Затем двадцать восемь Патриархов передавали его от поколения к поколению,

Бодхидхарма, последний Патриарх Индии, прибыл в эту страну из-за моря,

А мой учитель, который трудится в Со-кэй, получил его одеяние,

Дабы стать в этой стране Шестым Патриархом, как вы о том слышали.

Кто знает, сколько ещё поколений получают учение в будущем?»

(Буддизм есть учение о самостоятельном просветлении; и никакой Бог, никакое божество не поможет вам осознать истину. Сила вашего внутреннего понимания называется махапраджня, что означает «великая мудрость». Это корень всего учения, источник всех потоков буддийской мысли. Те, кто размышляют, читая священные писания, или обращаются к верованиям и догмам, пребывают вдалеке от понимания. Этические поступки и добрые деяния могут быть похвальны, однако они не имеют подлинной ценности, пока не проистекают из махапраджня.

Когда Ёка-дайси говорит, что он учился махапраджня в течение многих и многих жизней, он не говорит о бесчисленных перевоплощениях. Когда он достиг состояния дзэн, он утратил свои эгоистические заблуждения, чтобы стать единым с огромным океаном праджня, мудрости, волнами которой были будды, патриархи и он сам. Блеск махапраджня освещает все живые существа; будды и патриархи передают этот блеск друг другу.

Ёка-дайси приводит краткую историю дзэн, а в конце интересуется вопросом, как понесут учение будущие поколения. Раскрыть дремлющую силу махапраджня или не обращать на неё внимания — дело индивидуального выбора каждого человека.)

«Истинное не пребывает само по себе, и ложное никогда не существует в одиночестве;

Когда исчезает представление о существовании и несуществовании, тогда не будет понятия пустоты и не-пустоты.

Сутра даёт пустоте двадцать названий; каждое из них показывает вам одно тело природы будды.

Ум приходит в движение и соприкасается со внешним миром; так появляются заблуждения.

Субъективное и объективное их существование подобно пыли на поверхности зеркала.

Когда на зеркале нет пыли, оно ярко блестит.

Если ум не приходит в движение, тогда нет соприкосновения, нет заблуждений.

Тогда проявляется только истинная природа человека».

(Ёка-дайси предупреждает нас, чтобы мы не постулировали наличия истинного или ложного. Без двойственности человеку легко достичь истины; но он должен пережить её в своей практике дзадзэн. Цель дхьяны лежит за пределами слов и идей. Названия пустоты подобны перечню лекарств; и если вы здоровы и крепки, они вас не интересуют. Многие учителя стараются удержать своих учеников или мистифицировать их, пользуясь различными обозначениями добра или зла, построенными на протяжении веков. Если вы хотите создавать из учения бизнес, тогда заучивайте названия; но если вы хотите освобождения для себя и для других, не имейте никакого дела с лекарствами, а практикуйте дзадзэн.)

«Горестна жизнь, когда не выполняется дхамма и возрастают дурные мысли.

Люди неспособны принять истинное учение, они не в силах подчинить себя.

Они далеки от истины, привязаны к ложным представлениям.

Зло сильно, а ученики слабы; страх и ненависть распространены в мире,

И хотя даже люди слышат об интуитивном учении татхагаты,

Они желают сокрушить его под своими ногами».

(В буддизме имеют место три процесса, благодаря которым его учение может утвердиться в умах современников. Во-первых, необходимо хорошо понять учение; во-вторых, строго осуществлять его на практике; а в-третьих — постичь его сущность и проводить её в жизнь.

Строфа ссылается на ту сутру, где Будда говорит, что в течение тысячи лет после его смерти люди будут учиться дхамме, практиковать её и достигать её плодов; в следующую тысячу лет они будут узнавать учение, а некоторые даже начнут осуществлять его на практике; однако эти последние не смогут продолжать изучение и в конце концов достичь плодов; а в течение следующих десяти тысяч лет люди смогут услышать о дхамме, но не будут практиковать её и, конечно, не достигнут просветления. Каждый человек избирает свою эпоху — это или точность, или подражание, или вырождение. Он может потратить целые годы только на то, чтобы накопить знания (и для него это будет эпохой вырождения), но если он достаточно смел и искренен, чтобы сосредоточиться на изучении дхьяны, следующая же неделя может стать для него эрой подражания или точности.)

«Страстное желание производит действие, приносящее человеку страдание.

Бесполезно порицать других, когда сам пожинаешь то, что посеял.

Тем, кто не хотят страдать в аду,

Не следует злословить о Колесе Дхаммы».

(Когда Будда излагал своим ученикам закон причинности, он сказал: «Действие обусловлено незнанием; сознание обусловлено действием; название и форма обусловлены сознанием; ощущения обусловлены названием и формой; соприкосновение обусловлено ощущением; чувства обусловлены соприкосновением; страстное желание обусловлено чувствами; обладание обусловлено страстью; становление обусловлено обладанием; рождение обусловлено становлением; а рождение является причиной страдания — старости, смерти, также печали, страданий, горя,

сокрушения и отчаянья. Таково возникновение всей этой массы зла».

Любой учитель дзэн предупредит вас, что без различения нет сравнения и нет различения без сравнения; но лишь немногие ученики улавливают эти нюансы значений.

То, что каждый человек независимо от его достижений подчинён закону причинности, — это самоочевидный факт. Если он пожелает привести свои страдания к концу, а также помочь в этом другим, ему следует трудиться в согласии с законами вселенной, а не стремиться ускользнуть от них.)

«В чандановом лесу не растут никакие другие деревья;
Бесчисленными веками здесь жили только львы,
Свободно бродившие в молчаливых тёмных рощах.
Никакой зверь не вступает в этот лес, ни даже птица,
Только львята бегут за старшими...

И даже трёхлетки громко рычат!

Как может лис своим лаем подражать царю Дхаммы?

Даже если сотни зверей откроют свои пасти, из этого ничего не выйдет».

(В Индии утверждают, что даже вблизи чанданового леса не растёт никакой кустарник; потому в буддизме пользуются этим образом для обозначения абсолютной истины. В приведённой строфе звери и птицы обозначают славу и известность. Монахи любого возраста равнодушны к ним во всех их формах. Только львята умеют следовать за старшими львами, и они даже умеют рычать, несмотря на то, что ещё молоды. Лающая лисица способна одурачить кого-нибудь, подражая рычанию; так и ложный учитель станет употреблять слова, выражения. и ритуалы истинных учений; но при встрече с подлинным львом, с настоящим учителем, он окажется беспомощным.)

«Учение дзэн — не предмет сентиментальных чувств.
Нельзя устранить сомнения доводами.
Я настойчиво требую от вас безмолвия,

Чтобы спасти вас из ловушки бытия и небытия».

(Дзэн не позволяет ученику тратить понапрасну своё время, даже одну его секунду. Если у вас есть коан, работайте над ним. Если его нет, просто считайте дыхания. Сомнение? А что это такое? Спокойно продолжайте дзадзэн, — и это единственное средство для того, чтобы научиться идти по Срединному Пути.)

«Неверное не всегда неверно, и правильное не всегда бывает правильным.

Если вы привязаны к определённым идеям, отклонение на одну десятую дюйма уведёт вас в сторону на десять тысяч миль.

Достигнув источника, детёныш-самка дракона вступает в состояние будды;

А ученик Будды, известный своими знаниями, но не сумевший коснуться Сущности, страдает от адских мук».

(В «Саддхарма-пундарика сутре» упоминается о том, как детёныш-самка дракона достигла пробуждения; а в «Махапаринирвана-сутре» можно найти историю о богатом знанием ученике Дзэн-сё, который страдал от мучений ада. Этот Дзэн-сё (кит. Шан-синь, букв. «благая звезда») был одним из величайших учёных своего времени. Но зачем искать примеры в писаниях, когда мы в любой момент своей жизни являемся свидетелями подобных случаев? Пол, возраст или интеллектуальный уровень не имеют никакого отношения к просветлению.)

«Я накапливал знания об учении Будды — ещё со времени ранней юности, изучая сутры и шастры,

И не имел времени для отдыха, ибо всё пересматривал слова, учения;

В тщетных усилиях я уподобился человеку который стал бы считать песчинки на берегу.

А почувствовал, что сам Будда порицает меня, когда прочёл в сутре его слова:

«Зачем оценивать сокровище соседа?»

Целые годы я шёл в неверном направлении,

Как блудный сын, ушедший из дома».

(Ученик дзэн должен тратить на дзадзэн больше времени, чем на чтение книг, даже если речь идёт о книгах по дзэн. Без собственного опыта вы останетесь чуждыми дзэн, вы будете лишь философствующим бродягой. Найдите же собственное сокровище.)

«Человек с неверно развитым характером редко правильно судит о вещах,

И нелегко ему достичь внезапной мудрости татхагаты.

Два вида учеников ищут освобождения для себя самих, а не ради любви к живым существам.

«Учёные мира обладают двойственным знанием,

И нет у них праджня, мудрости освобождения».

(Конфуций говорил: «По природе своей люди почти одинаковы; но в своих действиях они стоят далеко друг от друга». Люди, проникнутые любовью ко всем живым существам, станут практиковать дзадзэн, чтобы спасти их; и такое развитие характера будет происходить у них в духе дзэн. Ум шравака готов к тому, чтобы слушать просветлённого человека, — но только для того, чтобы избавиться от собственных страданий. Некоторые люди изучают дзэн для того, чтобы преодолеть какую-то слабость, например, раздражительность, слабость, возбудимость. Все такие ученики действуют на эгоистических побуждений. Ум пратьека-будды также открыт для учения, но и его мотивы не альтруистичны. Учёные небуддийской мысли обладают дуалистическим знанием, которое усиливает их интеллектуальные способности; но у них нет праджня, и потому им не понять, что все их усилия не принесут человечеству подлинного счастья.)

«Не доходят до понимания глупцы с детским умом.

Видя сжатый кулак, они полагают, что в нём что-то есть.

А когда вы укажете пальцем на луну, они спорят о пальце, не о луне;

Мысль их никогда не идёт дальше пяти чувств,

Ибо они играют в прятки среди вещей материального мира».

(Когда мастер дзэн открывает свой сжатый кулак, чтобы показать, что в нём ничего нет, духовные торгаши растеряны. Эти люди получают наслаждение от опьянения иллюзиями; они повторяют наизусть писания, ничего в них не понимая, с энтузиазмом посещают богослужения. Это пустые мечтатели, легко впадающие в заблуждения. Их неправильно развившийся характер находит доктрину внезапного освобождения трудной для понимания.)

«Видящий лишь Существо Ума — это сам татхагата.

Его следует назвать Авалокитешварой, обладающим мудростью и состраданием, ясно видящим мир.

Когда человек постиг истину, он знает, что кармические препятствия не обладают подлинным существованием;

А кто не знает истинной пустоты, тот тревожится о долгах и расплате».

(Если вы поняли, что не существует ничего, обладающего самостоятельным существованием, что все вещи суть лишь проявления Существа Ума, которое также свободно от бытия и небытия, тогда вы — татхагата, просветлённый. Но и просветлённому необходимо платить свои кармические долги, совершенно так же, как это делает всякий другой человек. Однако он не тревожится по этому поводу и не создаёт себе новых долгов.)

«Голодный отказывается от царского пира;

Как можно исцелить больных, когда они отворачиваются от хорошего врача?»

(Разве ваш голод будет удовлетворён, когда ест кто-то другой? Разве ваша жажда будет утолена, когда пьёт кто-то другой? Разве вы отдыхаете, когда кто-то спит? Чьими усилиями вы станете просветлёнными?)

«Обладая мудростью праджня, вы сможете практиковать дзэн в этом мире желаний.

Подобно тому, как огонь не может пожрать лотос, ничто не сможет нарушить вашу дхьяну.

Хотя монах Юй-сё однажды нарушил главные предписания, он шёл вперёд без колебаний и достиг нирваны.

Чистая земля, которую он построил, существует и поныне.

Буддхадхарма делает любого человека бесстрашным.
Жаль, что глупые умы не оценивают этого!

Они подсчитывают только убытки или прибыль от выполнения предписаний,

Забывая при этом, что всё ещё способны без чьей-либо помощи отворить тайную дверь татхагаты.

В прошлые века двое монахов нарушили предписания,

Упали, старший монах, в свете своего слабого понимания, счёл их безнадёжными;

Но мирянин Вималакирти рассеял облака их сомнений, как тёплые лучи солнца растапливают иней».

(Ученик дзэн должен пройти через мир желаний. В Индии рассказывают истории о цветке лотоса, который цветёт даже среди огня. Подобно лотосу или фениксу, ученик дзэн восстанет из золы своих мирских желаний и напрасных сожалениями он никогда не свернёт со своего пути к просветлению. Беспрекословно уплатит он свои кармические долги; иней его сомнений расплавится в тёплом солнечном свете понимания, освещающем все живые существа.)

«Чудесна сила освобождения!

Бесчисленны и безграничны пути её применения.

Следует совершить четыре вида приношений за это сокровище.

Если бы вы захотели заплатить за него, вам не хватит миллиона золотых монет.

Если бы вы пожертвовали всё, что имеете, это не покрыло бы вашего долга.

Но несколько слов, исходящих из вашего постижения,

Окажутся полной платой даже за все долги далёкого прошлого».

(Некоторые серьёзные ученики практикуют дзадзэн утром и вечером, а также в любое свободное время дня, чтобы достичь освобождения. Вы изучали другие рели-

гии и философские системы в надежде освободиться от оков; некоторые из этих систем стали частью вашей привычной ноши, вы получили от них их собственные верования и догмы. Теперь вам необходимо отбросить всё это прочь!

Буддизм освобождает вас от ненужного бремени, но не даёт вам ничего взамен. Если вы думаете, что достигли чего-то в этом дзэндо, выбросите всё у ворот и идите домой с пустыми руками. Там вы окажетесь в атмосфере мира — это и есть ваша сила освобождения.

Четыре вида приношений — одежда, кров для ночлега, пища и лекарства. Их всегда предлагают монаху; но любой человек, владеющий силой освобождения, обязан ею не только монахам или учителям, но и всему человечеству, всем живым существам.)

«Дзэн — царь дхармы, высочайшее учение,

Как это было доказано достижениями бесчисленных татхагат;

Теперь я знаю, что такое драгоценность мани,

И передаю её каждому, кто умеет её принять».

(Хотя в праджня не содержится ничего, что можно было бы назвать большим или малым, все люди лелеют сравнивающие мысли до тех пор, пока не достигнут пробуждения. Поэтому Ёка-дайси говорит, что бесчисленные татхагаты показывают, как дзэн открывает самую прямую дорогу к мудрости для людей, достаточно сильных для этого пути. Хотя большинство людей постарается избежать этого крутого и трудного направления, найдутся такие, которые пойдут по нему. Они сами сделали свой выбор; они не были избраны Богом, не являются случайными участниками какого-нибудь верования, не принадлежат к особой благословенной расе или богоизбранному народу. Такие поверхностные взгляды не имеют ничего общего с дзэн. Каждый из вас способен стать бодхисаттвой.)

«Вот оно, понимание, — но в нём ничего не увидишь!

Здесь нет ни человека, ни будды:

Ибо все вещи во Вселенной — пузыри на поверхности моря.

Мудрецы и разумные люди исчезают во вспышке молнии».

(Иудеи и христиане находят, что трудно отказаться от идеи Бога, пребывающего отдельно от человека. Большой частью и буддисты, хотя они знают, что когда-то Готама Будда был таким же человеком, как и они, хранят надежду стать буддой, — но лишь в одной из предстоящих жизней. Все они находятся в паутине двойственности мудрости и незнания, сетях дуализма. Всё то, что вы видите, слышите, обоняете, вкушаете или думаете, — всё это суть явления вашей субъективной и объективной природы. Какими бы скрытыми и утончёнными ни оказались эти явления, дзэн настоятельно утверждает, что вы не сможете достичь просветления, пока будете оставаться рабами своих дуалистических привязанностей.)

«Даже в момент рокового удара

Ученик дзэн сохраняет обычную уравновешенность духа.

Каждое мгновенье он погружён в дхьяну,

И ничто в мире не в состоянии погасить светильник мудрости.

Солнце может остыть, луна зажечься,

Но даже тогда ни демоны, ни духи зла

Не смогут сокрушить конечную истину буддхадхармы.

Иногда слон тащит повозку,

И вертятся огромные колёса;

Разве может глупый богомол преградить ему дорогу,

Вытягивая поперёк свои ножки?»

(Как-то один из китайских царей-тиранов казнил буддийского монаха, который отказался жениться на принцессе царской крови. В последнее мгновенье монах сказал: «Эти группы четырёх элементов не принадлежали мне с самого начала. Пять скандх обманули вас, создав иллюзию тела. Ваш меч может срубить мою голову так же, как этот весенний ветерок сдувает с дерева лепестки цветов».

Дзэн не предлагает вам никакого чуда, чтобы в последний миг спасти вашу жизнь; однако он в состоянии дать вам душевное равновесие, которое останется с вами на все времена. Только упражняйтесь в дзадзэн, чтобы отключать свою субъективную и объективную сторону. Затем вы сможете отключать субъективную сторону и растворяться в объективной или, наоборот, отключать объективную сторону и жить в своём субъективном мире. А когда вы сумеете преодолеть и субъективную, и объективную природу, радостно выполняя свою повседневную работу, вы станете жить в дзэн. Учение Будды слишком просто, а потому люди колеблются, не решаясь практиковать его.

«Огромные колёса» — это дхамма Будды, а слон символизирует просветление. В Китае богомол всегда был символом человека, переоценивающего свои способности. Подобно учителю, который жонглирует древними именами, взятыми из религии и философии, стремясь преградить путь независимой мысли, богомол вытягивает ножи, — но повозка, которую тащит слон, движется вперёд.)

«Не найти слона в обществе кроликов.

Просветление превосходит жалкие умствования.

Перестань измерять небеса тростником,

Ибо небеса существуют превыше твоих измерений.

Не остаётся ничего, кроме твоего собственного существования.

Приди ко мне сию минуту — и положишься на себя самого».

Отрывки из записей учеников Бодхидхармы

В начале двадцатого столетия во время раскопок в Дунь Хуани И. А. Штейн обнаружил несколько рукописей, среди которых оказались и записи, сделанные учениками Бодхидхармы. Они были переданы в Национальную

Библиотеку Китая в Пекине, где их скопировал доктор Д. Т. Судзуки, впоследствии издавший их в Японии в 1933 г. Нёгэн Сэндзаки получил экземпляр этой книги и перевёл оттуда на английский язык приводимые ниже записи. Каждая запись содержит вопрос ученика и ответ Бодхидхармы; во многих случаях имеется и примечание Нёгэна Сэндзаки.

— Что такое ум будды?

— Это ваш ум. Когда вы видите его постоянную суть, вы можете называть её сущностью. Когда вы видите его неизменную природу, вы можете называть её дхармакайя. Она не принадлежит никому и ничему, а потому её называют освобождением. Эта сущность действует легко и свободно, никогда не испытывая беспокойства, и потому её называют Истинным Путём. Она не была рождена, и потому она не погибнет; вследствие этого её называют нирваной.

Примечание

Этот ум не является вашей собственностью, это составная часть ума всех живых существ. Вы просто называете его своим или чужим — как дети, играя, считают себя взрослыми.

— Что такое татхагата?

— Тот, кто знает, что он не пришёл ниоткуда и никуда не идёт.

— Что такое будда?

— Тот, кто постигает истину, не удерживая ничего из того, что следует постичь.

Примечание

Будда говорил Субхути: «Как ты думаешь? Когда в древние времена Татхагата был вместе с буддой Дипанкарой, имел ли он достижения в области дхармы?» «Нет, Почитаемый миром, — ответил Субхути, — не имел. Находясь вместе с буддой Дипанкарой, Татхагата не имел никаких достижений в дхарме». На самом деле Бодхидхарма был двадцать восьмым преемником Шакьямуни Будды.

- Что такое дхарма?
- Она никогда не была создана и никогда не будет уменьшена; поэтому она и называется дхармой, законом Вселенной.
- Что такое сангха?
- Она носит это имя вследствие красоты её гармонии.

Примечание

Мы не учимся ничему иному, как только созданию подлинной сангхи — гармонии людей друг с другом, гармонии ума и тела.

- Что такое дхьяна в пустоте?
- Человек наблюдает вещи в мире явлений однако сам всегда пребывает в пустоте. Это и есть дхьяна в пустоте.

Примечание

Во время династии Тань в Китае жил Дзан-гэцу, последователь Бодхидхармы. Как бы желая иллюстрировать слова Бодхидхармы, он сказал: «Жить в мире, но не быть скованным никакими привязанностями к форме ради пыли этого мира — вот путь истинного ученика дзэн». Многие буддисты напоминают тех трёх обезьян, которые закрывали свои глаза, уши и рты, чтобы не увидеть, не услышать и не сказать ничего дурного. Они боятся видеть вещи феноменального мира. Вместо того, чтобы пребывать в пустоте, они возводят для себя дома на песке.

- Как можно пребывать в дхарме?
- Человек не должен пребывать ни в дхарме, ни за её пределами. Он должен естественно жить в дхарме. Это и есть то, что вы называете пребыванием в дхарме.

Примечание

Если вы считаете себя учеником дзэн, вы наклеиваете на себя ненужный ярлык. Если вы называете себя учеником какой-то иной школы, вы отрицаете свою привилегию и заставляете себя сойти с пути. Просто живите в

дзэн — естественно и без всякого самовозвеличивания. Вот что называется пребыванием в дхарме.

— Как можно мужчине жить в качестве не-мужчины, а женщине — в качестве не-женщины?

— В природе будды нет различия между мужчиной и женщиной; и в ней нет существа, обозначаемого как мужчина или женщина. Физическая природа производит траву и деревья, как и человеческие существа. Сравнивая вещи, вы говорите: «трава» или «деревья», вы даёте своим иллюзиям всевозможные названия. Будда сказал: «Если человек увидит, что всё существует как иллюзия, он сможет жить в более высокой сфере, нежели та, в которой живут обычные люди».

Примечание

Дзэн не берёт сторону ни феминизма, ни мизогинии.

И мужчина, и женщина — в одинаковой степени будда. Они кажутся различными только в сфере иллюзии.

— Если человек достигает нирваны архата, обладает ли он пониманием дзэн?

— Он просто видит сны — как видите их вы!

Примечание

Это так похожа на Бодхидхарму! Вы слышали, что он сказал?

— Если человек практикует шесть парамит, если он проходит через десять ступеней бодхисаттвы и полностью овладел десятью тысячами добродетелей, он должен знать, что все вещи рождены, а потому не погибнут. Такое понимание — это не интуиция и не рассудок. Он ничего не должен принимать, и ничто не должно принимать его. Обладает ли такой человек пониманием дзэн?

— Он просто видит сны — как видите их вы!

— Я слышал, что все будды настоящего, прошлого и будущего проповедовали одну и ту же дхарму, что бесчисленные существа были спасены от страданий. Разве это не так?

— Вы слышали, как кто-то рассказывал о своих снах, и вы сами в действительности видите сны. Какие бы расчеты вы ни производили своим двойственным умом, они никогда не дадут подлинного итога Существа Ума. И потому я называю каждого из вас спящим. Сон — это одно состояние, а понимание — другое; и не смешивайте их. Мудрость, почерпнутая во сне, не есть истинная мудрость. Тот, кто обладает подлинней дуростью, не сохраняет высокого мнения о себе. Все будды прошлого, настоящего и будущего пребывают в области, недоступной познанию. Если вы подавите деятельность своих мыслительных способностей, преградите уму все входы и выходы, вы выйдете в иную сферу. Но до того времени всё, что вы думаете, говорите или делаете, всё это — не более, чем глупость в стране сновидений.

Примечание

Что такое шесть парамит? Что такое десять тысяч ступеней бодхисаттвы? Что такое десять тысяч добродетелей? Что такое десять сил? Что такое четыре формы бесстрашия? Что такое восемнадцать систем учения? Когда вы летите на самолёте, разве вы повторяете наизусть название каждого города, каждого местечка, каждого сигнального пункта, над которым пролетаете? Дзэн требует, чтобы вы без колебаний взялись за дело, быстро и прямо шли к своему предназначению. К этому призывает вас и Бодхидхарма. Почему же вы не пробуждаетесь?

— Какого рода мудрость надо употребить, чтобы отсечь заблуждения?

— Когда вы будете наблюдать свои заблуждения, вы узнаете, что они беспочвенны и недостоверны. Благодаря этому вы сможете отсечь сомнения и смятения. Это я и называю мудростью.

Примечание

Ученику дзэн не следует опасаться заблуждений. Он должен смотреть на них прямо, определяя их истинную природу. Одно японское стихотворение гласит: «Подлинная форма призрака — это не более чем несколько высохших стеблей травы на позднем осеннем поле».

– Какого рода заблуждения устраняются при помощи дзэн?

– Все заблуждения среднего человека, философа, шравака, пратьекха-будды и бодхисаттвы.

Примечание

Бодхидхарма полагает, что все эти люди должны омыть свои лица в холодной воде дзэн.

– В чём состоит разница между превосходнейшей жизнью мудреца и повседневной жизнью простых людей?

– Она подобна осенней паутинке: некоторые принимают её за пар, но в действительности это шёлк, сотканный пауком, который плавает в воздухе. Заурядный человек видит жизнь мудреца и считает её такой же, как и его повседневная жизнь, тогда как просветлённому человеку и в обыденной жизни виден священный путь. Читая сутры, вы заметите, что все будды проповедуют для двух групп людей: для простых людей и для мудрецов. Но с точки зрения дзэн жизнь мудреца обыденна, а жизнь простого человека подобна жизни мудреца. Эта единая жизнь не имеет формы, она пуста по своей природе. Если вы привяжетесь к какой бы то ни было форме, вам необходимо отбросить всё. Если вы увидите «я», душу, рождение или смерть, — отбросьте их все.

– Как и почему мы должны их отбросить?

– Если вы обладаете дхьяной, вы не должны видеть отдельных вещей. В «Дао-дэ-цзин» говорится: «То, что установлено твёрже всего, в дао является самым слабым».

Примечание

Дзэн — это ответвление буддизма и даосизма; и здесь Бодхидхарма ссылается на сорок первый стих «Дао-дэ-цзин»: «Человек высшей учёности, узнав о дао, стремится к его осуществлению человек средней учёности, узнав о дао, то соблюдает его, то нарушает; человек низшей учёности, узнав о дао, подвергает его насмешке... Кто узнаёт дао, похож на тёмного; кто проникает в дао, похож на отступающего; кто на высоте дао, похож на заб-

луждающегося; человек высшей добродетели похож на простолюдина; великий просвещённый похож на презируемого; безграничная добродетель похожа на её отсутствие; сильный звук нельзя услышать. Дао скрыто (от нас) и не имеет имени. Но только оно способно помочь (всем существам) и привести их к совершенству».

- Что вы называли алчным умом?
- Это ум, окутанный незнанием.
- Что вы называете умом, лишённым «я»?
- Это ум шравака, подлинного ученика Будды.
- Что вы называете умом, не принадлежащим отдельному существу?
- Это ум мудрецов, которые не связаны с учением Будды, а самостоятельно открывают истину отсутствия индивидуальности.
- Что вы называете умом, лишённым особого понимания, но также и болезненных заблуждений?
- Таков ум бодхисаттвы.
- Что вы называете умом, которому нечего узнавать, понимать?

На этот вопрос Бодхидхарма не дал никакого ответа.

Бодхидхарма сказал: «Дхармакая не имеет формы, поэтому её видят без зрения. Дхарма не имеет голоса, поэтому её слышат без слуха. Праджня не имеет ничего, что нужно узнать, и потому её знают без знания. Если человек думает, что видит нечто, он видит это не вполне. Если он думает, что знает нечто, знание его не достигает глубины. Когда же он знает нечто, не зная, тогда он обладает полным знанием.

Если он не знает этого, он — подлинно знающий человек. Если он думает, что приобрёл нечто, его приобретение неполно. Когда же он приобрёл нечто, ничего не получив, он владеет всем. Если человек думает, что он праведен, праведность его несовершенна. Когда он выходит за пределы правильного и неправильного, его добродетели завершены. Такая мудрость — привратник, открывающий вход в сто тысяч врат высшей мудрости».

Примечание

Хотя эти записи поучений Бодхидхармы были скрыты в пещере Дунь Хуань в течение более тринадцати веков, ученики дзэн всё это время продолжали жить согласно его поучениям. Светильник дхармы всё ещё горит в доказательство того, что сама мудрость непередаваема, что её можно обрести только при помощи особого образа жизни.

Есть одно стихотворение дзэн, написанное отдалённым последователем Бодхидхармы:

«Когда моросящий дождь смачивает мои одеяния,
Я без зрения вижу Будду.
Когда тихо опадает лепесток цветка,
Я без слуха слышу голос патриарха».

Что значит «видеть дхармакая без зрения?» Дхармакая — это не что иное, как ваше собственное истинное «я», если я могу употребить такое выражение с точки зрения этики. Как религиозное понятие, эта сущность носит название «буддхакая», а «дхармакая» — это философский термин. Хакуин говорит: «Это — звук одной ладони». Странствующий монах, который живёт в Америке и сейчас говорит с вами, утверждает, что это и есть тот «единственный глаз», о котором говорит Майстер Экхарт. Не обращайтесь внимания на имена! Нельзя познать эту сущность, однако она не является непознаваемой. Просто сумейте увидеть её без зрения, услышать без слуха, приобрести, не приобретая. Бодхидхарма упоминает о ста тысячах врат к истине. Не считайте их. Если вы станете это делать, вы окажетесь в тюрьме. Скажите своему прапрадеду, что все эти врата без запоров находятся в стране сновидений.

Бодхидхарма сказал: «Все будды проповедуют пустоту. Почему? Потому что они хотят сокрушить конкретные представления учеников. Даже если ученик привязан к мысли о пустоте, он предаёт всех будд. Один привязывается к жизни, хотя нет ничего такого, что можно было бы назвать жизнью; другой привязывается к смерти, хотя нет ничего такого, что можно было бы назвать смертью. В действительности ничто не рождается и, следовательно, ничто не умирает.

Привязываясь, человек узнаёт вещь или идею. А реальность никогда не находится внутри, снаружи или посередине. Невежественный человек создаёт заблуждения и страдает от различий. Правильное или неправильное в действительности не существует. Их создаёт незнающий ум; он узнаёт их и помещает вблизи или вдали, внутри или снаружи. Затем он страдает от различий между ними. Таково общее положение в мире явлений».

Примечание

Когда я был ребёнком, мой любимый отец дал мне первый урок о пустоте. Обычно он держал все сласти в особом ящике и давал их мне в тех случаях, когда я спрашивал его, нет ли чего-нибудь в ящике. Однажды он ответил мне: «На сей раз там ничего не осталось, кроме пустоты». «Пожалуйста, дай мне этой пустоты!» — попросил я его. Мои дорогой отец ответил мне: «Родной мой мальчик, пустота не имеет ни формы, ни цвета. У неё нет ни звука, ни запаха. Ты не можешь попробовать её языком, не можешь тронуть её рукой. Она не входит в этот ящик и не выходит из него. Она не плоха и не хороша, не красива и не уродлива. Она не лёгкая и не тяжёлая. Я знаю, что она не покажется тебе ни приятной, ни неприятной. Вот, посмотри!» И он поднял крышку ящика. В то время я узнал только одно: в ящике не оказалось никаких конфет; смысл же слов отца превышал моё понимание. Мне потребовалось более десяти лет, потраченных на изучение дзэн и на практику дхьяны, чтобы уяснить себе истинное значение пустоты. Слова Бодхидхармы могут показаться вам неясными, но будьте терпеливы и ждите до тех пор, пока вы переживёте их в действительности. Эти слова содержат блеск светильника дхармы. Я надеюсь, что все вы посвятите себя непрестанной практике дзацэн и откроете тот свет, который озарит не только вас, но и все живые существа в мире.

Бодхидхарма сказал ученикам: «Учение Будды даёт вам высочайшую мудрость. Никто не в состоянии ее описать, не пережив на опыте. Все патриархи, поколение за поколением, упорно трудились ради этой цели. Никто из

них не тратил времени на глупости. Они практиковали то, что простой человек не в состоянии практиковать, выносили то, что не под силу перенести обычным людям. Если вы обладаете какими-либо добродетелями или знаниями этого мира, не обманывайтесь на этот счёт: с такими мелочными достижениями как сможете вы повернуть колесо дхармы учения махаяны?»

Примечание

Если вы, американские ученики, унесёте с собой дух этого изречения, вам не будет нужды зависеть от мусора, выкопанного в Дунь Хуани. Идите себе вперёд, к чертогу своей внутренней сущности — и там встретитесь лицом к лицу с синеглазым монахом.

— Существуют ли быстрый и немедленный пути достижения?

— Если человек видит, что бесконечность времени есть ум, он быстро достигнет пробуждения; а если установит в своём уме какую-то точку и сделает её своей цепью, он достигнет пробуждения медленно. Мудрый знает, что его ум и есть путь; глупец создаёт путь за пределами ума. Он не знает ни того, где находится путь, ни того, что самый его ум и есть путь.

Примечание

Тот, кто записывал эти слова Бодхидхармы, должно быть, обладал замедленной реакцией; для нынешних американских учеников двух первых фраз более чем достаточно. Прибыв на место, никто не станет повторно ставить часы на сигнал.

— Почему человек быстро достигает цели?

— Потому что ум есть тело пути; поэтому его легко достичь. Глупцы топчутся на месте, начиная путь согласно своим понятиям; вследствие этого им приходится идти к собственному месту назначения, которое соответствует их собственным заблуждениям.

Примечание

Если, например, человек желает наслаждаться жизнью, он в состоянии поступать именно так, где бы ни находился и когда бы этого ни захотел. Если его целью является какое-то приобретение, он должен создать собственное место назначения, пользуясь свойственными ему понятиями времени и пространства. Однако, когда к этому присоединяются ещё два каких-нибудь заблуждения, ему не удастся получить от своей жизни полное удовлетворение.

— Какая часть ума представляет собой тело пути?

— Ум подобен дереву или камню, из которого человек вырезает какое-то изображение. Если он, вырезая дракона или тигра и видя его, ощущает страх, он похож на того глупца, который нарисовал на картине ад, а потом боялся взглянуть на свой рисунок. Если же он ничего не боится, тогда все его ненужные мысли исчезнут. Часть ума создаёт зрение, вкус, запах, осязание, слух; а от них возникают алчность, гнев и незнание со всеми сопутствующими привязанностями и отвращениями. Так сажают в почву семя, которое вырастает в величайшее страдание. Если человек поймёт это с самого начала, Существо Ума становится пустым и спокойным, и человеку не нужно знать какое-то особое время или место пути. Но вместо этого он создаёт образы тигра, льва, дракона, воина или какого-то чудовища, узнаёт их при помощи сравнения и создаёт влечение и отвращение. Если он поймёт, что таких вещей нет с самого начала, тогда он узнает, что Существо Ума не имеет формы, а потому все эти образы суть не что иное, как иллюзии. Когда он увидит этот факт, он в то же мгновение станет освобождённым.

— Что такое естественный, простой ум и что такое искусственный, усложненный ум?

— Буквы и слова исходят из искусственного, усложнённого ума. Как в материальном, так и в нематериальном мире человек стоит или ходит, сидит, лежит или движется просто, так сказать, в сфере естественного, простого ума. Когда человек оказывается вне воздействия удовольствия или страдания, его ум можно назвать естественным и простым.

– Что такое правильное и неправильное?

– Распознавание без помощи ума правильно; распознавание с помощью ума неправильно. Когда человек переходит границы правильного и неправильного, тогда он, поистине, праведен. В сутре говорится: «Когда человек находится на верной дороге, он не различает: вот это правильно, а то неправильно».

Примечание

«С помощью ума» — значит с таким движением психики, которое направлено на себя. «Без помощи ума» — означает беспрепятственное, естественное, безличное движение.

– Кто такой проницательный ученик и кто такой тупой ученик?

– Проницательный ученик не зависит от слов своего учителя: он пользуется собственным опытом, чтобы найти истину. Тупой ученик зависит от того, как он приходит к постепенному пониманию слов своего учителя. У учителя бывают ученики двух видов. Один слушает слова учителя, не цепляясь ни за что материальное, ни за нематериальное, не привязываясь ни к форме, ни к бесформенному, не думая ни об одушевлённых, ни о неодушевлённых предметах. Это и есть проницательный ученик. Другой алчет понимания, накапливает значения, смешивает хорошее и дурное — это тупой ученик. Проницательный ученик понимает мгновенное; слушая учение, он не пробуждает низший ум. Он и не следует за умом мудреца, а переходит границы мудрости и незнания. Если даже человек слышит поучение и не цепляется за мирские желания, если даже он не привязан к Будде или к истинному пути, он, будучи вынужден выбирать что-то одно из двух, выбирает спокойствие, а не смятение, мудрость, а не незнание, бездействие, а не деятельность, и цепляется за ту или иную из этих противоположностей, тогда он — тупой ученик. Если же человек выходит за пределы как мудрости, так и незнания, если он не имеет жадности к учению, не живёт в устремлённости к праведности, не пробуждает в себе праведное мышление, не имеет стремления стать пратьекха-буддой или бодхисаттвой, тогда это — проницательный ученик.

Советы Дзэн-гэцу ученикам дзэн

(Биография Дзэн-гэцу неизвестна. Установлен лишь тот факт, что он был учеником Токусана (782–865) и Сэки-со (807–888)).

Жить в мире, но не привязываться к его пыли, не создавать связанности земной жизнью, мирской пылью — таков путь истинного ученика дзэн.

Видя хорошие поступки другого человека, поощри себя следовать его примеру. Слыша об ошибочном поступке другого человека, посоветуй себе не состязаться с ним в таких действиях.

Даже находясь в одиночестве в тёмной комнате, веди себя так, как если бы перед тобою находился благородный гость.

Выражая свои чувства, никогда не будь более выразительным, чем твоя истинная природа.

Нищета — твоё сокровище. Не меняй её на лёгкую жизнь.

Человек может выглядеть дураком и все же не быть глупым. Возможно, он скрывает свою мудрость и тщательно хранит её.

Добродетели суть плоды самодисциплины; они не падают с небес сами по себе подобно дождю или граду.

Скромность есть основа всех добродетелей.

Пусть соседи сами найдут вас, прежде чем вы сделаете себя известными для них.

Благородное сердце никогда не выставляет себя напоказ. Его слова подобны редким драгоценностям, которые показывают лишь изредка.

Для подлинного ученика каждый день есть день удачи. Время идёт, но он никогда не оказывается позади.

Ни слава, ни позор не могут тронуть его сердце.

Не спорь о правильном или неправильном. Всегда следи за собой, а не за другим.

Некоторые вещи, хотя они и правильны, считаются ошибочными многими поколениями. Поскольку праведность может быть признана ценной лишь спустя сотни лет, нет необходимости желать немедленного одобрения.

Почему ты не предоставишь всё великому закону вселенной и не проводишь каждый день, мирно улыбаясь?

СЛОВАРЬ

Авалокитешвара: будда сострадания, Гуань-инь (кит.), Кваннон (яп.)

Асанскрита: неподвластное причинности; мир, где нет ни рождения, ни смерти.

Бодхисаттва: личность, посвятившая себя не только собственному просветлению, но и просветлению всех живых существ.

Буддхадхарма: просветлённая мудрость.

Буддхахридая: сияние мудрости.

Будда Шакьямуни: то же, что Гаутама Будда. (яп. Сякамуни).

Випассана: созерцание или распознавание (шк. тэндай).

Дзадзэн: сидячая медитация, (кит. «цзочань»).

Дипанкара-будда: один из ранних будд, живший до Готамы Будды.

Дхамма (пали): содержание просветления.

Дхарма (санскр.): интуитивно пережитого непосредственно человеком.

Дхармакая: то же, что «тело дхармы», тело закона Будды; первоначальный человек во всей полноте; хлопок одной ладони; вечный будда.

Дхьяна (санскр.): медитация. закон причины и следствия.

Коан: задача, данная для решения ученику дзэн.

Махаяна: «большая повозка» — одна из двух главных групп буддистов.

Махакашьяпа: ученик Будды, первым получивший светильник дхармы, впоследствии переданный через Бодхидхарму в Китай.

Нидана: процесс кармических взаимоотношений.

Нирвана: синоним просветления; но это не отрицательное состояние, как переводят данный термин многие учёные, и не несуществование; нирвану нельзя найти вне сансары.

Праджня: состояние способности видеть непосредственно природу вещей; это состояние превышает обычный рассудок.

Самадхи: иногда это слово употребляется вместо слова «дхьяна»; но чаще при нём имеется в виду особое состояние, достигаемое практикой дхьяны.

Саматха: спокойствие.

Сандзэн: изучение дзэн, в особенности проверка ученика учителем.

Сансара: мир рождения и смерти.

Санскрита: мир рождения и смерти, подвластный закону причинности.

Скандхи: форма (рупа), ощущение (ведана), восприятие, мысль (самджня), приспособление (самскара), сознание (виджняна).

Сутры (санскр.): буддийские священные писания. Сутты (пали).

Татхагата: Будда; Существо Ума; Вечное Присутствие; Вечное Теперь.

Татхагата-дхьяна: дхьяна просветлённой мудрости.

Трипитака: букв. «три корзины» — все буддийские писания в целом.

Хинаяна: «малая повозка», одна из двух главных форм буддизме.

Шастры: комментарии к сутрам.

Косё Утияма-роси

ПУТЬ К СЕБЕ: РЕАЛЬНОСТЬ ДЗАДЗЭН

Отто Вильгельм Барт Ферлаг Вайдхайм, Верхняя Бавария, 1973 г. (Авторизованный перевод Франсуа А. Виалле при содействии Садао Накано на основе неопубликованного английского текста, а также первоначального японского издания. Все примечания, где нет специальных оговорок, а также перевод и отдельное толкование «Ханнья-сингё», принадлежат переводчику).

КОСЁ УТИЯМА-РОСИ

Сегодня Косё Утияме немного больше шестидесяти лет: он родился 15 июля 1911 года в Токио. Как и все монахи дзэн, он весьма скромен и о собственном жизненном пути сообщает лишь немного. В то время как в большинстве своём монахи дзэн посвящают себя религиозной жизни уже с ранней юности, Утияма сделал это довольно поздно. После четырёхлетнего обучения в университете Васэда в Токио он получил там в 1935 году диплом, равносильный докторской степени на Западе. Утияма специализировался по западной философии и впоследствии этот факт неоднократно отражался в текстах этого мастера дзэн. Именно на основе своего образования он в духовной области уже достигает глубокого проникновения в языковые сферы Запада и становится первопроходцем того дзэн, который, как пишет К. Хамфри, «идёт на Запад».

После этого в течение ещё двух лет (1935–1937 гг.), Утияма остаётся при том же университете и занимается углублёнными исследованиями. Однако затем он оставляет эту научную работу и с 1938 г. поступает на должность учителя в протестантскую женскую школу в Миядзаки. Пожалуй, именно здесь он особенно близко соприкасается с христианством, а именно, с протестантиз-

мом. Казалось даже, что он склонен к принятию христианства. В следующем году Утияма возвращается в Токио и женится. Впрочем, брак длился недолго: уже в 1939 г. он оказался трагическим образом расторгнут, так как жена Утиямы умерла, ожидая ребёнка.

Это происшествие, оказавшее глубокое влияние на Косё Утияму, всё более настойчиво направляло его в сторону дзэн, причем в сторону суровой школы сото дзэн. Особенно сильно привлекла его личность странствующего монаха Саваки Кодо, за которым он следовал с места на место с 1941 г. до самой его смерти в 1965 г. Заболев, Саваки Кодо в конце концов остался в монастыре Антайдзи близ Киото и стал его настоятелем. Почувствовав приближение смерти, он завещал своё тело медицинскому факультету университета Киото. Сегодня так поступают многие японцы; однако в то время Саваки Кодо был едва ли не первым монахом дзэн, осмелившимся на подобный шаг. После него не должно было оставаться никакой могилы; ученикам передали только череп, который похоронили в саду монастыря Антайдзи без всяких церемоний. Для того, чтобы почтить покойного мастера, в монастыре в его честь семь недель продолжался дзадзэн. После этого Косё Утияма принял на себя наследие Саваки Кодо; до сегодняшнего дня он руководит своей небольшой монастырской общиной, которая пользуется в Японии большим авторитетом. Согласно учению и примеру роси Саваки Кодо, он следует прежде всего по двум направлениям: это наивысшая простота и глубочайшее осознание. К этому устремлён его взор, открытый для всего мира, для всего человечества, для Востока и Запада.

В этой книге к нам обращается великий мастер дзэн современной Японии, обладающий богатым и зрелым опытом, проникновением в душевный мир человека Запада, воспитанного на христианстве. Мы стоим перед глубоким выражением истины, перед текстом, освещённым изнутри духовным событием переживания дзэн. Утияма-роси, настоятель столь же простого, сколь и строгого монастыря сото дзэн Антайдзи, расположенного в городской черте Киото, с полной откровенностью показывает

нам свой собственный внутренний путь к дзэн. Со времени большой работы Дайсэцу Тэйтаро Судзуки и до самых последних публикаций нам предлагалась обширная литература по дзэн. Такие опытные знатоки дзэн с мировым именем, как Карлфрид (граф Дюркгейм), П. Дюмулен, П. Эномийа-Лассаль, Крисмэс Хамфри, Филипп Капло, Аллан Уоттс, — мы называем лишь немногих, — познакомили нас с миром дзэн. Ныне в Европе и в Америке почти повсюду всё более и более растёт число лиц, принимающих участие в практике дзэн; к дзэн обращаются всё новые и новые люди. Это свидетельствует о том значении, которое дзэн приобрёл для Запада. Но дзэн нельзя объяснить; его можно только передать «из моего сердца в твоё сердце», как гласит древнейший принцип.

В «Пути к себе» роси Косё Утияма предлагает нам реальность дзэн; он вводит нас в эту реальность, обращаясь прямо к «сердцу» внимательного читателя. Таким образом мы получаем ответ на вопросы: что происходит «внутри» последователя дзэн? как мне войти в дзэн «мясом и костями»? что производит дзэн «внутри меня»? как мне достичь «истинного Я», которое не является преднамеренной целью дзадзэн, или сиденья в сосредоточенности, — потому что дзэн сам по себе не имеет цели, — но которое, пожалуй, представляет собой последний и высочайший результат практики? В этом отношении книга Утиямы отличается следующим: автор совлекает с дзэн связанный со временем покров; он стремится говорить нашим языком, понять наши проблемы, оказаться в общечеловеческой ситуации, которая обладает действительностью всегда и везде — в Японии, в Америке или в Европе. Само по себе это обстоятельство оказывается новым для пресытившихся многовековой литературой дзэн японцев. Может быть, язык книги иногда звучит по-детски просто, приводимые примеры порой кажутся наивными. Но тот, кто вчитывается в книгу Утиямы, интуитивно ощущает глубину нового измерения — измерения дзэн.

Утияма-роси не стремится к дешёвому синкретизму. Как буддийский монах, он глубоко предан дзэн-буддизму; но всё же он показывает нам, что дзэн представляет

собой такое явление, которое касается всех людей, которое, закрепившись в глубинах души членов религиозных сообществ, выходит далеко за пределы одной определённой конфессии. Дзэн — это нечто новое, дзэн — это беспредельность!

ПРЕДИСЛОВИЕ К НЕМЕЦКОМУ ИЗДАНИЮ

Как поясняет автор в оригинальном японском тексте, предлагаемая работа досточтимого роси Косё Утиямы, настоятеля монастыря сото дзэн Антайдзи в пригороде Киото, обращена к западным читателям. Уже в более ранней небольшой книжке «Современная цивилизация и дзэн» автор развивает это положение. Основание для такого подхода заключается в нынешнем потоке идей дзэн в Японии, когда дзэн сегодня, как никогда раньше, обращается к Западу с распростёртыми объятьями.

В Соединённых Штатах, как и в Европе, мгновенно обнаружилось всё более и более растущее стремление к приятию дзэн. Западными авторами написано бесчисленное множество книг о дзэн, описаний личных впечатлений, работ по истории этого духовного движения, толкований религиозного типа, которые здесь перечислить в отдельности невозможно. Растёт число устремляющихся в Японию «паломников», желающих посвятить дзэн некоторое время или даже всю жизнь. В самой Японии священник католического ордена учредил центр дзэн, который можно назвать почти монастырём; двери его открыты как для христиан, так и для буддистов. В католических монастырях — и не только в Японии — всё чаще практикуется погружение дзэн. Один буддийский монах, доньине являющийся таким миссионером дзэн, Тайсэн Дэсимару, получил приглашение от нескольких католических общин для преподавания дзэн. Повсюду создаются кружки и общины дзэн; а в Калифорнии даже основан широко посещаемый монастырь дзэн для американцев. Эти примеры подтверждают неотложность вопроса о роли дзэн в нашей жизни и в западной мысли, вопроса о взаимоотношениях дзэн и христианства.

Запад был ознакомлен с дзэн благодаря полувековой деятельности Дайсэцу Судзуки. До него, насколько мне известно, не существовало никакого контакта с дзэн, если не считать того необычайного посещения монастыря дзэн иезуитом Франсуа Кравье, которое произошло четырьмястами лет назад и результатом которого не оказалось полное непонимание. Своими переводами, собственными трудами и лекциями доктор Судзуки открыл мир дзэн сперва для Северной Америки и Англии, а затем и для остального европейского континента. Выдающийся труд всей его жизни, даже и ныне заслуживающий всяческого уважения, не мог всё же исчерпать всей проблемы и даже не всегда подвергался справедливой критике. Однако прорыв оказался осуществлён: здесь нам было подарено «знание дзэн», сделан первый шаг.

Сегодня дело как будто пошло дальше. Западу удалось получить не только «теорию дзэн» — дзэн оказался принесён к нам из Японии также и в виде живой «практики». Выдающиеся мастера дзэн — как Сибаяма-роси, Мумон-роси, Хирата-роси и другие, совершали поездки по Европе и Америке с целью передачи учения. Европейские и американские ученики дзэн проходят обучения в монастырях, чтобы впоследствии учить практике дзэн у себя на родине на своём родном языке, основанном на западном образе мысли. Это соответствует наличествующей с самого начала в дзэн идее его универсальной миссии, приписываемой Гаутаме Будде: «Я позволяю каждому узнать дхарму («благую весть») на его родном языке».

Сам по себе дзэн — это не экспортный товар; его задачей ни в малой степени не является сделать так, чтобы недовольные христиане или равнодушные к религии лица сделались хорошими буддистами. Дело не в том, чтобы менять одни определённые формы религии на другие; такими убеждениями почти до настоящего времени как раз и были проникнуты замкнутые недоверчивые по отношению к Западу кружки дзэн на Востоке.

Разумеется, дзэн — это «религия»; однако это религия в некотором новом смысле, который начинает вырабатывать и постигать лишь новое поколение — поколе-

ние Тейяра де Шардэна, Тиллиха, Робертсона. Именно здесь находится та отправная точка, которая делает нас восприимчивыми к дзэн, здесь устанавливается диалог, идущий далее экуменического рукопожатия, о важности которого церковь впервые начинает догадываться уже после Второго Ватиканского собора.

В этих рамках труд Утияма-роси представляется нам весьма значительным. Автор берёт на себя смелость подойти непривычным для нас доныне образом к вопросу, который там же стар, как и дзэн: можно ли вообще объяснить дзэн каким-либо языком? При этом безразлично, о каком языке идёт речь — о японском или об одном из западных языков.

Я сказал бы, что до настоящего времени литература по дзэн имела какой-то академический, вневременной характер. Она твёрдо придерживалась «факта» и описывала его с философской, исторической и религиозной точки зрения. Нам говорилось: «Вот это и есть дзэн». Конечно, прежде всего нужно было открыть его нам и описать. Поэтому со времени Судзуки, этого «Колумба» дзэн, открывшего его для Запада, оказалась воздвигнута некая респектабельная пирамида из печатных трудов, особая экзегеза, которая при всей своей основательности оставалась статичной.

Книги Судзуки показывают рекорд описательности; они окружены почти непроходимыми для нас джунглями связанных временем буддийских легенд. Может быть, именно поэтому какому-нибудь Кёстлеру было легко при помощи нескольких рационалистических пируэтов мысли высмеять дзэн и разделаться с ним.

До сих пор решающий вопрос о том, что может дать дзэн нам, людям индустриализированного общества, ставился лишь изредка. Так обстояло и обстоит дело на Западе.

А японские мастера ныне редко берутся за перо; если же они и делают это, то большей частью ограничиваются толкованиями классических текстов. Их учение имеет непосредственный характер и основывается на практике «передачи» «из моего сердца в твоё сердце».

Конечно, то тут, то там внезапно совершаются попытки показать дзэн «в ситуации», сделать его «пригодным» для нас, служащих бюро, работников лабораторий и фабрик. Я думаю, например, о некоторых страницах в книге Сибаяма-роси «Цветок не говорит» или о популярном очерке Десимару «Подлинный дзэн».

К. Г. Юнг первым на Западе предложил рассматривать и использовать дзэн как средство психотерапии. Серьёзная работа в области психологической герменевтики в подходе к дзэн проделана графом Дюркгеймом (между прочим, его труд имеет многозначительное заглавие: «Дзэн и мы»). К дзэн с христианской точки зрения приводят читателей Эномийа-Лассаль в «Медитации дзэн для христианина» и Уильям Джонстон, причём последний в своей «Точке покоя» при случае проявляет смелость на нейтральной полосе между христианством и дзэн, временно оставляя без ответа существенные вопросы. На точке зрения строгой буддийской религиозности остаётся ученик Судзуки Крисмэс Хамфри со своим призывом к «западному подходу к дзэн», а также и Филипп Капло с его «Тремя столпами дзэн»; в эту книгу впервые включены «исповеди», письма и диалоги, разъясняющие дзэн. Однако все эти примеры наряду с другими книгами принадлежат кругу нашей культуры.

В противоположность им предлагаемый труд Косё Утиямы отличается следующими особенностями: автор освобождает дзэн от покрова, связанного с эпохой; он старается говорить на нашем языке, понять наши мысли и проблемы, поставить себя в общечеловеческую ситуацию, которая имеет значение как для Японии, так и для Америки с Европой.

Это — нечто совершенно новое даже для пресытившихся многовековой литературой дзэн японцев. Разумеется, главная мысль книги — «осуществление Я через «я» — издана содержится в дзэн, однако в качестве условного знака, символа, включена в него как нечто само собой разумеющееся. С древнейших документов, с сутр до мастера Догэна, которого можно было бы назвать Фомой Аквинским

или Майстером Экхартом дзэн, это учение представляется многократно зашифрованным как для японцев, так и для европейцев. Оно не принимает во внимание механизм нашего мышления и нашей жизни. Мастера дзэн говорили на своём собственном языке и по-своему толковали тексты. Поскольку для дзэн существенна заповедь «безмыслия», каждое неинтуитивное объяснение должно быть подозрительно затемнённым. Если даже мастера дзэн брали на себя труд понять европейскую мысль, им не вполне это удавалось. Они редко выходили за пределы суммирующих суждений, тем более что вследствие различной языковой основы источники этой мысли оставались для них труднодоступными или даже недоступными.

Иногда в их трудах появлялось какое-нибудь имя — Майстер Экхарт, Кант, Гёте, Бергсон, имя, которое представляется близким по своей сущности. Однако в дальнейшем оказывалось, что подобное сравнение правильно лишь наполовину: «Восток — это мудрость, интуиция; а Запад — функциональное знание, рационализм». К этому следует добавить ещё и то обстоятельство, что даже самые добросовестные искатели в наших странах Запада лишь в небольшой мере способствовали внесению ясности: или собственная проблема дзэн рассматривалась ими с позиции непонимания (при этом Франсуа Ксавье и какой-нибудь Кёстлер стоят на одном уровне), или человек Запада, захваченный дзэн, оставался чересчур некритичным. Однако это никоим образом не облегчало путь для других, для тех, кто не понимает, скажем прямо — для всего человечества.

Это и было причиной указанного выше неудовлетворительного положения.

Теперь посмотрим, как идут дела в Японии. С одной стороны, дзэн, застывший во внешних культовых формах, где для дзэдзэн остаётся всё меньше места, всё меньше времени для подлинного упражнения в погружённости; налицо религиозный институт, подобный христианской церкви в Европе, который живёт только жизнью отрицания. А против него — усиливающаяся материалистическая цивилизация процветания, но также и сотни новых

сект, порождённых смятением и стремлением «перейти границу» функционального. Но что касается дзэн, мы всё-таки наблюдаем рост интереса к нему, прежде всего, в кругах мирян.

В этой ситуации личность и книга Косё Утиямы выступают на сцену как нечто особенное — я сказал бы, как провозвестник нового измерения дзэн.

Автор говорит, что его работа рассчитана прежде всего на Запад. Поэтому она входит в мельчайшие детали; автор приспособливает её к Западу, как бы извиняясь за это. То, что в Японии в силу традиции оказывается само собой разумеющимся, что составляет тип инстинктивного мышления и образ жизни в дзэн, должно быть отчётливо изменено только благодаря переходу через мост сократической индукции. Но, конечно, предлагаемая проблема одинакова как для жителей Востока, так и для жителей Запада. Давно предсказанная Тейяром «тотализация» человечества ведёт и продолжает вести прежде всего к почти полной унификации условий жизни, к насилию и бедствиям в материальной и духовной жизни. Мы всё ещё живем не в духовной свободе, а в некотором состоянии временной крайней необходимости. В нашем случае это означает, что теперь также и японские читатели лучше поймут дзэн: ведь они сидят в той же лодке, что и мы.

Утияма-роси по своему становлению занимает своеобразное положение. В большинстве своём монахи и мастера дзэн попадают в сферу деятельности храма в ранней юности и никогда её не покидают. Их первыми лекциями оказываются сутры и комментарии к священным писаниям.

С Утиямой-роси дело обстояло совершенно иначе. Он прежде всего посвящает себя изучению западной философии. Он учится немецкому языку, на котором сейчас, в возрасте шестидесяти лет, бегло читает, получает университетское образование, соответствующее степени «лиценциата философии» во Франции — что-то вроде нашей степени магистра. С самого детства наш автор «всегда

искал правду жизни», как он заявляет в другой своей работе под заглавием «Личность». Мы часто видим подобное стремление у лиц, впоследствии достигающих более высокой духовной зрелости: с самого начала в их зарождающемся сознании открывается «рана», о которой говорит Бодлер, страдание из-за вещей, некое желание «чего-то высшего», от которого они никогда более не освобождаются, пока не найдут «свою неопалимую купину», пока не пробудятся каким-то иным образом.

Мы вспоминаем о недовольстве юного Тейяра «возлюбленным Иисусом», преподносимым ему матерью; «моё истинное «я», — говорит он, — было где-то в другом месте». Мы вспоминаем мальчика Самуила, будущего пророка, услышавшего ночью в храме голос, позвавший его по имени; вспоминаем и двенадцатилетнего Иисуса, убежавшего от родителей в храме, в доме «Отца своего», как он это объясняет. Мы могли бы продолжить эти примеры.

В сравнении с вышесказанным мы не находим в жизни Утиямы почти ничего выдающегося. Это студент из хорошей семьи, красивый молодой человек, который, как он впоследствии с юмором рассказывая ученикам, нравился девушкам. Он заканчивает обучение в университете и приходит в тесное соприкосновение с христианством, притом прежде всего с протестантизмом. Отсюда — его основательное знание Библии, которым пронизаны все его слова и книги, когда он обращается к жителям Запада. Он заходит настолько далеко, что опирается на Библию в утверждении о необходимости одинаковой оценки буддийских и христианских основополагающих правил по отношению к жизни. Это — серьёзная и рискованная гипотеза, важный пункт, который производит хорошее впечатление на нас, но совсем не нравится японцам. Для самого же автора такой подход не означает простого поклона из вежливости, а являемся проявлением интуитивной убеждённости. Впрочем, Утияма — не единственный автор, цитирующий Библию, чтобы подчеркнуть сходство между Буддой и Христом; нынешние мастера дзэн часто делают это.

Студентом он достаточно часто встречался с дзэн, однако подлинный прорыв впервые произошёл на тридцатом году жизни. Через два года после того, как умерла его жена, ожидавшая ребёнка, Косё Утияма вступил в сообщество, руководимое странствующим монахом Саваки Кодо, который, как говорится, остриг ему волосы, что означает принятие в качестве ученика дзэн, и передал свою дхарму. Внешним признаком этого факта бывает «кэса», стола, на подкладке которой учитель написал как бы письменное свидетельство: это апостолическая преемственность от самого Будды, которая, как мы сказали бы, «навечно» связывает нового члена ордена с Шакьямуни. Мы не знаем, в какой мере смерть супруги способствовала решению Утиямы оставить мирскую жизнь; однако я считаю правдоподобным решающее влияние этого события.

Во всяком случае, он с 1941 года следовал за своим наставником; к концу жизни тот поселился в Антайдзи, где и умер в 1965 году.

Саваки Кодо пользовался в Японии очень большим авторитетом, не утраченным в кругах дзэн и по сей день. Косё Утияма в качестве его преемника после смерти учителя в течение восьми лет возглавляя небольшую общину. Храм Антайдзи приобрёл авторитет самого мощного монастыря сото дзэн в Японии. Каждый настоятель монастыря — это абсолютный повелитель: от него зависит установление распорядка дня, духовные упражнения, социальные и материальные контакты. В дальнейшем Утияма упорно продолжает следовать духу Саваки Кодо: одноразовое питание — «как во время Будды», — никакого радио, никаких телевизоров, даже ни одного телефонного аппарата. Девять часов сосредоточенности в качестве нормальной ежедневной нагрузки (кроме понедельника, который во всех монастырях дзэн остаётся свободным днём). Во второй половине дня между часами дзадзэн вставлены часы «саму», т.е. работы по дому и в саду. Сверх того, по способности, проводятся отдельные серьёзные занятия, куда в последнее время включены также и уроки языка. Во время сэссин дзадзэн выполняется по четырнадцать часов. Кроме этого обычные в монастырях дзэн обряды и распевы доведены до минимума;

также почти не применяется *кёсаку*, палка предупреждения. Можно уподобить Антайдзи францисканскому монастырю раннего средневековья. Здесь нет господства духа мрачной суровости, нет никакого принуждения; напротив, мы ощущаем особой влияние глубокой теплоты, которого не может не почувствовать каждый посетитель. Единственной роскошью, если можно так выразиться, которую позволяет настоятель себе и своим монахам, это, пожалуй, сигареты и ежедневная газета.

Образ жизни Утиямы-роси, необычный для монаха дзэн, даёт нам также ключ к пониманию его книги. Было бы трудно отнести её к каким-нибудь обычной категории. Что это такое — дневник, учебник, психологическое исследование? Работа содержит в себе элементы всех этих форм. Она сосредоточена на одной-единственной теме: на осуществлении подлинной личности при помощи дзадзэн, подлинной личности, которая выходит за пределы эмпирического «я» и окутана космосом; работа сосредоточена на отождествлении с ней. Психологический процесс дзадзэн — сиденья в дзэн — подвергается подробному рассмотрению и анализу.

Вместе с автором мы осуществляем единственное в своём роде событие дзадзэн, которое — согласно определению сомнительной метафизики — оказывается вступлением человека в своё внутреннее измерение, остающееся совершенно закрытым для интеллекта. Этот процесс, — что является новым и существенным, — оказывается выходом за пределы «здесь и теперь» и конкретный включением в наше время и в жизнь нашего общества.

Мы видим, что автор, до некоторой степени закрыв глаза и не обращая внимания на помехи на пути, упорно движется к своей цели, постоянно имеет в виду эту цель и отождествляется с ней. Ни один европеец не смог бы написать книгу в такой форме. Поэтому мы не решаемся прилагать к ней наш привычный масштаб, не можем ожидать более значительного напряжения и неуклонных выводов. Здесь нам для чтения необходимо внутренне расслабиться, «отключиться».

Мы слышим по-детски простые диалоги и истории, которые, однако, при всей своей примитивности нацелены на

нечто определённое. Мы становимся свидетелями невероятно настойчивых повторений, что опять-таки типично для японского образа мысли и в японском тексте не бросается в глаза, не портит впечатления, потому что структура написанных фраз развёртывается в двух измерениях, как бы на параллельных плоскостях.

С другой стороны, эти положения опять-таки замкнуты в себе в непривычном для нас виде, и для перехода к ним нам необходим мост. Вне видимой связи здесь остаются случайные мысли и утверждения, к которым мы находим подход только в том случае, если уясняем себе определённые представления, свойственные восточному мировоззрению. То же самое мы можем сказать и о цитатах старых мастёров дзэн, которые и поныне кажутся загадочными не только нам, европейцам, но и японцам. Все эти трудности требуют от нас длительного, прилежного и неоднократного чтения. Книгу Косё Утиямы нельзя читать как научный трактат; не читается она и как роман. Этот текст представляет собой предмет медитации; подчас он приносит свет и смех, однако в немалой степени проникнут жизненной серьёзностью. Дзадзэн — дело жизни и смерти, как это следует из слов мастера.

На пути передачи оригинального текста возникали значительные трудности. Задача состояла не просто в том, чтобы приготовить перевод с одного языка на другой; скорее дело заключалось в том, чтобы произвести полное преобразование — не мыслей автора, которые следовало действительно сохранить в точности, а отыскать более соответствующие им речевые выражения. Десятикратное повторение на одной странице такой, например, фразы как «Я строит себя внутри «я», было бы просто невыносимым для немецкоязычного читателя. И ещё один пример: переводчику приходилось тщательно следить за тем, чтобы придавать техническим выражениям их точный смысл. Одно и то же японское слово нужно было в одном случае передавать словом «я», а в другом — словом «личность» в зависимости от контекста. К счастью, мне была оказана большая помощь в лице моего друга и сотрудни-

ка по переводу писателя Садао Накано. Благодаря его интуитивному и приобретённому знанию дзэн-буддизма, благодаря японскому складу его мыслительной деятельности, в которой он обладает пробуждённостью, мне стало ясным то, что в другом случае оставалось бы просто дословным переводом. Я также внёс в текст свои личные примечания, — а примечания автора, как таковые, указаны отдельно, — где мне это казалось необходимым, чтобы объяснить связь или передать понимание, которое с самого начала кажется автору вполне очевидным, но для нас таковым не является.

*Франсуа-Альбер Виалле.
Антайдзи — Париж, 1972 г.*

ОТ АВТОРА

То, что возникло в Греции, утвердилось в Европе после Ренессанса и наконец господствует в нашем современном мире, — это поток интеллектуальной цивилизации, которая даёт определение каждой вещи и делит её на части.

Однако Европа и Америка зашли в этом деле так далеко, что к настоящему времени приблизились к состоянию удушья; и вот они со всё большим ожиданием обращают взоры в сторону древнего мира Востока. На Западе как будто чувствуют, что только в этом древнем мире Востока может находиться некая «безграничная глубина», которая лежит за пределами интеллектуального определения. На сегодня опубликовано множество книг, выражающих эту потребность европейцев и американцев; считается, что такие книги приводят к этой «безграничной глубине старого мира Востока».

Всего лишь естественно, что дзэн оказывается в большей или меньшей степени в самой горячей точке подобных устремлений. До настоящего времени о дзэн написано чрезвычайно большое количество книг.

Наверно, это не так уж и плохо; однако я думаю, что при этом необходимо ответить на один основной вопрос: что означает для их авторов это столь часто употребляющееся в их писаниях слово «безграничный»?

Приведём два примера, два критических пояснения. Вся Япония, а в особенности Киото, где я живу (именно этот город, древняя столица страны, возраст которой составляет тысячелетие, был столицей дзэн и чайной церемонии), — это весьма гористая местность. Часто в горах на протяжении нескольких лет лежат клочья тумана. Окружающие Киото горы окутаны туманом и мглой; утёсы и камни покрыты тяжёлыми коврами моха.

И вот эти поросшие мхом утёсы и камни, погружённые в абсолютную тишину, производят впечатление «безграничного». Громоздящиеся друг на друга вершины гор, также затянутые туманом, вызывают чувство безграничной глубины. При их созерцании у нас появляются глубокие «мистические» мысли и чувства. Это факт, на который до сих пор указывает большинство книг о дзэн, о чайной церемонии, о храмах дзэн и чайных домиках, как на задний план всего горного ландшафта с его скалами, покрытыми мхом и окутанными туманом.

Разумеется, водяные пары и туман создают некую уникальную прелесть в окружении Киото. Однако я полагаю, что было бы неправильным, если бы американцы и европейцы пожелали истолковать «безграничную глубину старого Востока» в смысле подобного экзотического мира. Я очень опасаюсь, что и слишком многие авторы книг видят Восток только с этой точки зрения. Несомненно, в туманной глубине можно прийти к некоторым ценным переживаниям. Однако когда при свете разума этот туман рассеется, в большинстве случаев не останется ничего, кроме познания того факта, что мы оказались погружены в незначительность и бессмысленность.

Подлинная глубина старого Востока — это не просто отрицание человеческого разума; она не теряется в тумане антиинтеллектуализма и неопределённости.

«Безграничность» старого Востока должна продолжать существовать даже тогда, когда благодаря свету разума рассеивается всякий антиинтеллектуальный туман.

Глубина безграничного пребывает вне досягаемости всякого разума. Она подобна безоблачному чистому небу. Ясная глубина вселенной и есть та «безграничность»,

которую открывают обитатели старого Востока. Она не может быть мистицизмом, покоящимся на основе, противоречащей здравому смыслу.

Истинная глубина проявляется, как только интеллекту станет ясно, что она лежит вне его досягаемости.

Я полагаю, что читатели почувствуют, что эта книга рассчитана на нечто совершенно иное, чем ранее появлявшиеся книги о дзэн. Моё намерение оказалось бы полностью исполненным, если бы читатель с нормальным интеллектом постиг тот факт, что дзэн прикасается к истинной глубине «жизни», которая как раз лежит по ту сторону понимания. Эта «Жизнь» не принадлежит ни Востоку, ни Западу. Она охватывает всё человечество.

Я надеюсь прежде всего, что при чтении этой книги вы отбросите свои стремления к чуждым, экзотическим странам, что вы прочтёте её с полной непредубеждённостью и ясным взором.

Подумайте при этом о собственной жизни и примените написанное мною к своей повседневности. Повседневная жизнь — это та область, где находится подлинный мир дзэн.

Глава I. Сущность дзадзэн

Муравьи в сахарнице

Однажды меня посетил пятидесятилетний американец еврейского происхождения; это был директор какого-то американского предприятия. Я не говорю по-английски, однако мой посетитель пришёл в сопровождении очень опытного переводчика, так что мы без труда хорошо понимали друг друга. И первым вопросом моего гостя был следующий: «Я хорошо обеспечен материально, у меня славная семья; однако приблизительно около десяти лет назад я начал чувствовать, что не имею почвы под ногами; я ощутил огромную внутреннюю пустоту. Тогда я прежде всего принялся за изучение иудаизма, однако это не принесло мне никакого внутреннего мира. Затем я с ещё большим усердием занялся христианством, но и это не принесло мне какого-либо умиротворения. И вот, в течение нескольких лет слушая разговоры о дзэн, я задал себе вопрос: нельзя ли будет мне найти в нём облегчение? С того времени я изучаю дзэн. Теперь я приехал в Японию, чтобы познакомиться с дзэн ещё ближе. Как вы думаете, почему моя жизнь так безрадостна?»

Мой ответ на это откровенное признание и на вопрос этого человека был таков: «Может быть, в своих поисках жизненных ценностей и основы своего существования, в исследовании их глубины и в оценке вы думали только о таких предметах, которые лежат вне вас самих. Вы, например, придавали высшую ценность принадлежащим вам вещам, своей работе и, возможно, мнению о вас других людей.

При этом вы всё ещё не открыли своего истинного Я. Потому вы так печальны.

Иными словами, не может ли быть так, что ваша жизнь остаётся неумиротворённой потому, что вы всё ещё продолжаете жить вне самих себя? Вы пытались привести в равновесие все свои связи с другими людьми — и не проявили своей подлинной сущности».

Мой краткий ответ, казалось, попал в самую точку. Собеседник кивнул головой, явно озадаченный: «Вы выразили суть дела. Вероятно, я пришёл к этому чувству одиночества, так как в жизни постоянно стремился только к тому, чтобы привести в равновесие свои взаимоотношения с другими».

Поскольку этот человек без каких-либо колебаний подтвердил мои ответные слова, дальнейшие пояснения были излишни. Он продолжал:

«Что же мне теперь делать?»

«Чтобы устранить ваш страх перед жизнью, вам не нужно ничего делать, кроме одного: перестать бродить вокруг да около своего «я». Очень важно помнить следующее:

«Я переживает истину своего собственного «я».

«Я живёт своей подлинной жизнью».

«Дзадзэн и есть осуществление этих принципов. Мой покойный учитель Саваки Кодо — он умер в 1965 году — имел обыкновение говорить:

«Дзадзэн — это Я, которое строит Я в глубине «я».

Собеседник опять кивнул головой. Он, видимо, ожидал подобного ответа и сказал:

«Именно так я представлял себе дзадзэн. Прошу вас, позвольте мне практиковать дзадзэн здесь, с вами».

Мои ответы на упомянутые вопросы не были просто моим личным мнением. Эти слова записаны в буддийских суттах с незапамятных времён. В старейшей буддийской сутте, называемой «Суттанипатой» написано:

«Зависеть от другого — значит потерять равновесие».

И в столь же древней «Дхаммападе» говорится:

«Единственная опора «я» — это «Я».

Почему я привел в начале своей работы наш краткий диалог? Пожалуй, потому, что этот случай был совершенно исключительным: человек так быстро, с такой открытостью и с таким смирением принял два простых, но очень важных положения древних сутр, которых я привёл. Мне показалось, что этот человек так охотно и полно воспринял суть этих двух приведённых мною основных положений буддизма потому, что его ум уже созрел для этого.

Однако я полагаю, что большинству людей для достижения такого понимания требуются дальнейшие и более продолжительные пояснения.

Всё же почему состоятельные и во всех отношениях богатые американцы должны чувствовать в нынешнем мире подобную внутреннюю пустоту? Сейчас я говорил об американцах; как же получается, что в столь богатых странах, как Англия, Франция, Западная Германия, Швейцария, Канада, Австралия и разных других государства, многие люди ощущают в своей жизни одиночество и теперь стремятся к практике дзэн, направляя свои шаги прямо в бедную Японию, в этот бедный монастырь Антайдзи?

(Нам может показаться странным то, что автор называет свою страну «бедной». Человек Запада гораздо более склонен к тому, чтобы считать сумевшую ныне добиться благосостояния Японию с её часто для нас невероятным комфортом богатой страной. Однако японец думает о глубинной экономической структуре своей страны, о нехватке жилья, о высоких ценах — и потому всё ещё считает её «бедной»).

Прежде мне это казалось очень странным; но вот теперь я познакомился с приехавшими издалека людьми и полагаю, что немного понимаю их чувства, понимаю то, что происходит в их внутренней жизни. Мне хотелось бы сравнить жителей высокоразвитых стран Европы и Америки с муравьями, которые упали в сахарницу.

Так вот, посмотрите внимательно на эту картинку и поставьте себя на место насекомых: их брюшко наполнено, они накапливают всю сладость сахара до тех пор, пока весь мир вокруг них, всё, что они слышат и видят, не станет всего лишь сахаром. Если бы они обладали человеческим мозгом, разве не было бы для них вполне естественным чувствовать пустоту жизни?

Так что в конце концов в сахарнице им больше нечего делать; если бы они были людьми, они утешались бы ЛСД и марихуаной, кончали бы жизнь самоубийством...

Здесь я посмеивался над европейцами и американцами, которые упали в сахарницу; но при этом мне необхо-

димо также подумать и о состоянии японского общества. Моя карикатура нацелена также и на нынешнего японца. Разве он не делает всё, что в его силах, чтобы попасть в сахарницу? Он движется по дорожке рассыпанного сахара, которая ведёт его к сахарнице, и думает: «Как прекрасно было бы попасть туда!» В целом мире японцы пользуются славой «экономических животных»; выражение «экономическое» или «хозяйственное животное» имеет смысл неустанной работы в японском народном хозяйстве для улучшения своего положения; это выражение ныне стало употребительным в международной журналистике. И самим японцам придётся упасть в коробку с сахаром, разживаясь до уровня одной из великих промышленных держав. Будучи японцем, я чувствую всю мучительность этого сравнения, однако оно соответствует фактам.

Наконец это сравнение относится и к ещё одной группе людей — к цветным обитателям Америки. Они смотрят снаружи на сахарницу, в которой жиреют белые.

Если мы хотим сказать, что муравьи, уже находящиеся внутри, оказываются при этом в наилучшем положении, то другие, прилагая все усилия, чтобы попасть внутрь, окажутся следующими по благополучию; а те мелкие животные, которые упираются ножками в наружную стенку, оказываются в самом плохом положении; тогда нашей идеей будет следование чисто хозяйственной установке в качестве «экономического животного». Однако если мы взглянем на эти три группы муравьев с точки зрения истинных основ жизни, мы увидим, что все они оказались на неверном пути. Вся жизнь для них становится соблазном, стремлением вернуться к чисто человеческому существованию, строить своё бытие за счёт самых различных внешних связей — и при этом целиком и полностью утратить виденье истинного Я.

Такова причина, в силу которой мы, люди сегодняшнего дня, более не утверждаем свою жизнь на своём Я.

Исходя из этого, нам необходимо продолжать размышления; и первый поставленный при этом вопрос состоит в следующем: как обстоит дело с тем, что мы обычно называем «я»?

Зависеть от других — значит утратить равновесие

Что же это такое, что мы обычно называем «я»? Кажется, что это «я» проявляется, как только мы противопоставляем его другим людям, при встречах с другими людьми. Так, мужчина видит себя супругом по отношению к своей жене и отцом по отношению к своему ребёнку; на работе он видит себя подчинённым по отношению к своим начальникам и, в случае своей недостаточной старательности, сравнивает себя с более прилежными сотоварищами. Мы видим себя в качестве «я» внутри определённой социальной структуры. Коммерсант видит себя в отношениях с покупателями, предприниматель — в отношениях с конкурентами, бедный — в отношениях с богатым. К примеру, я говорю себе: «Я не в состоянии купить эту вещь», если моё желание находится в противоречии с моими возможностями. Неудачник видит себя в противоположности к добившемуся успеха, бессильный имеет против себя всё общество. Не приходится удивляться, если человек, обладающий самосознанием, перед лицом подобных противоположностей приходит к чувству неполноценности и даже к нервному расстройству.

Но может случиться и так, что у людей, размышляющих о своей неполноценности в сравнении с другими, произойдёт нечто иное. Вместо того, чтобы ожесточаться и чувствовать болезненность, вместо того, чтобы это обстоятельство приводило к тягостным комплексам, внутри него может возникнуть определённое защитное самопознание (как это бывает в наше время среди японских «экономических животных»). Человек говорит себе: «Хорошо, я буду упорно работать и при этом многому научусь. Я не отстану от других, буду старательным, добьюсь денег, положения, славы; я ещё как-нибудь покажу себя и опережу других. Я хочу добиться успеха!»

Как далеко идёт человек с такой установкой?

Что происходит, если кто-то, обладающий подобными идеями, добивается такого положения, при котором может чувствовать себя соответственно сравнительно выше других, причём последние сознают свою неполноценность?

Кажется, что его положение полностью изменилось. Однако в действительности на одной и той же плоскости всё ещё продолжают оставаться богатые и бедные. Почему же?

Причина здесь заключается в том, что люди считают своё «я» чем-то определённо отличным от внешнего мира, чем-то противостоящим другим людям и вещам. В сущности, между двумя нашими примерами нет никакого различия. Если мы живём с такой жизненной установкой и полагаем, что наша «личность» существует в противостоянии другим, мы теряем то, что является объективным завершением жизни, её сущностью — мы теряем истинное Я.

У Жан-Жака Руссо в «Эмиле» есть следующая фраза: «Каждый человек, будь то король, дворянин или миллионер, приходит в этот мир нагим; и когда он умирает, ему приходится умирать обнажённым и бедным».

Но, смеем спросить, разве это не означает, что мы остаёмся обнажёнными всегда, в любое время между рождением и смертью? Такой вопрос кажется излишним, потому что все мы в это промежуточное время носим на себе различные облачения; в течение всей своей жизни мы бываем облачены то в роскошные королевские одеяния, то в жалкие, грубые лохмотья. Один носит военный мундир, другой — одеяние каторжника, третий — рясу монаха.

При этом я думаю не столько о материале, из которого изготовлено платье, сколько обо всём том, что составляет положение человека в обществе: это профессия, семья, слава, деньги... Всё это — просто оболочки, потому что всегда наступает то мгновение, когда все они спадают с человека, подобно платью.

И какой бы красивой ни была женщина, когда-то придёт время её видимой старости. Также и величайший гений в конце концов одряхлеет. Поэтому существуют сотни «оболочек, в которые мы облачены: это чувство заносчивости или неполноценности, счастья и несчастья, далее — всяческие «измы», принадлежность к той или иной расе, к какому-то народу. Разумеется, мы иногда меняем своё

мировоззрение, свой «изм»; однако, когда дело доходит до смерти, разве тогда человек не сбрасывает с себя даже последнюю оболочку, даже свою национальную принадлежность, разве не умирает он, как полностью обнажённое «я»?

И вот, хотя нет сомнения в том, что мы между рождением и смертью носим лишь облачения, почти все люди, вопреки этому факту, озабочены только этими оболочками. Они сосредотачивают всю свою жизнь на вопросе: какое красивое «платье» нужно мне надеть? Разве не верно то, что они никогда не задают себе таких вопросов, как эти:

Что такое это «я», которое обозначает реальность жизни?

Что представляет собой обнажённое «я»?

Иными словами, будем ли мы жить так, как сказано выше, во взаимоотношениях с другими людьми или с оглядкой на своё положение в обществе, всё дело сводится к одному и тому же: мы живём в своём малом «я», а не в реальности истинного Я.

То, что нас интересует в течение всей жизни, — это наши «одеяния», или «я», которое определяется внешним миром и другими людьми. Мы как будто соглашаемся с тем, что это составляет нашу жизнь.

Пока мы остаёмся при этой точке зрения, нет ничего удивительного в том, что люди ощущают пустоту своей жизни. Безразлично, страдают ли они от своей неполноценности, или прилагают усилия к тому, чтобы добиться большего успеха, или чувствуют своё превосходство над другими, — все они естественно ощущают одну и ту же пустоту в своей жизни.

Человек живёт в зависимости от других.

«Зависеть от другого — значит потерять равновесие».

Человек не сможет найти истинный мир сердца, пока не станет жить в реальности своего Я, пока для него опорой «я» не будет только Я.

«Таков я — и не иной»

Практиковать дзадзэн — не означает думать о себе как о мыслящем существе, которое определяется своими взаи-

мосьязями с внешними предметами; напротив, это значит — жить в реальности Я.

Как только мы вступаем в мир дзэн, мы прежде всего оказываемся в «мире практики». Мы хотим пережить реальность жизни.

На самом деле в этом нет ничего необычного, хотя для слуха современного человека всё может звучать весьма непривычно. Однако эти выражения принадлежат такому миру, который чужд западному мышлению и нашей повседневной жизни.

Таким образом мы живём по привычке только как некоторое «я», привязанное к миру, которое обладает лишь социальной видимостью и лишь поверхностным пониманием мира. Иными словами, мы имеем прочное представление о своём «я»; мы видим его ценность, основу и ценность в том, что подтверждается другими.

Мы легко воображаем, что проявляем истинное Я в своей практической жизни, как если бы эта жизнь была чем-то необычным. Такова ошибка восточного мышления.

Однако взгляд западной мысли на «реальность жизни» оказывается ошибочным ещё и в другом отношении. Западная мысль, которая берёт начало в Греции, приобрела привычку в постижении всего существующего чересчур полагаться на Логос, т. е. на словесное выражение. Это означает, что если мы пользуемся Логосом для того, чтобы постичь некоторую вещь, мы при этом строим внешнюю связь одного предмета с другим. Житель Запада чересчур привык к этому и определяет вещи именно таким образом; а потому он даже стремится охватить определениями «Я» и жизнь. Здесь нам следует твёрдо придерживаться следующего важного правила: даже наша способность понимать все вещи при помощи объяснения их содержания и определения исходит из жизни Я. А вот это последнее при помощи определений объяснить нельзя. Тут налицо именно то самое «Нечто», которое существует в каждом подлинном переживании, даже если оно не понято и не подверглось определению.

И вот, хотя нам приходится признать этот факт как нечто естественное, западному рационалистическому мыслительному методу постичь его нелегко. Как только

кто-нибудь начинает размышлять о действительности, которая уже существует прежде каждого определения спекулятивного мышления, так сразу же сам этот процесс создаёт определение.

Человек Запада задаёт себе вопрос: разве эти истины не утратили ценности своего бытия, если они не получили определения? И потому мы в своём мышлении приходим к ошибочному выводу: само определение будет действительной вещью.

Основание буддизма, который берёт начало в Индии, составляет всё же реальность жизни, которая абсолютным образом проявляется превыше всякого определения. И более того: поскольку фактически именно жизнь создаёт все условные определения, каждой способ определения — это сама жизнь. Однако реальность жизни невозможно заключить в какие-то определения.

Хотя реальность жизни и создаёт всевозможные определения, она превосходит их и проявляется абсолютным образом превыше всех определений.

Почему же буддизм допускает в качестве предпосылки существование реальности превыше всякого определения? Причина проста. Если мы дотронемся до пламени, мы при этом обожжёмся; а если мы прикасаемся не к подлинному пламени, если мы только думаем о пламени, нашу голову не охватывает пожар. Если мы произносим слово «огонь», наш язык не загорается. Определение огня, природа которого состоит в том, чтобы сжигать всё, что с ним соприкасается, не может быть подлинным пламенем. Огонь превышает своё определение. В дзэн мы говорим, что человек знает холод и тепло только тогда, когда сам переживает эти явления. Всё прочее объясняется здесь как подлинное жизненное переживание, через «я». В дзэн не имеют ценности такие определения, соответствующие которым предметы, сообщения о них других людей или просто наблюдения не содержат жизненных переживаний нашего «я». Это противоречит западному пониманию. Мы можем сказать, что различие между дзэн и экзистенциализмом состоит в следующем: современный экзистенциализм — это философия существования вооб-

ще, а не «практика» подлинной жизни самого экзистенциалиста. Решающее обстоятельство для «я» — это практика, в которой оно живёт, исходя из собственной жизни; это не какое-то теоретическое рассуждение о «существовании вообще», которое возникает лишь из наблюдения.

Согласно западному пониманию, все вещи должны определяться через Логос. Истина, не подлежащая определению, была бы, таким образом, бессмыслицей, абсолютной невозможностью.

Однако подлинная сила, которая лежит превыше мышления и мысленных определений, существует именно в истине жизни. Профессор Дайсэцу Судзуки уже говорил о восточной духовности. Она открывается нашему зору только тогда, когда мы переживаем истину жизни, лежащую не в плоскости западного рассудочного мышления, а в некоторой иной плоскости.

Теперь можно было бы представить дело так, что истина жизни, превышающая определения, слова и мысли, являет собой какой-то мистический, эзотерический мир, нечто глубоко скрытое, о чём мы не в состоянии говорить, нечто просто непредставимое. Это совершенно неверно. Потому что в действительности мы всегда переживаем эту истину жизни.

Вот пример: я кладу руку на своё сердце и ощущаю его удары. Оно бьётся, но ведь не потому, что при этом я думаю или следую медицинским или физиологическим определениям. Его заставляет биться какая-то сила, которая лежит превыше словесных определений. До тех пор, однако, пока оно бьётся в моей груди, моё сердце являет собой мою «жизненную реальность».

То же самое относится и к моему дыханию. Во время сна я предоставляю его какой-то огромной силе, превышающей мой контроль, которая неё же фактически действует в моём внутренней сущности. Это также означает не что иное, как действие моей «жизненной реальности».

Названные примеры относятся к области физиологии. Но пойдём несколько дальше. Я родился японцем, а из

этого следует, что кто-то другой родился белым. Такое рождение не есть нечто, определяемое так называемой «волей», а является данным фактом; наоборот, это — жизненная реальность превыше моего собственного контроля и выбора.

Я — буддийский монах и веду жизнь дзадзэн в известном храме в Киото, в Японии. Сам ли я избрал для себя этот образ жизни? Наверно, в некотором определённом смысле это так: я выбрал свой путь. Но откуда я получил силу выбрать его? Я вынужден согласиться с тем, что мой выбор был равным образом определён некоей высшей силой, назовём ли мы её случаем, судьбой или божественным провидением, силой, превосходящей мои собственные так называемые силу воли и мышление.

Если в данном случае мы напряжём свой рассудок, чтобы прийти к какому-то ответу, этот ответ будет в высшей степени односторонней и абстрактной мыслью. Что касается жизненной реальности, мы можем только сказать: она есть то, что она есть. Она именно такова, а не другая. Жизненная реальность Я означает, что мы живём именно такой жизнью, какова она есть. Я существует не потому лишь, что я думаю о нём. Оно существует и тогда, когда я о нём не думаю. Это именно моя жизнь: «здесь я стою — и не могу иначе».

Дзадзэн означает осуществление этой жизненной реальности на практике.

Смысл жизни проистекает из жизненной реальности

Теперь зададим себе вопрос: разве возможно жить вне реальности? С точки зрения физического существования, пока мы дышим, разумеется, нельзя. Мы не в состоянии поставить себя вне жизни. Но несмотря на это существует возможность упустить из виду жизненную реальность, когда на нашу жизнь обрушиваются боль и страдания. Вот один тому пример.

Недавно ко мне пришла сорокалетняя женщина, чтобы поговорить о себе. Когда она рассказывала мне историю своей жизни, её дух обнаружил потрясение. С раннего детства, сказала она, живопись была её любимым

занятием. Говорили, что у неё есть талант; и вот в двадцать лет она решила с помощью родителей отправиться в Токио, чтобы стать художницей. Она имела успех: все написанные ею картины попадали на выставки, она получала награды. Критика считала её молодой, хорошей и серьёзной художницей. К сожалению, однако, в своём блестящем взлёте она столкнулась с одним препятствием. В некоторые годы её картины вызывали сенсацию, и художница была близка к тому, чтобы добиться полного признания. Но тут её отец неожиданно лишился всего своего состояния. Для молодой женщины это означало болезненную неудачу; а на то, чтобы утвердиться на пути художника, полагаясь на собственные силы, она как-то не решилась. Забота о родителях, переживавших тяжёлые времена, вынудила её в конце концов вернуться на родину. Там она делала для семьи всё, что могла; и вот прошли годы, родители состарились; но в душе нашей художницы оставалась слишком сильная страсть к искусству, чтобы она смогла удовольствоваться сиденьем дома и медленным умиранием. Несколько лет назад она приняла решение вернуться в Токио, найти там какую-нибудь работу и стать художницей самостоятельно. Женщина взяла с собой в столицу родителей; днём она зарабатывала средства на пропитание, а по ночам занималась живописью. Такую напряжённую жизнь она вела в течение нескольких лет; всё же ей не удалось добиться того, чего она могла добиться в двадцатилетнем возрасте. Все её работы, на которые она возлагала надежды, остались незамеченными; ей более не удалось продать ни одной картины и потому пришлось вернуться к работе, приносящей деньги, но не отвечающей её склонностям. В конце концов её энергия и мужество оказались разбиты. Она пожаловалась на своё несчастливое положение и сказала мне: «Я несчастлива. Я не смогла проявить свой талант с того времени, как родители потеряли своё состояние».

Испытывая естественное сочувствие к судьбе, постигшей эту женщину, для которой карьера художницы оказалась невозможной вследствие противодействующих обстоятельств, я отвечал ей: «Вы рассуждаете совершенно

неправильно. Будет тяжёлой ошибкой полагать, что когда человеку удаётся получать деньги от своей семьи — это нечто само собой разумеющееся. Напротив, гораздо естественнее, когда человек вообще ничего не имеет. Всё же вы смогли благодаря средствам родителей, так горячо вас любивших, заниматься живописью до двадцатилетнего возраста. Это было редкой удачей, и вы должны быть за это глубоко благодарны. Но ведь это случилось уже двадцать лет назад; а вы всё ещё размышляете об утраченной собственности. Горевать о ней — значит затеряться в фантазиях о прошлом. Разве это не будет абсолютно бессмысленным? Вам необходимо раскрыть глаза на реальность данного момента и начать с полностью обнажённого Я, которое не обладает ни собственностью, ни чем-либо другим.

«Когда вам было двадцать лет, выставлявшиеся вами картины всегда завоёвывали награды. Вы всё ещё постоянно думаете об этих днях и желаете: «Ах, если бы я смогла всё это пережить ещё раз!» Ваша глубокая боль не утихает, потому что вы упорствуете в фантазиях о тех событиях, которые никогда не наступают. Отбросьте же от себя все эти бесполезные желания, не желайте опять иметь то, что имели в юности; начните с реальности своего «теперь»! Самое важное обстоятельство — это ваша любовь к живописи; вы любите писать картины, потому что это доставляет вам радость. Вам следовало довольствоваться этим. Но вместо этого вы, занимаясь живописью, отягощаете себя тем обстоятельством, что не можете продать свои картины. Вы требуете слишком многого, У вас даже есть работа для обеспечения существования. Если вы зарабатываете себе на жизнь, у вас ещё имеется возможность употребить оставшееся время для своего любимого занятия — для живописи. Вы получили талант и интерес к этому искусству; таким образом, вы можете наполнить им свою жизнь независимо от того, признает вас кто-нибудь или нет. Вам следует радоваться этому.

«Я сам никогда не практиковал дзадзэн для того, чтобы зарабатывать им деньги. В течение тридцати лет я вёл жизнь дзадзэн; первые двадцать лет я совершенно не был

знаком с миром. Я практиковал дзадзэн в темноте и в нищете; у меня не всегда было достаточно еды. И всё же именно благодаря дзадзэн я был в состоянии самостоятельно найти смысл своей жизни при подобных обстоятельствах. Последние десять лет ко мне приходили люди с такими же целями, увлечённые моим методом дзадзэн; однако и сейчас у меня нет ни малейшего намерения сделать из дзадзэн продукт для продажи. Я практикую свой дзадзэн — и больше ничего.

«Для вас жизнь означает — писать картины; ведь вы любите это. Разве не должна живопись означать для вас величайшую радость?»

Женщина вполне поняла то, что я хотел сказать; она вернулась домой с радостным взором.

Мы постоянно живём в реальности своей жизни; но иногда случается так, что мы теряем её из виду. Тогда, если возникает гнетущее сравнение с прошлым или с жизнью другого человека данное лицо погружается в игру воображения; а это ведёт к чувству огромной покинутости и одиночества, к ревности, зависти, боли и страданию.

Сходное чувство отчуждённости переполнило меня однажды, когда я посетил один храм в сельской местности. Издалека я видел на одной стороне горы густой лес — и мог замечать там же крышу большого храма, скрытого за деревьями. Местный житель рассказал мне, что раньше храм был гораздо больше, однако нынешнее здание, выстроенное после пожара, оказалось значительно меньших размеров. Этот человек проводил меня, и я поднялся по высокой каменной лестнице. Когда я наконец добрался до её верха и смог увидеть храм, я обнаружил великолепное здание, которое было каким угодно, только не маленьким. Вопреки сказанному, оно никоим образом не казалось недавнего происхождения. Это меня заинтересовало, и я спросил провожатого, когда же, собственно говоря, сгорел старый храм. Он назвал период Камакура (1185–1333).

Вероятно, раньше здесь стоял храм гораздо больших размеров, но ведь период Камакура закончился около 700 лет назад. Мне пришлось рассмеяться, потому что, слушая

рассказ этого человека, говорившего: «После того, как храм сгорел», я подумал о пяти-шести, самое большое — о двадцати-тридцати годах. Было интересно наблюдать, что местные жители относятся к историческим событиям, которых сами не видели, как если бы те произошли вчера.

Если, однако, поразмыслить над этим случаем правильно, тогда событие, имевшее место семьсот или восемьсот лет до нас, оказывается недавним. Так, еврейский народ, столь живо помнит храм, построенный Соломоном несколько тысяч лет назад, словно этот храм существовал вчера.

Если люди говорят о воспоминаниях, то в нормальных условиях это относится к вещам, которые они сами пережили или, по крайней мере, к тому, что произошло в их собственной жизни. Но в данном случае «вспоминается» то, что написано в книгах, то, что рассказывают ваши предки. Это не имело бы значения; однако у еврейского народа дело обстоит так, что вся его судьба оказывается связана с этими воспоминаниями; то же самое происходит с христианами и мусульманами, которые хотят убивать друг друга ради таких воспоминаний, которые являются общими для них всех.

Из сказанного следует, что народы, остающиеся в рамках мифологических и односторонних религий, действуют так, как их научили, как написано в их книгах, как они слышали от своих предков. При этом они слишком уж часто оказываются вовлечены в тяжёлые войны и массовые убийства. Это всего лишь один пример, потому что подобный факт относится не только к религиям. То же самое происходит и в случаях разных мировоззрений. Вместо того, чтобы глазами воспринимать реальность подлинной жизни, они украшают её такими названиями, как Бог, справедливость, мир, или жёсткими догмами и ставшими рутиной идеями.

Мы не можем просто сказать, что воспоминания, иллюзии, мифы, исторические факты или движения идей не имеют значения, поскольку они порождены челове-

ческой жизнью. Но все они не являются самым подлинным жизненным переживанием; напротив, они представляют собой чисто отвлечённое существование внутри нашего мышления. Всё это относится к переживанию, всё знание прошлого, может быть, знание всего человечества; но всё это имеет смысл только тогда, когда вызвано к существованию подлинным жизненным переживанием, имеющим место здесь и теперь.

Иногда бывает так, что мы чересчур упорствуем в названных предметах: мы любимся ими, слепо в них верим, становимся безумными и фанатичными, потому что наполняем эти воображаемые образы кажущейся жизнью.

Мы целиком принимаем такое чисто воображаемое существование за подлинное жизненное переживание, которое являет собой факт настоящего момента. Мы совершаем поступки, заглушающие нашу истинную жизнь. Это происходит снова и снова. Отдельного индивида, идущего по такому ошибочному пути, могут отправить в заведение для лечения шизофрении. Но что происходит, когда так ведут себя широкие массы людей? Ни одна больница для умалишённых в целом мире не в состоянии их вместить; и, что ещё хуже, именно этим группам фанатиков случается творить историю нашего времени. Разве наша история не показывает продолжительное действие неразумности?

Разумеется, каждый всегда живёт в своей собственной жизненной реальности — даже ошибочным образом. Однако, как бы там ни было, необходимо пережить жизнь, исходя из её реальности.

С этой точки зрения, мы понимаем, что значит наше постоянное подчёркивание того факта, что наш дзадзэн указывает способ практического осуществления реальности жизни.

Глава II. Реальность дзадзэн

Как практикуют дзадзэн

Только что я говорил о сущности дзадзэн: теперь же я хочу объяснить, как дзадзэн практикуют.

Прежде всего — помещение для практики должно быть, насколько это возможно, спокойным; ни слишком тёмным, ни слишком светлым; зимой там должно быть тепло, а летом прохладно. Следите за тем, чтобы в помещении не проникали ветер и дым, содержите его чистым и опрятным! Иными словами, постарайтесь создать здесь окружение мира, неподвластное переменам, такое место, которым можно пользоваться для постоянного сиденья в дзадзэн. Вы можете поставить там небольшую статуэтку Будды, а около неё — пару цветов в вазе, возжечь благовонную палочку. Образ Будды изображает спокойствие дзадзэн; это художественное выражение всеобъемлющего сострадания и мудрости дзэн. Таким образом мы, благодаря помещению, создаём настроение для своих занятий.

Относитесь с должным почтением к месту, где мы практикуем дзадзэн. Поэтому, входя в помещение дзэн, мы делаем приветственный жест сложенными вместе руками (гассё). Пусть уже сама обстановка такого места создаёт у нас уверенность в том, что мы получили возможность практиковать дзадзэн.

Как нам следует сидеть?

Мы кладем перед стеной дзанику, а на неё помещаем дзафу*. Сядьте на дзафу и скрестите ноги: правая ступня лежит на левом бедре и наоборот — левая на правом. Это называется полной позой «лотоса». Если вы не можете скрестить ноги таким образом, тогда положите только левую ступню на правое бедро. Это — половинная поза «лотоса».

* Дзанику, обычно также называемая дзабутоном, представляет собой ватное одеяло величиной около одного квадратного метра; дзафу — круглая жёсткая подушка для сиденья, набитая волокном.

Не садитесь на самую середину дзафу. Большая её часть должна оставаться свободной; ваши колени должны плотно лежать на подстилке. Вес верхней части тела опирается на три места на оба колена, лежащие на дзанику, и на ягодицы, находящиеся на дзафу.

Сядьте прямо, выпрямите спину, как бы желая вдавить ягодицы глубоко в дзафу. Держите затылок выпрямленным, втяните подбородок, закройте рот и прижмите язык к нёбу, чтобы внутри рта не возникало пустое пространство! Вытяните голову вверх, как бы желая подпереть потолок! Большие пальцы рук встречаются друг с другом над ладонями.

Уши должны лежать в одной плоскости с плечами, нос — на одной линии с пупком. Пусть глаза остаются открытыми как обычно; глядите на стену, слегка опустив взор!

Как только вы примете позу дзадзэн, откройте рот и сделайте глубокий выдох! Благодаря этому вы измените всё своё настроение.

Для того, чтобы освободить колени и мускулы от напряжения, медленно качнитесь два-три раза направо и налево и только после этого примите неподвижное положение.

С этого времени дышите спокойно через нос. Важно дышать естественно, делая короткие или длинные вдохи и выдохи в привычном ритме.

Дышите по возможности естественно из «тандэма».

(Зона, называемая «тандэм», находится приблизительно на три сантиметра ниже пупка. Если вы примете правильную позу дзадзэн, центр тяжести ваших тела и ума вполне естественно попадёт в тандэм, прежде всего, если вы регулируете дыхание. В остальном вам нужно дышать вполне естественно. *Прим. автора*).

При глубоком дыхании не производите никакого шума.

(При нашем дзадзэн самое важное — это правильное положение тела. Если мы его приняли, мы успокаиваем сердце, благодаря чему контролируем дыхание, т. е. дышим естественно. В буддизме тхеравады существует двойная точка зрения. Одна методика направлена на физический процесс, на счёт дыханий, другая — на психику, на очищение сердца.

Таким образом, в тхераваде мы контролируем дыхание благодаря тому, что считаем циклы дыхания. Однако этот метод целиком и полностью отличается от того наставления, которое дал Будда. Будда сказал: «В тхераваде считают дыхания. Но вы не подчиняйте своё дыхание, как это делают тхеравадины».

В настоящее время в Японии такой контроль дыхания практикуют секты сибунрицу и кусина. Контроль дыхания существует и в буддизме махаяны. Однако здесь известно, что природе одного человека соответствует долгое дыхание, природе другого — короткое; всё зависит от отдельного человека. Дыхание подводится к низу живота и возвращается оттуда. Хотя вдох и выдох различны по длительности, однако оба они зависят от низа живота. Если дыхание, прежде всего, самопроизвольно протекает регулярно, легко будет добиться быстрого успокоения сердца.)

Мой мастер Тэндо говорит:

«Дыхание идёт в низ живота. Однако не старайтесь почувствовать, откуда оно идёт! Вам не нужно намеренно делать короткие или длинные дыхания. Если дыхание опять уходит из низа живота, всё равно не старайтесь знать, куда оно уходит! Но во всех случаях нельзя сказать, будут ли сами по себе дыхания долгими или короткими».

Таким образом, поясняя этот вопрос, говорил мой учитель; и если кто-нибудь задаст мне подобный вопрос, я, вероятно, отвечу то же самое. Однако он не является чем-то таким, что можно специально определять как тхераваду или махаяну.

Этот вопрос превышает оба понятия. Если же какой-то человек будет вынужден ещё раз спросить, как всё-таки обстоит дело в данном случае, я бы ответил, что дыхание само по себе не бывает ни долгим, ни коротким.

Описанную здесь позу дзадзэн можно назвать единственным в своём роде открытием Востока, потому что она оказывается самым действенным средством для того, чтобы отстранить от нас все наши личные, человеческие мысли.

Это можно легко понять, если мы сравним позу дзадзэн со скульптурой Родена «Мыслитель»^{*}. Название «Мыслитель» звучит красиво, но поза этого «мыслителя» — поза человека, погружённого в свои иллюзии. Верхняя часть туловища наклонена вперёд, руки и пальцы рук стиснуты, сжаты даже пальцы ног.

Если мы так скорчились, у нас возникает застой крови; мы запутываемся в созданиях своего воображения и не можем чувствовать себя свободно. В противоположность этому при дзадзэн все части нашего тела полностью выпрямлены — это верхняя часть туловища, спина и голова. Верхняя часть туловища покоится без напряжения на правильно скрещенных ногах; благодаря этому кровь оттекает от головы и беспрепятственно доходит до низа живота. Вследствие такого освобождения головы от напряжения застой крови не возникает, наше возбуждение снижается, для нас становится невозможным дальнейшее погружение в фантазии и мечтания. Поэтому в высшей степени правильное положение тела при дзадзэн оказывает такое решающее воздействие в данных обстоятельствах; от него зависит всё прочее.

Разумеется, легко сказать: «Приведите части своего тела в надлежащее положение», однако на практике сделать это не так-то просто. Если вы вопреки своей позе дзадзэн и далее размышляете над своими мыслями, вы просто думаете и более не пребываете в дзадзэн. Или же если вы в позе дзадзэн погружаетесь в сон, вы просто спите и более не практикуете дзадзэн. Дзадзэн — это не мысли и не сон, а стремление к жизненной позе дзадзэн. Если во время дзадзэн вы становитесь сонными, тогда вся ваша энергия делается вялой, а тело оседает. Если же вы станете следить за мыслями, ваше положение станет более твёрдым. Дзадзэн не означает ни сонливости и безжизненности, ни оцепенения. Наоборот, он должен содержать полноту жизни и энергии.

Здесь то же самое, что при езде на автомобиле. Если водитель пьян или сонлив, его сила ослабевает, и он

^{*} Французский скульптор Огюст Роден, чьим секретарём и другом был некоторое время Райнер Мария Рильке, ныне остаётся известнейшим в Японии скульптором нового времени.

подвергается большей опасности. С другой стороны, если водитель будет нервным или целиком захваченным своими мыслями, он судорожно цепляется за руль, и это также опасно. То же самое справедливо и по отношению к деловым людям, политикам и т. д.

Наша жизненная сила не должна ни погружаться в сон, ни чрезмерно напрягаться. Самое важное — чтобы вы оставались в состоянии абсолютного бодрствования. Дзадзэн — наиболее концентрированная форма жизни, проявляющаяся в высочайшей бдительности, её непосредственная и чистейшая форма. Разумеется, говорить об этом легко, но очень трудно правильно выполнять.

Ещё раз: если мы сидим в дзадзэн, нам нельзя дремать и погружаться в свои мысли. Мы должны сохранять полную бдительность и стремиться к правильной позе «кожей и волосами», стремиться к ней всеми силами.

Сможем ли вы когда-либо достичь этого?

Можем ли мы сказать, что здесь налицо какое-то достижение, какая-то конечная цель? Нет! Потому что именно в этом дзадзэн неповторим. Да, мы должны стремиться к нему изо всех сил, однако мы никогда не достигаем конечного пункта. Говоря иначе, человек, который сидит в дзадзэн, никогда не узнает, достиг он цели или нет. Тот, кто думает: «Мой дзадзэн действительно превосходен» или: «Ну вот, я достиг своего!», — только воображает себе это — и как раз вследствие такого отношения отклоняется от реальности своего дзадзэн.

Стоим ли мы фактически перед столь непривычным противоречием? В большинстве своём люди думают, что там, где дело касается какой-то надобности, существует некоторая окончательная цель; а где такая цель не стоит перед глазами, там никто не станет прилагать усилия. Таков привычный образ мысли и обычное человеческое отношение к делу, вытекающие из логических рассуждений.

Но здесь, при сидении в дзадзэн, вам необходимо отбросить все рассуждения, с которыми вы привыкли подходить ко взаимоотношениям с другими.

Дзадзэн — есть Я, которое строит это Я в своём «я».

Дзадзэн создаёт дзадзэн.

Дзадзэн означает прорыв через такой образ мысли, который считает, что там, где есть путь, должна также существовать и цель.

Здесь вы находитесь как раз в центре противоречия: хотя вы стараетесь к чему-то стремиться, вы абсолютно не в состоянии увидеть, достигли вы цели или нет. Вы пребываете в противоречии, которое до крайности абсурдно, если вы смотрите на него под своим суженным углом зрения. Если вы вот так просто сидите и практикуете дзадзэн вы, по всей вероятности, чувствуете в себе полную неопределённость, чувствуете себя недовольным и совершенно потерянным.

Именно поэтому дзадзэн представляет собой нечто неслыханное! До тех пор, пока это крошечное «я», эта глупая маленькая «личность» остаётся довольна собой, эта гордость, эта самонадеянность являет собой не что иное, как дальнейшее сплетение нашего безрассудного мышления, исходящего из «я». В нашем дзадзэн это составляет решающий момент: если приходит в движение необъятная подлинная жизнь превыше мышления нашего малого «Я», это крошечное мелкое «я», или «личность», оказывается недовольной или, по крайней мере, потерявшей равновесие. Как раз тут, когда мы полностью покинуты, действует ЖИЗНЬ, действует СИЛА пробужденного, сила будды!

Тот, кто всегда обладает намерением посвятить себя дзэн, должен прежде всего отдавать себе отчёт в том, что дзадзэн означает именно то, к чему мы пришли выше. Но как только мы начинаем сидеть в дзадзэн, нам нужно просто сосредоточиться на правильном положении тела; более — никаких рассуждений; а чувствовать «мясом и костями». Это, в конце концов, значит: отбросить всё и целиком отдаться правильной позе дзадзэн. Вы не в состоянии увидеть своего лица собственными глазами.

Поскольку дзадзэн создаёт живую реальность нашего Я, каким оно было в первоначальном виде, вы никогда не можете его воспринять.

Не будем забывать одного: если при всем прочем что-то внутри нас остается недовольным, это действует наш

стремящийся к пониманию дух, потому что он не может наблюдать успеха своей деятельности.

Во всяком случае, дзэн действительно представляет собой наилучшую форму, а потому и возможность достичь фактической полноты жизненной реальности.

Употребляемое с давних пор выражение называет это *сикан тадза* (буквально: «погрузиться в дзадзэн без мыслей»).

Смысл образа действий дзадзэн — это дзадзэн.

При этом никогда не может существовать какая бы то ни было цель, преднамеренное решение сидеть, так чтобы каким-то образом получить особое сатори. Далее, ниже в тексте, это будет ещё отчётливее видно в словах основоположника Догэна.

Дзадзэн означает: отбросить тело и ум. Действие дзадзэн и есть сатори.

Здесь — истинная дхарма, истина *сёбогэндзо, нэхан-мёсин* (буквально «глаз истинного закона, нирвана глубины сердца»). Практиковать дзадзэн означает практиковать *сатори*, пробуждение, означает действовать, чтобы утвердиться в реальности.

Только в том случае, если мы практикуем дзадзэн в таком духе, можем мы говорить о *сикан тадза*.

Эта правильно передаваемая дхарма, путь от будды к будде, от одного пробуждённого к другому, от одного патриарха к другому, существует всегда там, где налицо одно лишь условие: практика дзадзэн. Это вполне однозначно.

Дзадзэн сам по себе — это уже последняя ступень сатори. Иначе говоря, «сатгри, пробуждаться, это и есть практика дзадзэн». («Эйхэй Короку», книга IV).

«Путь, который передаётся от одного будды к другому, от одного патриарха к другому — это исполнять закон в действии дзадаэн».

Мой мастер Тэндо¹ говорил:

«Сидеть со скрещенными ногами — такова издавна поза пробуждённого. Поэтому вверьте своё тело дзадзэн, так чтобы отпали ваши тело и ум».

¹ Тэндо был мастером, учившим Догэна в Китае; именно от Тэндо Догэн научился дзадзэн.

Нет необходимости возжигать благовония, чтобы поднять настроение ума, почитать статуи Будды, распевать «нэнбуцу», т. е. часто повторять имя будды Амида; не требуется никаких действий покаяния, не нужны чтения текстов Учения (сутр) и другие религиозные обряды.

«Достаточно одного-единственного: практиковать дзадзэн» (Эйхэй Короку», книга VI).

«Бодхидхарма, прибыв в Китай, никоим образом не начинал заниматься всевозможными религиозными обрядами и практиками. Он не произносил речей не толковал сутры. Он только практиковал дзадзэн в течение девяти лет он сидел в храме Сёрин, обратив лицо к стене — и ничего более не делал. Это — путь будд, полная передача милости, называемая сёбогэндзо нэхан мёсин» («Эйхэй Короку», кн. IV).

Тэндо говорил: «Практиковать дзадзэн — значит отбросить тело и ум; нет необходимости возжигать благовония, почитать изображения Будды, повторять его Имя, распевать сутры и совершать другие религиозные церемонии».

За последние четыреста-пятьсот лет, пожалуй, один только Тэндо вырвал у себя «глаз Будды» и смотрел своими собственными глазами. Даже в самом Китае не было равного ему. Лишь немногие знают, что дзадзэн — это путь будды, что путь каждого будды, его дхарма — это дзадзэн.

Вполне может существовать человек, который на опыте знает, что дзадзэн — это путь будды. Однако никто не знает, что действие дзадзэн — не более, чем действие дзадзэн. Нет никого, кто живёт в истине Будды.

«Сёбо-гэндзо»: «Дзаммай-о-дзаммай»*.

Мой учитель Саваки Кодо, старый мастер дзэн, имел обыкновение говорить:

«Практиковать дзадзэн — это всё. Эти слова означают следующее: не заботьтесь о том, чтобы узнать, является ли дзадзэн путём будды или является ли путь будды практикой дзадзэн. Дзадзэн — это дзадзэн».

Поэтому дзадзэн — это всё, что нужно делать.

* «Дзаммай-о-дзаммай» — название одной из глав «Сёбо-гэндзо», букв. «глубочайшее проникновение».

Есть много примеров тому, что многим людям трудно выработать правильный способ практики; собственно говоря, из этого и состоит практика дзадзэн. Поэтому моё намерение состоит в том, чтобы выяснить этот вопрос на следующих страницах книги.

Прошу вас, поймите, что из всей моей работы нет другого вывода, кроме слов Догэна: «Практикуйте дзадзэн!»

Отбросить мысли

Я уже говорил: если во время дзадзэн вы думаете, тогда более нет дзадзэн. Но разве это означает, что во время дзадзэн нас не одолевают никакие мысли? Можно ли говорить о хорошем дзадзэн только тогда, когда в нас перестали вливаться мысли?

Мы должны различать между мышлением, которое гонится за мыслями, и мыслями, которые приходят случайно. Если во время дзадзэн у вас случайно и внезапно появится какая-то мысль, и вы следуете за ней, тогда вы уже думаете и более не пребываете в дзадзэн. Но это не значит, что вы находитесь в дзадзэн только тогда, когда прекратились все мысли.

Точнее, поставьте около человека, занятого дзадзэн, большой камень. В этом безжизненном камне никогда не возникнет ни одной мысли. Но ведь мы — живые существа. Хотя вы сидите неподвижно, подобно камню, это не значит, что в вас не проникают мысли. Такое положение было бы неестественным, поскольку вы в действительности живёте, и внутри вас всегда будет пульсировать реальность жизни. Было бы неверно утверждать, что, как только кто-то сядет в дзадзэн, его мышление прекращается. Мысли приходят; это всего лишь естественно. Разумеется, если кто-то предаётся мыслям, тогда он именно думает и перестаёт практиковать дзадзэн.

Так как же нам вести себя при сидении?

Скажем коротко: наша умственная установка должна быть такой, чтобы мы, сидя в дзадзэн, старались «мясом и костями» удержать правильную позу дзадзэн, прилагая все силы. Правильным выражением для нашего отношения было бы, пожалуй, следующее: Дайте мыслям отпасть!

Что это значит?

Если мы думаем, мы думаем о чём-то. Это означает, что мысли пристают к некоторому предмету.

Во время дзадзэн мы широко раскрываем свою внутреннюю сферу, которая состоит в том, чтобы за что-то ухватываться. А в дзадзэн наши руки — в духовном понимании! — ничего более не удерживают. Это и есть то, что мы называем: Дайте мыслям отпасть!

Точнее говоря, внутри нас возникает мысль. Если, однако, она не удерживается в уме, она не имеет возможности овеществления. Например, если даже и возникнет какая-то мысль А (скажем, «цветок»), она остаётся лишённой значения, пока за ней не последует мысль Б («красив»). Если в наш ум приходит мысль А, и мы не ведём её дальше, она остаётся *единственной* и не содержит никакого значения. Она не имеет смысла и исчезнет, тогда как наше свободное от мыслей сознание продолжает существовать.

Поскольку благодаря позе дзадзэн кровь отливает от головы и наше состояние душевного возбуждения уменьшается, при дзадзэн мысленные ассоциации сразу же оказываются невозможными. Пока вы полностью сосредоточены на этой позе, вполне естественно следует «свободное отпадение мысли».

Всё же человеческая жизнь — не машина. Даже в позе дзадзэн вы физически в состоянии думать, пока вы этого желаете, пока это вам по душе.

Поймите меня правильно: самое важное при сидении в дзадзэн — это всем сердцем, «мясом и костями», настроиться на позу. Проявляйте заботу исключительно о позе; дайте мыслям возможность отпасть!

Если вы будете руководствоваться этими принципами, как ваше тело, так и ваш разум, — оба окажутся в духе дзэн.

Во время сиденья нам никогда нельзя думать о том, что мы практикуем дзадзэн. Сиденье должно быть ничем иным, как выполнением приобретённой практики.

Мастер дзэн Догэн, ссылаясь на слова Якусана, называл это «мышлением безмыслия».

Это значит, что когда вы практикуете дзадзэн «мясом и костями», вы достигаете отпадения мыслей («думаете о безмыслии»).

Классик дзэн Эйсан пользовался словами «какусоку»; этим он хотел сказать, что мы пробуждаемся и живём в реальности.

Слова «какусоку» отлично характеризуют душевное состояние лица, практикующего дзадзэн. Они означают: «пробудиться и действительно быть». Пожалуй, мне можно было бы выразить это таким образом: реальное пробуждается к своей реальности.

Совершенно очевидно, что такое «пробуждение» — не то, что на обычном языке называют «мышлением» или «восприятием». При мышлении и восприятии речь идёт о противопоставлений познающего и познаваемого; а при «пробуждении» ничто не противопоставляется друг другу. Это важно.

Как уже было объяснено выше, мы всегда и везде живём внутри своей жизненной реальности.

Мы легко упускаем из виду эту нашу реальность жизни, и тогда она кажется потускневшей и окутанной туманом.

Но как же это происходит?

По двум причинам: вследствие того, что мы утомляемся и становимся сонными; или же вследствие того, что наше мышление чересчур конкретно.

Если мы ведём автомобиль и при этом дремлем или думаем о чём-то совершенно другом, скоро обнаруживаются опасные последствия.

«Пробудиться» означает здесь: оставить сон и конкретное мышление, чтобы сформировать реальность дзадзэн и практиковать её телом и всей жизнью.

Пробудиться к жизни

Теперь я хочу в следующем разделе, углубившись, насколько это возможно, в частности, описать наши внутренние переживания во время сиденья в дзадзэн.

Если во время дзадзэн вас охватывает сонливость, а к этому состоянию присоединяются мысли, тогда вы уже спите. Появляется поток мыслей... вы спите.

Следовать за мыслями или спать — с точки зрения дзадзэн, я не вижу в этом никакой разницы. Если во время бодрствования мы следуем за появляющейся мыслью, мы думаем. Если мы сонливы, если при этом мы следуем за своими мыслями, из этого проистекают сновидения.

Может случиться и так, что вы вздремнёте во время сиденья и подумаете во сне: «Мне хочется спать, но я выдержу и буду продолжать дзадзэн».

(Я говорю из собственного опыта. Я ничего не понимаю в гипнозе, но могу себе представить, что гипноз пользуется этим приёмом полусна в своих целях).

Если во время дзадзэн вас охватит сонливость, вы должны пробудиться; при этом вы всем телом и душой сосредоточиваете свою энергию на дзадзэн и прежде всего избегаете следования за мыслями.

Может случиться и так, что вы совсем забудете о пробуждении. Может быть, вы пойдёте вслед за своими мыслями — и всё дальше будете отходить от жизненной реальности. Иными словами, вы удалитесь от того факта, что сидите в дзадзэн. Не осознавая этого, вы приходите к ассоциации мыслей, к диалогу с какой-то привлекательной личностью, например, с какой-то своей приятельницей, которая, однако, целиком создана вашей фантазией. Даже здесь имеется возможность быстрой развязки: если кто-то «пробуждается» при дзадзэн, т. е. снова всем телом и душой углубляется в себя и отбрасывает мысли, тогда немедленно исчезает даже самая привлекательная личность, и мечтатель способен вернуться к реальности дзадзэн. Это — весьма значительное замечание — ведь оно со всей ясностью показывает, что образ не обладает конкретным телом, что он проявляется всего лишь как бессодержательный приход и уход. Так оно и должно быть: в случае, если у вас во время вашего дзадзэн появляется подобное переживание, вы должны как можно скорее пробудиться и вернуться к дзадзэн.

(Здесь говорится о мысленных построениях, о фантазии, которая сама по себе бессодержательна. Однако мы замечаем, что для буддизма также и физические тела представляют собой всего лишь пустые и относительные явления. Для

буддизма основой мировоззрения является отказ от понятия субстанции. Современная физика в своём почти догматическом утверждении о том, что «материя не существует», подходит близко к этому пониманию. В дальнейшем такой взгляд проявляется в философии структурализма и в структуронтологии (см. работу Хайнриха Ромбаха «Структуронтология», Фрайбург, 1971) где означает отказ от классического мировоззрения. В области западной религии из этого сделаны важные выводы, которые впоследствии постепенно начинают проявляться).

Благодаря своему дзадзэн мы ощущаем, как все мысли в нашей голове оказываются не более, чем простыми уходами и приходами, не обладающими конкретной субстанцией, всякий раз обречёнными на исчезновение.

Мастер дзэн Йога говорит:

«Пять скандх* — это лишь блуждающие облака, которые бесцельно приходят и уходят, тогда как три духовные яда — алчность, гнев и неведение, — суть не что иное, как пузырьки на воде; это призраки, которые появляются и исчезают. Когда впервые постигнута Истина, нет никакого «я» и никакой дхармы, никакого Я и никакого искания пути. И в одно-единственное мгновение разбиваются оковы карм авичи**, глубочайшего ада».

Поистине, как только вы пробудились к состоянию дзадзэн, все мысли, иллюзии и вожделения подобны пузырям на воде; они становятся ничем иным, как пусты-

* Санскр. *скандхи* (япон. го-ун), также называемые группами бытия, охватывают все предметы мира, ума и материи. В буддизме это следующие элементы: мир материальных явлений, чувства, идеи, воля, сознание. В узком смысле они относятся к людям, но всё же это выражение требует также применения ко всем прочим явлениям: существенным при этом является положение о том, что скандхи и построенный ими конгломерат, например, человек, подвергаются постоянным переменам, что, таким образом, здесь нет наличия в качестве основы чего-то прочного, субстанционального. Скандхи — это причина и орудие желания (бонно).

** Авичи — последний и самый глубокий из восьми адов, где грешники будут страдать, умирать и сейчас же вновь рождаться, чтобы без перерыва опять выносить страдания.

ми приходами и уходами, лишёнными подлинной субстанциональности. Ад, называемый «авичи», — даже этот ад, который берёт своё начало в фантазии, исчезает во мгновение ока.

Дзадзэн даёт нам возможность пережить это как реальность.

Сказанное имеет величайшую важность. Причина, в силу которой я в небольшом очерке попытался дать понятие о том, что происходит во время дзадзэн, — это желание помочь читателю избежать ошибок.

Мне хотелось бы внести ясность: дзадзэн истинной жизни, как это представлялось мастеру дзэн Догэну, — тот самый дзадзэн, который он называл «правильным, превосходным дзэн будд и патриархов».

Послушаем, что говорится об этом в следующем отрывке из книги старого мастера дзэн Догэна «Эйхэй ко-року» (кн. VII):

«Патриарх Нагарджуна говорил так: дзадзэн есть путь всех будд. Школы других верований тоже практикуют дзадзэн; однако они заходят слишком далеко, окрашивая природу дзадзэн; их неправильные взгляды приносят вред*. Тогда это не тот дзадзэн, который практикуют будды и бодхисаттвы, пробуждённые и те, кто доньше пребывают на Пути. Практикуют дзадзэн также и ученики тхеравады, однако они хотят стать совершенными, стремятся к освобождению, к достижению нирваны. А это также не одно и то же, что дзадзэн будд и бодхисаттв».

Эти слова Нагарджуны (150–250 гг. н.э.), цитируемые старым мастером Догэном, указывают на то, что он уже тогда ясно видел проблему. Дзадзэн школ других верований нежизнеспособен. Он смешан со всевозможными мыслями о выгоде и окрашен ими; он означает перерождение практики, устремление к мирскому, к мышлению о полезном. Ученики тхеравады практикуют дзадзэн с намерением постепенно уменьшить иллюзии и страстные

Японское слово «якэн» обозначает «неправильное действие». Оно охватывает неправильно понимаемые взгляды на причины и следствия. Пример: мы думаем при помощи дзадзэн стать счастливыми или вновь обрести здоровье. — *Прим. автора.*

желания, стремясь в конце концов совершенно их погасить и достичь нирваны. Подлинный традиционный дзадзэн не имеет к этому никакого отношения.

Наш дзадзэн не направлен на уменьшение иллюзий, не направлен на полное их угасание.

В случае, если кто-нибудь примет это угасание, называемое в тхераваде «нирваной» или «сатори», за последнюю реальность человеческой жизни, тогда это будет означать, что истина жизни — это отсутствие жизни, смерть.

В буддизме тхеравады страстные желания человеческой жизни есть причина страдания; их угашают и стремятся к блаженству нирваны. Но разве само это стремление освободиться от боли и достичь блаженства нирваны не будет уже вожелением, страстным желанием?

Тот, кто стремится к такой цели, находится в противоречии с самим собой, а потому должен страдать. Поэтому к нам обращены предостерегающие голоса мастеров и напоминание сутры:

«В дзадзэн вы никогда не должны следовать пути тхеравады, чьи приверженцы стремятся к тому, чтобы стать совершенными».

Дзадзэн подлинной жизни — нечто иное. Ведь желания и вожеления также представляют собой проявления жизненной силы. Поэтому просто не будет важным их ослабление и стремление к их угашению. Но и если дело дошло до того, что желания и алчность полностью овладевают нами и наполняют всё наше существо, тогда сама жизнь оказывается разбитой.

Необходимо одно: не допускать, чтобы на нашу жизнь оказалась брошена тень этих мыслей; хотя нам следует рассматривать все наши мысли и желания как жизненно важные стороны нашего состояния, они всё же должны оставаться в своих рамках, нельзя позволять им брать над нами верх.

Здесь нет надобности в каком-то особом усилии. Нужно лишь одно: пробудиться и вернуться к реальности жизни!

В нашем примере это означает следующее: даже если на нас потоком устремляются всевозможные мысли, они исчезнут, как только мы пробудимся к дзадзэн.

«Не старайся прогонять образы воображения; также не стремись пережить то, что действительно есть. Такое стремление приходит из неведения. Однако мы, люди, обладаем природой будды. Даже наше тело, которое представляет собой в этом мире лишь призрак, которое снова и снова исчезает, — и оно являет собой не что иное, как реальность жизни. Если вы пробудились к этому, тогда просто более нет никаких вещей» (Юн Чжа «Сёдока»).

В самом деле, тот, кто сам практикует дзадзэн, всем сердцем переживает тот факт, что мысли — не что иное, как пустая видимость, которая уходит, не имея подлинной глубинной основы. Но если вы не практикуете настоящий дзадзэн, понять это нелегко.

Подобное утверждение при поверхностном рассмотрении может показаться самонадеянным. Обычно мы не в состоянии сразу же признать, что всё представляет собой пустой приход и уход, как это разыгрывается в нашей голове. Мы чересчур глубоко погружаемся в мысли, а в своей жизни слишком уж исходим из мира мысли.

Как только мы пожелаем чего-то, мы предполагаем, что самый факт такого желания уже содержит в себе своё осуществление. Мы чувствуем себя обязанными добиваться желаемого, повсюду гоняемся за этим желаемым; в конце концов с нами остаются только беспорядочные желания и раздражение.

Иными словами, в нашей повседневной жизни деятельность почти полностью определяется стремлением к осуществлению каких-то идей.

При этом имеет место следующий физиологический процесс: мы кристаллизуем в своём уме картину, созданную собственным воображением; мы как бы «закрепляем» её, чтобы придать своей иллюзии, своему желанию большую плотность.

Поэтому наш поступок будет целиком определяться иллюзиями и вожделениями. Да, мы можем говорить, что люди по привычке погружены в это состояние, сами того не осознавая. Человек, который пьёт сакэ, позволяет, чтобы его унесло собственное воображение; он знает, что он пьян; однако он доходит до той ступени, где сакэ

как бы пьётся само собой; он идёт ещё дальше — туда, где сакэ пьёт самого пьющего; а затем в своём опьянении человек позволяет себе соответствующее поведение и поступки. Таков пример; он относится почти ко всему, что происходит в мире: отдельный индивид и общество руководствуются вожделениями и иллюзиями и «увлекаются» ими.

Из этого вытекает высокий смысл нашего дзадзэн. Если мы «пробуждены» к дзадзэн, тогда мы переживаем глубокое ощущение того факта, что все вещи, которые развились в нашем мышлении, могут исчезнуть в одно мгновение.

Выражаясь по-иному, мы почти постоянно усиливаем содержимое своих мыслей. А когда мы пробуждаемся, мы возвращаемся к реальности жизни, и она становится нашим духовным центром тяжести.

Если дзадзэн становится частью нашей жизни, и притом частью всей повседневной жизни, тогда нами более не управляют какие-либо фантомы, которые обычно только приходят и уходят.

Тогда мы снова начинаем свою жизненную реальность. Мы будем способны увидеть мысли, желания и иллюзии и установить их подлинную роль на жизненной сцене.

Пока мы принадлежим этому миру, будут существовать счастье и несчастье, приятное и неприятное привлекающие нас предметы и предметы, которые оставляют нас холодными; мы будем смеяться и плакать.

Всё это разыгрывается на той плоскости, которую мы называем жизненной сценой.

Пока человек без разбора позволяет себе принимать в этом участие, он теряет своё равновесие. Однако в побуждении к дзадзэн мы получаем возможность постичь подлинную ценность или малоценность всех этих вещей, которые сами устремляются к нам в течение всей нашей жизни.

В этой связи мы теперь возвращаемся к тому «я», которое, как было упомянуто выше, определяется страстными желаниями чего-то другого. Мы можем с лёгкос-

тью осознать, что это «я», которое определяется внешним миром, эта сцена нашей жизни, заполняет собой всю нашу личность. Между тем реальность моей жизни стоит выше всей этой видимости. Однако реальность является её причиной, не подвергаясь в то же время её влиянию.

Дзадзэн создаёт основу жизни и её реальности; это и есть истинное Я.

Догэн говорит: «Дзадзэн — это практика будды. Дзадзэн — это неделанье. Это реальность Я. Этого и ничего иного следует искать на пути будды» («Сёбогэндзо, дзуймонки», кн. II)*.

Иными словами, самое существенное в дзадзэн заключается не в том, чтобы уменьшить иллюзии и вожделения. Разумеется, иногда к практике присоединяется также и это состояние, однако оно являет собой лишь часть дзадаэн.

* Заглавие сборника изречений Догэна, записанных одним из его учеников.

Глава III. Сэссин в Антайдзи

Сэссин без игрушек

Прежде всего мне хотелось бы поговорить о нашем сэссин, происходящем в Антайдзи, попытаться описать переживания, которые мы при этом испытываем. Моё желание состоит в том, чтобы яснее представить вам в этом свете дзадзэн и наше отношение к жизни.

Со времени смерти моего мастера Саваки Кодо в 1965 г. я начал вести наш сэссин следующим образом. Каждый сэссин продолжается пять дней, а именно: от пятницы до вторника; так что воскресенье приходится на середину периода. В феврале, когда стоят холода, и в августе, когда у нас жара сэссин не собирается. В июле и в сентябре он продолжается только три дня.

Наша программа включает в себя дзадзэн и кинхин — больше ничего! — с четырёх часов утра до девяти часов вечера.

В течение дня у нас существует три приёма пищи; сразу же после каждой еды проводится кинхин, после которого объявляется перерыв — всякий раз по тридцать минут — для личных нужд.

Наши сэссин отмечены двумя отличительными чертами: прежде всего, абсолютным запретом на речь. Мы не обращаемся с приветствиями друг к другу, не повторяем вслух никакие сутры. Кроме того, не применяется палка предупреждения, *кёсаку*, которая существует для того, чтобы в случае невнимания или сонливости ударять ею по плечам практикующего.

Даже я сам, настоятель храма, во время дзадзэн постоянно сижу, обратив лицо к стене, и не наблюдаю за другими.

Два эти отличия создают особенность сэссин в Антайдзи. Каждый участник в отдельности должен контролировать свой собственный дзадзэн независимо от других. Этот вид сэссин представляет собой результат различных предшествующих опытов сэссин. Мы практикуем здесь

сэссин с 1965 г.; полагаю, что этот способ будет наилучшим для проведения такой практики, которую мой мастер, роси Саваки Кодо выразил в следующих словах:

«Дзадзэн — это «я», которое строит Я внутри Я».

Причина пятидневного абсолютного безмолвия заключается в том, чтобы таким образом без общения с другими людьми и без отвлекающих влияний с их стороны прийти к тому Я, которое есть только это. Одновременно благодаря безмолвию пятидневный сэссин будет единственным промежутком времени непрерывного дзадзэн. Причина же, по которой мы не пользуемся палкой предупреждения, заключается прежде всего в том, что каждый участник полностью предоставлен своему собственному истинному Я. Дзадзэн здесь означает — отбросить всё прочее и, сидя лицом к стене, быть не просто «самим собой», а испытать всё в виде ужасающей скуки — в первоначальном смысле этого слова. Однако если бы при этом начала описывать круги кёсаку, это оказалось бы некоторого рода игрушкой, и практикующие начали бы в известной мере «играть» с нею. Например, один из спокойно сидящих там участников, увидев приближающуюся кёсаку, мог бы сейчас же подумать:

«Посмотрите только на мою позу! Разве она не замечательна? При ней нет никакой причины бить меня палкой». Или ещё: «Ах, эти бесконечные дневные часы! Может быть, мне стоит получить удар кёсаку, может быть, он немного освежит меня!»

Таким образом, палка предупреждения стала бы здесь «игрушкой».

Если мы получше присмотримся к своей жизни, то вся она окажется сходной с поисками игры и игрушек. Такие поиски начинаются уже вскоре после рождения. Первой игрушкой будет бутылочка с молоком, позднее появляются куколки и плюшевые медведи. Когда мы становимся старше, нас интересуют механические игры, фотоаппараты и автомобили. В юности — игры другого рода, затем ученье и научная работа, всевозможные состязания и спорт. В конце концов, всё это — не более,

чем игры. Но до самой своей смерти мы меняем одну игрушку на другую, и вся наша жизнь — всего лишь игра.

В противоположность этому — наш дзадзэн представляет собой реальность жизни. Это одинокое «я», которое становится своим собственным истинным Я. Здесь нет более никаких игрушек. Происходит то, что случается за мгновение до смерти, когда исчезают все игрушки. Но вот и при дзадзэн мы с лёгкостью снова и снова ищем, по крайней мере, на мгновение, какую-нибудь игрушку. Как только к нам приближается кёсаку, она становится игрушкой, а Я более не будет Я. Вот по этой причине мы во время сэссин отказываемся от палки предупреждения.

Но что же тогда нам делать, если во время сэссин в Антайдзи нас охватит сонливость? Может быть, без кёсаку, которая пробуждает утомлённых, мы заснём?

Бояться этого не следует, потому что нет ни одного человека, который в течение всех семидесяти часов пятидневного сэссин будет только спать. Это зависит от вас самих: практикуйте дзадзэн как можно лучше! Вам не надо чувствовать принуждение к практике. Это такая практика которая зависит единственно от вас.

Однако может случиться и так, что хотя вы и будете находиться в состоянии бодрствования, вы всё же почувствуете смертельную скуку. Для того, чтобы как-то провести время, вы думаете о каком-то определённом деле и занимаете себя этой идеей. Но было бы неразумно полагать, что вы выдержите столь длительный период времени, хотя, конечно, есть люди, способные на это. Но поскольку вы обладаете нормальными умственными способностями, для вас это невозможно. Во время сэссин, подобного нашему, где дзадзэн протекает час за часом в абсолютном молчании и в полной тишине, вам было бы просто невыносимо чувствовать и предполагать, что вы теряете рассудок. Нормальный мозг как-то не в состоянии переносить долговременную захваченность фантастическими мыслями. В конце концов вы сами постигаете что для вас лучше всего — отбросить иллюзии и вернуться к правильной позе дзадзэн. Иначе говоря, этот наш

сэссин не есть нечто, определяемое внешним принуждением; хотите вы этого или нет, но вы просто приходите к той точке, где Я успокаивается в самом себе.

Я сам во время сэссин сижу, как и все прочие участники, с лицом, обращенным к стене, а не в стороне от участников. Обычно в подобных случаях настоятель храма сото дзэн такого положения не принимает.

Я делаю это для того, чтобы полностью разорвать связи между человеком и человеком, между каждым наблюдением или наблюдаемым предметом. Если бы я сидел в дзадзэн с целью наблюдения за другими, я просто занимался бы этим; тогда, по всей вероятности, мой собственный дзадзэн скрылся бы из глаз. Точно так же в случае, если бы каждый участник чувствовал, что за ним следят другие, наш дзадзэн стал бы арестом, которому нас подверг кто-то другой, и в таком дзадзэн более не было бы подлинности.

В сэссин, происходящем в Антайдзи, нет ничего похожего на руководство. Поэтому наши участники должны с самого начала понять, какой должна быть их внутренняя установка. По этой причине я уже написал об этом несколько очерков и в них, насколько это было возможно, касался частных дел. Мне хотелось бы, чтобы мои участники сэссин уже заранее прочли бы эти книги и поняли их. Этой же цели служат и предлагаемая книжка. Если тогда интересующиеся должны будут задать ещё какие-то вопросы, они могут без всяких колебаний посетить меня — вне сэссин — и попросить разъяснений.

Я замечаю, что люди, прочитавшие мои книги, а потом решившие практиковать дзадзэн, отличаются от тех, кто приходит без этого предварительного ознакомления (с делом). Многие приходят, стремясь понять дзадзэн на уровне интеллекта. Вы перегружены поучительными, часто запутанными теориями. Я хотел бы, чтобы эти диалектики на собственном опыте пришли к заключению, что дзадзэн не представляет собой абсолютно ничего теоретического — это нечто такое, что нужно делать. Поэтому я всегда поощряю вас к тому, чтобы вы настроились

прямо на практику дзадзэн, тогда как путь к ней — не что иное, как молчание.

Дзадзэн вне времени

Каковы же переживания и восприятия во время сэссин по способу, принятому в Антайдзи?

Прежде всего, это бесконечная растянутость времени в часы погружённости. Мы припоминаем здесь два изречения дзэн: «Один день так же длинен, как все прошлое мира» и «Один день так же длинен, как наше детство». Как часто мы бываем заняты в привычной нам жизни весёлым разговором с друзьями, или сидим у телевизора, или делаем ещё что-нибудь приятное. Не успеем мы опомниться как прошло полдня или целый день.

А вот когда мы сидим в дзадзэн целый день, время проходит не так легко. У нас болят колени, нашей голове скучно. И, что ещё хуже, нет ничего, что спасло бы нас от скуки. Существует только одно: переживать каждое мгновенье времени нашей погружённости как реальность жизни.

Во время сэссин все виды деятельности регулируются звонками. Два звонка — сигнал для кинхин: все встают и начинают ходить. В нас пробуждается одна мысль: «Теперь я уже по горло сыт дзадзэн...»

Если мы ещё немного подумаем, мы совсем расстроимся, представив себе, что мы встали только утром второго дня, что прошло чуть меньше, чем половина сэссин. Несомненно, такое чувство переживал каждый из нас.

Как только мы сумеем пережить это оставшееся время? Здесь нам помогает лишь одно: перешагнуть через время. Если мы не забудем о том, что называется временем, нам окажется невозможным прорваться через многие другие часы дзадзэн.

Только если мы выйдем за пределы времени, если забудем нечто, именуемое «временем», мы встретимся с обнажённой реальностью жизни. Японское слово, обозначающее время, — «токи». Я полагаю, что оно имеет глубокий смысл. «Токи» происходит от «тоси», т. е. «быстрый, скорый». Иными словами, как раз потому, что мы можем установить сравнение, при помощи которого нападаем на

след «ускользающей быстроты», для нас возникает так называемое «время». Если бы мы не производили сравнения, мы перешли бы границы скорости, или времени; тогда мы были бы «тем Я, которое есть только Я».

Если мы и далее продолжаем сидеть в своём сэссин, тогда мы более не думаем о времени. Три удара гонга — и снова начинается сиденье в дзадзэн. Затем два удара — ещё раз кинхин. Так мы подчиняемся распорядку сэссин. Мы следуем звуковым сигналам и более не думаем о том, кратки или длинны промежутки между ними. Затем оказывается, что прошли пять дней, а мы этого и не заметили. Сэссин закончился.

И мы думаем: «сидя в дзадзэн, я совершенно забыл о времени».

Боюсь, что эта последняя фраза может вызвать у читателя сильное недоумение. Было бы правильнее сказать: «В то время, как я занимался этим дзадзэн, пять дней прошли сами собой». Неважно, какое выражение мы употребим, потому что оба они только указывают на реальность. То, что имеет значение, — это личное переживание.

Во всяком случае, переживание подобного рода показывает нам, что, в сущности, означает так называемое «время», а также что означает выражение «вне времени». Обычно мы чувствуем, что живём во времени. Здесь же мы переживаем нечто противоположное: жизнь нашей личности, нашего Я, создаёт время.

(В японском оригинале сказано в точности: «Я» и *есть* время»; однако «я» имеет активное значение, и слово «есть» было переведено словом «создаёт». К идее автора, изучавшего западную философию, очень близко подходит Анри Бергсон — именно в различии между объективным временем на часах и психологическим временем, «длительностью», которые отличаются друг от друга).

Далее, если мы практикуем дзадзэн, мы скрещиваем ноги, сохраняем неподвижность тела, сохраняем полное спокойствие; можно было бы сказать, что это положение будет болезненным в сравнении с нашим нормальным состоянием, с повседневностью, где мы можем двигаться как нам нравится.

Если во время сэссин мы раздумываем над тем, как болезнен дзадзэн, как мы храбро выдерживаем эту боль, нам будет невозможно хорошо выдержать целых пять дней. Разумеется, даже тогда мы сможем просидеть в дзадзэн два, или все четыре, или пять часов в соответствии со своей способностью, с терпением к переносимой боли. Однако мы не сможем выдержать целый день, а ещё менее — целый пятидневный период сэссин. Немыслимо вести такую жизнь дзэн в течение месяцев и даже лет; это превышает человеческих сил. Даже если бы тело и выдержало подобную нагрузку, это было бы бессмысленно, было бы искусным жестом, своеобразным представлением собственной способности к выдержке и терпению.

Нет, самое важное при наших сэссин — это оставить тщеславные мысли: «Как это тяжело! Как замечательно я переношу мучения!»

Вы должны просто погрузиться в дзадзэн, в то «Я», которое строит в себе Я, как таковое.

Неподвижность тела! Только тогда время проходит само по себе. Прочь уходят праздные мысли обо всех хлопотах и неприятностях, которые вам приходится переносить; и только тогда ваш сэссин будет лёгким.

В этом важном переживании вы выйдете за пределы своего мышления; вы будете в состоянии забыть неудобства и даже боль.

Приведём пример из повседневной жизни. Если нас гнетут тяжкие проблемы и неудачи, мы привыкаем к борьбе и запутываемся в ней, погружаемся в неё всё глубже и глубже. Когда же дело касается какого-нибудь другого человека, мы воспринимаем его проблему легче. Вели речь идёт о ком-то из наших близких, мы, как наблюдатели, даём ему совет не бороться, а, напротив, успокоиться. Будучи посторонними, мы можем говорить это хладнокровно. Когда же обстановка хватает за горло нас самих, мы защищаемся руками и ногами. Как же сможем мы помешать борьбе и привести к спокойствию это «я», которое так топорщится?

Для этого существует только один путь: выйти за пределы наших мыслей, так чтобы они не цеплялись за нас в виде наших личных страданий и личной борьбы.

Что касается нашего случая, то у нас сэссин проходит следующим образом: мы должны перейти в такое состояние, которое стоит вне всех различений, вне силы «я» и вообще какой бы то ни было силы. Мы практикуем свой дзадзэн, так сказать, на другом уровне, превыше выдержки и страдания, вне времени.

Дзадзэн как зеркало жизни

Теперь мы приходим к ещё одному переживанию, с которым встречаемся при дальнейшем течении сэссин в Ан-тайдзи.

В один из сентябрьских дней ко мне явились два американца, Дж. и Ф. Они очень хорошо говорили по-японски и задали мне несколько вопросов. Оба находились у нас более года и принимали участие в наших сэссин.

— Если я практикую дзадзэн, разве тогда я не должен прийти к переживанию сатори? — был их первый вопрос.

— В Японии как будто сатори и дзэн связаны друг с другом, — ответил я. — Как только кто-то говорит о «сатори», каждый думает о «дзэн» — и наоборот. И вот сатори оказывается весомым понятием; было бы лучше не употреблять этого слова. Я говорю это потому, что обычно люди рассматривают слово «сатори» как противоположное «заблуждению», «неясности», «незнанию»; как если бы это были противоположные друг другу понятия. Здесь речь идёт об общепринятом словоупотреблении. Но подлинное сатори Шакьямуни совсем не такого рода.

Эти выражения означают, что в переживании сэссин вообще не ставится вопрос о разделении на разные направления и религии: проблема самостоятельного освобождения или освобождения при помощи кого-то другого. Это как будто имеет значение для практикующего дзадзэн христианина; но ему при погружении вовсе не нужно ставить мысленного вопроса о том, каким образом происходит освобождение: во время дзадзэн и сэссин он дошёл до глубочайшей основы души, которая выражена словами Иоанна де ла Крус: «Нада, нада, нада!» («Нет, нет, нет!»). Он дошёл до той глубины, где нет ни Будды, ни Христа, ни Бога.

«Нам рассказывают, что в то мгновение, когда он пережил сатори, Шакьямуни воскликнул: «Я достиг Пути одновременно со всей Землёй и со всеми живыми существами. Всё стало буддой — горы, ручьи, деревья, травы...»

«Для Шакьямуни сатори не было чем-то таким, чего он достиг в одиночестве. Это было сатори жизни, охватывающее его и все вещи. Подобная истина иногда превосходит возможности восприятия у некоторых людей. «Сутра сердца», или «Сутра Великой Мудрости», называемой «праджня парамита», выражает нечто сходное; там сказано:

«Нет ни рождения, ни смерти,
нет ни чистого, ни нечистого,
нет ни роста, ни увядания...»

«Это означает, что сатори превышает рождения и смерти, превышает чистоты (сатори) и нечистоты (заблуждения, неясности, незнания), превышает роста и упадка. Это означает: стать пробуждённым («просветлённым») к реальности жизни, которая, с точки зрения физики, стоит выше всех различий между «я» и другими людьми, превышает незнания и пробуждения.

«О другой стороны, установлено: если кто-то практикует погружение и на этом основании хвалит себя: «Я достиг сатори!», — тогда его сатори будет чем-то таким, что принадлежит лишь его «я». Это такое сатори, которое приходит впоследствии, задним числом, в соответствии с логический распознаванием. Оно происходит только из рассудочного мышления, как продукт плохо подготовленного ума.

«Послушаем, что говорит об этом классик Догэн:

«Если вы заберёте себе в голову идею сатори как цели, тогда пробуждение, которое следует за этим, будет бесполезным. Сатори — не цель. Поскольку оно превосходит все вещи, на помощь сатори может прийти только сатори со всей своей мощью. Прочувствуйте, что незнания не существует! Ощутите, что сатори не существует!»

* («Сёбо-гэндзо», гл. «Юбуцу ё буцу», букв. «только будда выявляет будду»).

Тогда Ф. сделал следующее возражение:

— Если я практикую дзадзэн, приходят дни, когда я, вопреки всем стараниям отстраниться от своих мыслей и привести себя в правильное положение, не могу не идти за ними. В другие же дни мне снова удаётся практиковать дзадзэн со вполне открытым разумом, без подъёма мыслей. Назовёте ли вы это сатори или кэнсё? (т. е. видением сущности).

— Разумеется, — ответил я на это, — если вы переживаете сэссин как любой практикующий в Антайдзи, у вас часто будет возникать это переживание. Если, однако, вы будете называть дни, когда вам необходимо гнаться за своими мыслями, «путаницей» или «незнанием», а удачные дни — «сатори», тогда это будет своеобразной неясностью, и сатори окажется обусловленным всего лишь температурой и влажностью.

«Здесь, в Антайдзи, у нас в течение года погода бывает самой разнообразной; даже за время одного отдельно-го сэссин погода может сильно меняться. Благодаря своим переживаниям, которые охватывают более чем год, вы, пожалуй, уловите связь между вашими личными душевными состояниями и наружной температурой. В общем, вы почувствуете это, как только наступят определённые погодные условия. Если наступит удушающая жара, вы, может быть, испытаете неудобство; ваша голова как будто закружится, и у вас ничего не получится. А вот если воздух окажется сухим, если подует свежий вечерний ветер, ваша

Понять язык Догэна чрезвычайно трудно как жителям Запада, так и жителям Востока. Постоянные взаимоисключающие положения, с точки зрения логики, противоречивы; их можно постичь только исходя из *подлинного* переживания дзэн. Поэтому здесь сказано: только сатори может прийти на помощь сатори; непосредственно после этого возникает представление о сатори. Попробуем внести определённость: сатори абсолютно независимо, свободно от оков причины и следствия; оно «недостимо»; оно просто приходит и «существует»; оно «само себе помогает»; оно также не существует внутри видимого мира, это не какой-то осязаемым элемент. Поэтому Догэн может говорить: оно не существует. Здесь мы можем — исключительно в качестве аналогии — подумать о христианском понятии благодати.

голова прояснится, и у вас получится хороший дзадзэн. В обоих случаях речь идёт о взаимосвязи между вашим организмом и погодой. Несомненно, во втором случае ваша практика дзадзэн будет великолепной; однако это не значит, что здесь уже обязательно дзадзэн будет хорошим. Также и в противоположном случае, при неблагоприятных обстоятельствах, дзадзэн не обязательно будет неудачным.

«Вне зависимости от обстоятельств всё дело в том, чтобы вы увидели дзадзэн во внутренней сфере и осознали себя. Всё остальное — ваши чувства; а это — не более чем театр. После своих долгих переживаний в Ан-тайдзи, вы, вероятно, составили себе кое-какие представления об этом?»

При этом моём объяснении оба американца рассмеялись и покинули меня; их рассмешила мысль о том, что сатори и неясность ума обусловлены только температурой и влажностью*. Но через два или три дня после этого разговора начался сентябрьский сэссин. Поскольку в начале этого месяца стоит сильная жара, сэссин продолжается только три дня.

Первые два дня были очень душными и жаркими практикую дзадзэн, мы все обливались потом. Утром третьего дня посвежело, стало прохладно; как будто начиналась осень. Мы почувствовали себя гораздо лучше, чем раньше, и кончили сэссин в хорошем настроении. На совместном чаепитии по окончании трудных дней дзадзэн я напомнил Дж. и Ф. мои слова о связи между погодой и сатори. Теперь у них имелся очень своевременный практический пример того, что я имел в виду.

Это переживание подводит нас к дальнейшему соображению. Мир, в котором я живу, никоим образом не является независимым от моих мыслей, идей и чувств. Он составляет со мной одно целое.

Моё телесное и душевное состояние идут руке об руку друг с другом. Каждому известно, что дух теряет ясное

* По этому вопросу см. слова классика Догэна, которые я процитировал в конце II главы. — *Прим. автора.*

понимание, как только в теле возникают какие-то расстройства; если мы больны, нам кажется, что и весь мир окутан мраком. Напротив, как только ко мне возвращается здоровье, всё оказывается залито солнцем.

Моё физическое состояние точно так же необычайно подвержено влиянию окружающего мира, где я живу. На меня оказывают влияние климат и погода. Это в особенности чувствуется, когда мы ведём монотонную, далёкую от всех развлечений жизнь — прежде всего, во время периодов сэссин в Антайдзи.

Задача заключается в том, чтобы сделать себя независимыми от внешних влияний, в том, чтобы добиться умения практиковать дзадзэн с полной внутренней собранностью. При этом мы, безусловно, не должны доходить до отключения всех мыслей, приходящих нам на ум. Важнее осознавать со всем хладнокровием эту связь причины и следствия и спокойно «сидеть», не выходя из равновесия.

Именно это и есть *сикан тадза*, что означает: практиковать дзадзэн — и больше ничего.

Несомненно, существуют такие явления, над которыми у нас нет никакой власти: мы не в состоянии превратить дождливый день в солнечный и наоборот. Аналогично такому внутреннему и внешнему состоянию приходят и уходят мысли.

Всё это — сама жизненная реальность и её отображение. Мы должны стремиться к тому, чтобы видеть её просто как картину и не входить при этом из равновесия. Это существенно. Будем же всегда думать об уже часто упоминавшейся линии — и постоянно стараться на ней удержаться, стараться вернуться к ней, как только мы от неё отпали!

Действительно, это показывает, что при дзадзэн налицо переживание постоянного движения маятника — вперёд и назад, вперёд и назад...

Мы должны преодолеть противоположности: даже отпадение всех мыслей ещё долго не является безусловным сатори; и наоборот, их появление и даже наша связанность мыслями сами по себе не являются безусловно плохими.

Сиденье в дзадзэн означает: находиться по ту сторону добра и зла, по ту сторону сатори и внутренней темноты. Дзадзэн превышает противоположностей, — каким бы противоречивым это ни казалось при поверхностном рассмотрении, — превышает как священного, так и банальности повседневной жизни.

В доказательство приведём здесь слова классика Риндзая: «Я» целиком и полностью превосходит все вещи. Даже если небо падает на землю, меня это не удивляет; и даже если выскакивают демоны ада, я не испытываю никакого страха. Почему же? Потому что налицо нет никакой причины уклоняться от какого бы то ни было предмета, чем бы он ни был» («Риндзай-року»)[†].

Для мастера дзэн Риндзая проявления всех трёх миров не были бы причиной радости, так же как никакие проявления ада не были бы причиной страха. Это не значит, что для Риндзая ад не существовал. Он считал ад одним из проявлений будды, различных, но относительных явлений — просто одной сценой на подмостках. Всюду, куда мы обращаем своё внимание, необходимо увидеть, что для Риндзая все названные и прочие проявления лежат на одной плоскости психики.

Равным образом наша задача во время дзадзэн состоит в том, чтобы всё возникающее в нашей внутренней сфере рассматривать как внешнюю театральную сцену.

В Антайдзи практикуют дзадзэн многие молодые монахи^{†*}. Я желал бы им участия в наших ежемесячных сэссин, а также в ежедневной практике дзадзэн утром и вечером — по меньшей мере в течение десяти лет. Я желаю этого именно по следующей причине: если они будут жить такой жизнью в течение одного десятилетия, тогда этим монахам, которые сейчас вступают в своё двадцатилетие, будет около тридцати лет. В течение этого отрезка

[†] «Року» — букв. «письменные наброски». Риндзай (кит. Линь-Цзи) — основатель так называемой школы риндзай дзэн.

^{†*} В Антайдзи ежедневная практика дзадзэн занимает девять часов, кроме понедельника, который во всех храмах дзэн остаётся свободным днем. Во время сэссин на сосредоточение ежедневно отводится по четырнадцать часов.

времени своей жизни человеку обычно приходится пробиваться через трудности в своих столкновениях с жизнью. Пережить этот промежуток только с дзадзэн и без каких-либо внешних отвлечений — большое дело. У нас нет радио, нет телевизоров, а также никаких иных развлечений. Если молодой человек живёт такой жизнью, сидит в дзадзэн в свои двадцать лет, не приходится сомневаться в том, что он достигнет глубокого прозрения в самого себя. За эти годы ему придётся иметь дело со всеми своими глубокими, зачастую болезненными душевными проблемами. Тот, кто, не колеблясь, сможет выдерживать это время, окажется способен к практике лишь в том случае, если заложит в себе её глубинную основу, т.е. если он будет рассматривать свои личные проблемы и страдания так, как своего рода спектакль, возникающий внутри личности, однако не увлекающий его полностью. Тот, кто живёт подобной жизнью в течение десятилетия, сумеет приобрести особую установку, исходя из которой он живёт в своём собственном Я, видит истину своего подлинного Я и не попадает в зависимость от других.

На того, кто живёт в Антайдзи, не только дзадзэн, но даже и ежедневная жизнь оказывает такое влияние, что ему невозможно найти ценность существования вне собственного Я. Жизнь у нас была бы невыносимой, если бы мы не открывали ценность истинного Я.

Для нас важно одно: сколько бы мы ни практиковали дзадзэн — в течение времени, необходимого для сгорания одной благовонной палочки, т. е. пятнадцать минут, или в течение более длительного промежутка времени в пятидневном периоде сэссин, или в течение целого десятилетия, — мы должны жить, исходя из реальности нашего Я.

Глава IV. Личность последователей дзэн

Я — это всё

Когда дзадзэн — это «Я и ничто иное», и при этом нет никакой связи с другими людьми, не замыкаемся ли мы тогда в раковине, называемой «я», и не видим более своих собратьев? Не означает ли это своеобразного самообожествления, некоторого ухода от мира?

Не будет ли такой дзадзэн просто отступлением, бегством от мира? Связан ли он фактически в некотором определённом смысле с другими людьми, с сообществом? Здесь нам необходимо внести ясность в этот вопрос, так как он вполне оправдан. В сущности, это такая проблема, которая возникает перед людьми, желающими практиковать дзадзэн и в то же время старающимися найти какой-то способ жить в человеческой реальности.

Прежде чем ответить на это, нам необходимо ещё раз рассмотреть глубинную проблему: что значит «я» для последователей дзэн? При её рассмотрении появится и ответ на проблему: мы и другие.

Тут мы приходим к основному учению буддизма махаяны, где значение сказанного выше становится ещё более ясным. Оставшаяся часть нашей книжки будет посвящена данному вопросу. Ведь наш дзадзэн основан на полных указаниях буддизма, содержание которых является основой нашей жизни.

Здесь нужно рассмотреть этот предмет поглубже. Прежде всего, вопрос: «Я и другие» — что это значит — «другие»?

Обычно человек представляет себя этим «я» в противостоянии другим и наоборот.

Предмет, который мы называем «я», внешне определяется через свои взаимоотношения с другими.

Это «я» — я сам, а не «кто-то другой».

«Я» и «другой» диаметрально противоположны друг другу, однако в то же время они зависят друг от друга. Попытка разделить обоих привела бы к отступлению, к

бегству от мира, к самообожествлению, к философии страуса, к самодовольству.

Однако это чуждо нашей установке дзэдзэн.

Разумеется, мы *думаем* в понятиях контрастных отношений: «я и другой»; во всё время дзэдзэн мы однако, освобождаемся от этой идеи. Мысль о противоречии прекращается именно вследствие полного освобождения от осознания себя каким-то «я», которое устанавливается или определяется извне. С другой стороны, мы проявляем внутри себя Я как реальность жизни. Мы как бы пробуждаемся к ней. При этом неважно, чтобы мы осознавали этот факт в словесных выражениях или стремились дать ему какое-то наименование: мы переживаем Я как первоначальное жизненное ощущение.

Иначе говоря, даже если мы снова и снова употребляем выражение «Я — это просто я», это ни в коем случае не означает некоторого замкнутого в себе «я», исключаящего других.

Это не то «Я», которое отрицает другого, которое находится с ним в противоречивых взаимоотношениях.

Это Я — то, что «пробуждается», то, что представляет собой реальность жизни. Это не какое-то прочно установленное понятие, а переживаемое содержание «пробуждённости». Это реальность жизни; отсюда и формула, которую мы всё время повторяем: «Я, которое есть просто «я».

Это никоим образом не означает, что связь «Я и другой» полностью исчезает. Она не улетучивается; однако в языке дзэн и для последователей дзэн связь «я и другой» будет коренным образом отличаться от обычного значения этих слов.

Для пояснения приведём маленькую старую басню, дошедшую до нас в период Эдо (1603–1867).

Позади одного храма находилось поле, на котором росли тыквы. Однажды между ними вспыхнула ссора. Все тыквы разделились на две партии, подняли ужасный шум и ожесточённо оскорбляли одна другую. Добрый монах, управлявший храмом, услышал страшные крики и выбежал, чтобы посмотреть, что случилось. Он обнаружил,

что тыквы охвачены безумной ссорой, и заворчал: «Эй вы, глупые тыквы! Что вы, с ума сошли? Зачем вы ссоритесь? Все люди заняты дзадзэн!»

Благочестивый монах показал тыквам, как надо практиковать дзадзэн: «Скрестите ноги, сядьте, выпрямите шею и спину!»

Тыквы выслушали сказанное; во время практики дзадзэн их гнев улёгся. После этого мастер обратился к ним в полном спокойствии: «А теперь пусть каждая из вас положит руку себе на голову!» Тыквы сделали это, и каждая почувствовала там, наверху, какую-то удивительную вещь: они обнаружили, что это была плеть, идущая от одной к другой и связывающая их друг с другом. Тыквы смутились: «Всё же это удивительно. Мы все связаны одна с другой и живём одной жизнью — и при этом так безрассудны, что вцепились друг другу в волосы! Какая глупость! Наш добрый монах был прав!» И с того времени вся колония тыкв жила в мире и единодушии. Такова эта история.

Что касается нас, то все мы и каждый из нас живём в одном ограниченном теле, называемом «я». Мы считаем, что это тело представляет собой всё. Однако «Я», как реальность жизни, не ограничивается этим телом и должно выйти за его пределы!

Таково наше кровообращение, наша дыхательная функция, — нечто такое, чего мы не контролируем и не приводим в действие; об этом мы уже говорили в приведённых примерах. Сила, которая упорядочивает всё это, лежит далеко за пределами моих мыслей. Могу ли я поэтому сказать, что эта сила не принадлежит моему Я? Поскольку она действует во мне, это реальность моей жизни. То же самое относится и к потоку моих мыслей и идей. Мы не можем не согласиться с тем, что сила, которая делает их возможными, трансцендентна мыслям.

Эта реальность жизни, превышающая моё малое индивидуальное «я», всё же, несомненно, является частью моего Я.

То же самое справедливо по отношению к каждому человеку, ко мне, к тебе.

Всякий индивид — это «я». Мысли любого из нас отличаются от мыслей другого человека; но жизненная сила, которая даёт возможность проявиться этому разнообразию, пребывает за пределами мыслей малых «я» и действует внутри всех нас. Это как в истории с тыквами, которые через связывавшую их плеть все жили в одной и той же сфере жизни.

Подобным же образом мы должны сказать в этом смысле, что все живые существа, всё существующее — всё пронизано пульсирующей внутри одной великой жизнью, протекающей по всей вселенной.

Дзэдзэн позволяет нам отбросить наши личные мысли; таким образом мы «пробуждаемся» к реальности жизни, которая течёт во всём существующем.

В обыденной жизни мы замкнуты в круге своего малого сознания; нас приводит в движение «другое», «не-я». Однако, если мы отбросим свои мысли, если «пробудимся», мы обнаружим Я как живую реальность, как универсальную силу, как неиндивидуальную единообразную жизнь (которая, с точки зрения психологии, пребывает до разделения). Это нечто такое, что пронизывает весь мир, всё творение, всё существование.

С давних пор дзэн выражал этот факт различными способами — как наше изначальное Я; то Я, которое наполняет мир; Я, проникающее собой десять миров; Всеобщее Я*.

Западному читателю при выражениях «Всеобщее Я», «Я, проникающее все десять миров» и т. п., могла бы прийти на ум мысль, что здесь речь идёт о понятии «мировой души», выдвинутом эволюционистом XIX века Эрнестом Геккелем в его «Мировых загадках» (1899 г.). Однако такое сравнение было бы ошибочным. Геккель, как и Гёте, мог говорить о «монизме» и ссылаться на него; то же говорил и Спиноза («Бог, или Природа»); однако здесь налицо совершенно иной контекст, нежели в дзэн-буддизме, где это выражение употребляется без дальнейших пояснений. Прежде всего, центр тяжести размышлений Геккеля — чистый рассудок, всё основано на разуме, а не на некотором непередаваемом переживании. У него человек остаётся внешним, объективным наблюдателем, тогда как в дзэн с самого начала осуществляется полное и тесное «слияние».

Как бы там ни было, воспринимаем мы это или нет, но все мы живём в этом Всеобщем Я.

Я возвращаюсь к словам Шакьямуни, которые тот произнёс, когда пришёл к пробуждению: «Я достиг Пути одновременно со всем миром и со всеми живыми существами. Все предметы — горы, ручьи, реки, деревья, травы... стали Буддой».

Эти слова достаточно отчётливо показывают одно: сатори, состояние, к которому пробудился Шакьямуни, — это Я, равное целой вселенной.

Формирование реальной жизни

Любой человек, знает он это или нет, «пробуждён» к этому или нет, живёт в Я, которое являет собой всю Вселенную. Мне приходится повторять это потому, что данная мысль чрезвычайно важна. Но всё же существует всеобщее убеждение в том, что эта наша малая индивидуальность уже представляет собою всё Я. Однако оно ещё долго не является истинным Я.

Само собой разумеется, я делаю различие между «я» и высшим Я. Это Я, которое охватывает всё живое и неживое, как бы мы ни пожелали его назвать, — универсальной жизнью, Всеобъемлющим Существованием или как-нибудь ещё.

Дзадзэн означает: осуществить в себе реальность жизни как таковую, «Пробудиться» значит здесь — «не думать».

Путь буддизма махаяны — это не просто попытка при помощи дзадзэн искусно построить какой-то новый вид «я». Мы также не стремимся к тому, чтобы шаг за шагом доводить свои вожеления и иллюзии до нулевой отметки.

Мы не ищем никакого особого мистического переживания. Мы не стремимся специально к сатори.

Дзадзэн подлинного буддизма махаяны — создаёт только Я, истинное Я.

Если мы закрываем глаза и утверждаем, что мир совершенно тёмн, мы замыкаемся от объективной действительности. Однако если мы их открываем, мы можем увидеть её залитой солнечным светом.

Точно так же, если мы широко раскрываем свой внутренний взор, мы живём в лучезарном сиянии жизни. Мысли и идеи нашего малого «я» постоянно затемняют Всеобщее Я. Но мы снова найдём его, если раскроемся в дзадзэн и отбросим индивидуальные мысли.

Наше мелкое, личное «я», выйдя из собственных ограничений, способно полностью соединиться со Всеобщим Я. Далее мы говорим о «сёдзё но сю дзэн». «Сё» означает реальность жизни, «сю» — осуществление, формирование реальности жизни.

Дзадзэн — это садиться для практики с искренней верой. Но что такое «вера» в понимании буддизма? Обычно это слово употребляют, чтобы выразить следующий факт: мы принимаем за истину то, что говорит кто-то другой. Если в некоторой религии посредник между людьми и Богом, убеждённый в существовании особого невидимого метафизического царства, говорит и повествует о том, что существует какой-то Бог или что у человека есть душа, его последователи принимают сказанное им за истину и действуют в соответствии с этой истиной. Это называется верой.

Основополагающее определение «веры» в буддизме полностью отлично от такой установки. В «Абхидхарма-коше» («Ку ся хон»), которая в буддизме соответствует западной схоластике, «вера» определяется как «ясность и чистота». Иными словами, хотя здесь «вера» обозначена теми же языковыми средствами, тем же словом, само это слово выражает другую точку зрения. Тут «вера» означает — никогда не считать истинным то, что нам говорят, к примеру, что человек обладает индивидуальной душой или что за пределами жизни Я существует Бог.

«Вера» в буддизме не является чем-то таким, что предполагает понимание; вера — это акт переживания.

В жизни нас разрывают на части наши идеи — так же, как ссорились тыквы в сказке.

В дзадзэн мы отбрасываем мысли; тускнеет зеркало нашего возбуждения; мы раскрываемся для чистой и ясной реальности Всеобщей Жизни. Вот это мы здесь называем верой. И в подобном понимании дзадзэн представляет собой акт веры.

Разумеется, существует опасность, что мы в своей повседневной жизни будем привязаны к своему малому «я», к своей личности, что это будет повторяться вновь и вновь, что мы с трудом сможем находить в себе силу увидеть в том Я, которое проникает собой всё, истинную, полную жизнь. Мы так легко упускаем его из виду. Если мы говорим о Я, которое являет собой Вселенную, мы должны ясно отдавать себе отчет в том, что оно будет чем-то относящимся к нашему собственному «я», а не тем, что, как это постоянно нам представляется, находится вне нас.

Если мы убедились в этом, мы можем перейти ко второму аспекту веры, к «несомненности». Это не значит, что мы слушаем чьи-то речи и не сомневаемся в словах говорящего.

Здесь смысл веры — не сомневаться в том, что мы находимся среди неделимой реальности жизни.

В одном древнем тексте — «Маха-праджняпарамита-падеша» (яп. «Дайтидорон») говорится: «Благодаря вере мы входим в великий океан буддизма».

В основе своей дзадзэн означает — сидеть и верить в Я, которое являет собой вселенную. «Если мы испытываем это, мы постигли Конечное».

До сих пор я часто пользовался словами «дзин иссаи дзико», т. е. «Я есмь Всё». Это выражение впервые было применено мастером дзэн Догэном в «Сёбо-гэндзо»; однако оно не является единственно возможным, напротив. В сутрах и комментариях мы находим бесконечное множество слов для обозначения Всеобщего Я.

Так, мы читаем о «природе будды», о «таковости», о «только сердце», об «адвайте» (недвойственности), о «нирване» или «нэхане». Это лишь отдельные выражения, отобранные из множества.

(В оригинале автор приводит ещё длинный ряд других названий, воспроизведение которых не представляется необходимым. По сути, факт заключается в том, что существует почти необозримое количество выражений, которые, однако, сходны друг с другом и в каждом случае охватывают различные аспекты единственной основ-

ной идеи и основного переживания. Было бы ненужным и ошибочным занятием рационально оценивать эти названия, противопоставляя их друг другу, как если бы они были предметами или личностями. Это столь же мало возможно, как, пожалуй, с понятиями христианства. Возьмём в качестве примера такие понятия, как Христос — Царь Небесный, Спаситель, Сердце Иисусово, Вечная Мудрость, Бесконечная Любовь, которые, в основном, по-разному выражают одно и то же).

Если мы встретимся с одним из подобных слов при чтении буддийских книг, нам нужно ясно понимать, что все они являются лишь различными названиями той реальности жизни, к которой мы фактически пробуждаемся в дзадзэн.

Всё же сутры являются водителями и учителями, прямо ведущими нас к нашему дзадзэн. Буддийская религия создала множество слов и породила целый ряд сект.

Но основой всего является вера в то, что Я принадлежит той жизни, которая управляет Всем. Задача состоит в том, чтобы содержание веры утвердить в жизни.

Здесь я расскажу о единственном случае, который, однако, может оказаться для нас знаменательным примером.

Существует одна буддийская секта, которая называет себя «Чистой Землёй». Легендарное происхождение этой секты таково.

В невообразимо далёкие времена жил человек по имени Дхармакарабикшу; его учителем был Ловешваваджа. Дхармакарабикшу дал великий обет: он пообещал, что с того дня, когда достигнет природы будды, создаст «Чистую Землю Будды». Кроме этого, он должен был спасти все без исключения живые существа, которые от всего сердца пожелали бы войти в эту «чистую Землю», привести их туда. И вот он завершил своё духовное развитие и стал буддой Амитабхой, затем создал великолепную Землю будды, в похвалу ей названную «Чистой Землёй».

Тот, кто впал в отчаянье в этом испорченном мире, будет спасён, как только обратится с призывом к Амитабхе и произнесёт Его Имя.

Тот, кто верит в обет Амиабхи и его осуществление, тот, кто обращается к Нему с глубокой сердечной молитвой именно в таком смысле, — тот достигнет нирваны и войдёт в «Чистую Землю».

Таково учение о «Чистой Земле», изложенное в «Великой Сукхавати-вьяхы сутре».

На первый взгляд, это учение кажется настолько чуждым буддизму, как если бы секта «Чистой Земли» находилась на совершенно другом пути, нежели дзэн, где каждый осуществляет сатори собственной практикой. Возникает даже видимость того, будто эта секта имеет учение о спасении, сходное с христианством.

Однако Амиабха будда — это только другое имя всеобщего Я. Разумеется, Амиабха — это не историческая личность. В санскрите это имя произносится как «Амитайю», что означает «Бесконечный Свет и Вечная Жизнь»; здесь такая жизнь, которая струится во всех вещах.

Основная мысль секты «Чистой Земли» такова:

Мы, люди, оказываемся полностью потерянными в своём малом «я». То, что нас всё же спасает или освобождает, — это Амиабха будда; мы верим в исполнение Его обета, верим в «Чистую Землю»; и мы достигаем чистоты, призывая Его Имя в так называемом распеве «нэнбуцу».

При правильном рассмотрении это такое же основное положение, как и положение дзадзэн.

В одном известном комментарии, называемом «Пробуждение веры», мы читаем:

«Искреннее сердце живых существ возвращается к самому себе и пробуждает эти существа. Искреннее сердце — это не что иное, как сам Обет Будды».

Мы должны понимать это таким образом, что тут налицо идентичность: даже если мы говорим об Амиабхе, то это имя не означает какую-то постороннюю личность; Амиабха не пребывает вне Я. Дзадзэн и распев «нэнбуцу» в основе своей представляют одинаковую установку по отношению к жизни.

Одни практикуют дзадзэн как бы ртом; а мы практикуем его всем своим телом.

В этом смысле наш дзадзэн должен идти всегда в одном направлении: «Я строит Я внутри «я». Или: «Будда строит будду в будде».

Мы достигаем сатори не в движении с одной ступени на другую; и мы не становимся буддой лишь постепенно при помощи дзадзэн. Мы принимаем позу будды своим телом, этим весьма посредственным человеческим телом, и как бы бросаемся в него.

В «Седока» сказано: «Один прыжок — и мы сразу же вступаем в страну татхагаты, в Страну Таковости»^{*}.

^{*} Еще и ныне широко распространённый в Японии «амидаизм», несмотря на его внешнюю форму, представляется автору религией освобождения. Призыв будды Амида в этом смысле следует понимать как чисто образное выражение. В конечном счёте оно представляет собой призыв, обращенный к Я, но не в ограниченном, индивидуалистическом понимании, а в понимании космическом, вселенском. Верующий в Амиду молится не кому-то другому, и не своему личному «я», но тому Я, которое одновременно охватывает все измерения. Пробовать найти логическое объяснение было бы безнадежным делом; мы стоим здесь как раз перед фактом переживания. Не так давно один монах дзэн говорил христианину, что при дзадзэн установка должна быть такой же, как при молитве. Хотя собеседник и был знаком с дзэн, он не понял этих слов и подумал, что тут нет никого, кому следует молиться. Мы могли в данном случае процитировать известную испанскую мистическую писательницу; она пишет: «Господи, я должна любить Тебя также и тогда, когда Тебя нет». Или вспомним известную фразу Спинозы: «Кто любит Бога, не должен ожидать, что он будет в ответ любим Богом». Здесь молитва и любовь являются собой свободно возникающие и в высшей степени независимые аффекты. Впрочем, даже схоластика учит, что Бога следует называть «любовью», хотя это не дает нам никакого предмета в мире, следовательно, никакого объекта любви.

^{*} Татхагата — это обозначение, которое традиционный Будда часто употреблял по отношению к самому себе. «Татха» означает: «таким образом», «гата» — «прошедший». Это должно быть намёком на то, что Будда сам прошёл по Пути, которому учил своих последователей. «Татхагата» толкуется и по-иному: «тот, кто идёт таким образом». В другом комментарий говорится: «Тот, кто приходит из таковости». И третьем: «Тот, кто сам есть Таковость».

Классик Догэн в 1223 г. прибыл в Китай; после этого он странствовал из одного монастыря в другой, присоединился к мастеру дзэн Тэндо и стал его учеником. В записях бесед Тэндо, называемых «Хо-кё-ки», имеется такая фраза этого мастера: «Практиковать дзадзэн — значит отбросить тело и ум; тогда не требуются такие виды практики, как возжигание благовоний, церемонии, обряды, распев сутр, призыв нэнбуцу или слова покаяния...»

Мастера спросили, что он понимает под словами: «отбросить тело и ум»

Он сказал: «Дзадзэн».

Этим он хотел сказать: «Мы должны понять, что практика дзадзэн уже означает сатори. Иными словами, это полная неделимость жизни как таковой — и ничто другое.

Пробуждение ко всему миру

Может случиться, что для нас речь пойдёт не только о внутренней устойчивости при дзадзэн. Приобретённая здесь установка последователя дзэн распространяется на всю жизнь вплоть до мельчайших подробностей его деятельности в повседневности.

Следующий вопрос заключается в том, как нам можно перевести наше Всеобщее Я в практическую жизнь.

Основоположник Догэн вполне понимал этот аспект вопроса; и по этому поводу он в книге «Эйхэй-синги» даёт своим ученикам указания, доходящие до мелких подробностей. Это произведение содержало столь необходимые сведения, что ученики Догэна постоянно носили его с собой; даже когда они жили в какой-нибудь монастырской общине, они в точности руководствовались им в своём поведении и в работе. Ежедневно они читали отрывки из этой книги и стремились привести в соответствие с её указаниями свою повседневную деятельность. Я считаю указанную книгу Догэна весьма значительной.

Прискорбно, что она хорошо известна только в кругах монахов дзэн, а не в широких кругах читателей за пределами монашеских общин. В своём произведении «Поваренная книга жизни» я попытался представить частичное введение в труд Догэна, чтобы хоть в малой сте-

пени указать на его актуальность. Дальнейшие подробности о ней содержит моя брошюра «Реальность жизни перед лицом Тидзи-Синги», которая готовится к печати.

И надеюсь, что наступит день, когда весь мир поймёт дзадзэн и будет его практиковать — и притом не как простое средство для пробуждения и прояснения внутренней сферы, но в качестве столь глубоко укрепляющего средства, что оно сможет действовать в качестве подлинной жизненной практики и основной установки во всех обстоятельствах жизни.

Книга «Эйхэй-синги» ограничивается дзадзэн как таковым и разъяснением того, как мы должны его практиковать и понимать. В дальнейшем я хочу дать, по крайней мере, несколько основных положений книги и кратко поговорить о трёх точках зрения, упоминаемых в «Тэндзо-кё-кун» под заглавием «Три аспекта настроения, или сердца». Здесь дословно речь идёт о «великом настроении», о «материнском настроении» и о «весёлом настроении».

Если воспользоваться словами из нашего обихода, это означает: великодушные сердца, милосердие в первоначальном этимологическом смысле; теплота сердца и радость жизни в сердце.

На протяжении этой книги я уже углублялся в жизнь Я, выражающего наше Всеобщее Я, что, естественно, не имеет ничего общего с эгоцентризмом.

Мы живём в Я, пока наши глаза способны видеть. Вне Я ничего нет.

Если мы впервые слышим это, сказанное кажется нам невозможным. Во время погружения в дзадзэн мы разрываем все связи с ближними, со своей работой. Мы сидим там в уединении; может быть, при этом мы оказываемся способны стать тем Я, которое являет собой только Я.

Но как тогда быть с нашей повседневной жизнью, когда нам приходится иметь в этом мире дело с близкими нам людьми? Действительна ли для этого подобная настроенность?

Поймите нас правильно: речь идёт не о том, чтобы применять какое-то особое средство и убирать со своего пути всех окружающих нас людей.

И тем не менее мы должны настойчиво действовать таким образом, чтобы реальность нашей жизни, наше «одно лишь Я», оставалась всегда одной и той же, сидим мы в дзадзэн или нет.

Я постараюсь сделать это понятным.

Мы согласны с тем фактом, что все мы живём в одном общем мире и встречаемся здесь с другими людьми. Однако это не вполне правильно, если мы рассмотрим всё с точки зрения непосредственного переживания, к которому нас, впрочем, приводит и дзадзэн.

Вот один пример: мы двое, вы и я, видим один и тот же стакан; и вот мы обычно считаем, что это и должен быть один и тот же стакан. Но это неправильно. Я вижу этот предмет со своей точки зрения и пользуюсь при этом своими способностями зрения, а вы видите его со своей точки зрения.

Нам просто невозможно обмениваться непосредственными переживаниями и знать, как переживают нечто другие люди.

И здесь речь идёт не только о зрении, но также о содержании любого переживания, как слух, обоняние, вкус и осязание. Мир, в котором мы живём и имеем непосредственные переживания, не может быть одним и тем же для нас обоих. Я живу в том мире, который принадлежит только мне, а вы — в том мире, который будет только вашим.

Перейдём теперь к комплексу мыслей. Излишне говорить о том, что мысли каждого человека полностью отличаются от мыслей другого, как лицо любого человека отличается от лица другого. Пожалуй, может показаться, будто люди следуют одной и той же философии, одному и тому же «изму», пользуются одним и тем же языком, придерживаются одинакового образа мыслей. Однако даже в подобном случае не приходится сомневаться в том, что восприятие одних и тех же идей, видимых на основе непосредственного переживания истины, обнаруживает упомянутые различия. Именно по этой причине люди зачастую не в состоянии прийти к согласию и придерживаются разных мнений, хотя живут в одинаковых условиях. Если

бы дело обстояло иначе, люди были бы просто безжизненными, стандартными куклами.

Итак, если мы полагаем, что все люди, живущие в одном и том же мире, должны обладать одним и тем же образом мыслей, это — тяжёлая ошибка. Даже если мы употребляем одинаковые слова для взаимопонимания, это всего лишь слова в общепринятом, абстрактном смысле.

Из этого нам необходимо сделать выводы, что с точки зрения непосредственного, субъективного переживания каждый человек живёт в отдельном мире, по-иному видимом и ощущаемом; и он переживает его в своём Я.

Зачастую мы произносим такие фразы, как: «Я очень хорошо тебя знаю». Однако это не значит, что я знаю о вас всё. Это указывает лишь на более или менее прочное знание имеющегося у меня вашего образа. Для меня вы — не более чем «ты», существующий в моём собственном Я.

Поэтому когда мы говорим о непосредственном переживании жизни, эти слова не ограничиваются только тем временем, когда мы практикуем дзадзэн; они относятся также ко всей нашей повседневной жизни.

Жизнь в своём Я как таковом, и притом в любое время, не будет чем-то особенным. Это — нечто, вполне обычное, это основополагающий факт.

Поскольку мы чересчур привыкли к тому, чтобы находиться во взаимной связи с другими людьми и так же без всякого основания вкладывать в них свои собственные мысли, мы упускаем из виду истину — истину непосредственного переживания жизни.

Конкретный и, пожалуй, наилучший пример этому — как общество думает о деньгах. Сами по себе деньги не имеют никакой ценности, кроме того «обещания», которое придумали для себя люди. Однако в большинстве своём люди думают о деньгах как о действительно полезном средстве для обмена, как о действительно предмете.

Если мы благодаря своему дзадзэн достигнем другого взгляда на вещи и приучим себя к тому, чтобы видеть изначальную реальность жизни, каждому станет ясно: ничто из видимого не находится вне этого единственного Я.

В «Тэндзо-кё-кун» это называется «Великим образом мыслей», «Великодушным сердцем»; это означает такую настроенность, которая отбрасывает от себя мысли малого «я» и более не создаёт никаких различий. Ясно, что всё — слова, люди и их всевозможные занятия, все вещи в их нынешнем состоянии, — всё это представляется процессом на жизненной сцене, содержанием Я. Это сравнимо с дзадзэн: все мысли, которые приходят и уходят, принадлежат игре дзадзэн.

То же самое можно сказать и о *времени*. Обычно мы думаем о времени как о чём-то таком, что течёт из прошлого через настоящее в будущее; и мы уверены в том, что живём внутри этого времени.

Однако, когда мы надлежащим образом подумаем о первоначальном переживании, мы обнаружим, что это никоим образом не так. Прошлое уже миновало, а будущее пока не существует. То, что существует, — только этот единственный момент настоящего.

Оба — как прошлое, так и будущее, — суть не что иное, как мысли, появляющиеся в нашем уме, возникающие в это единственное мгновение настоящего. Пожалуй, можно было бы сказать, что это не так, потому что перед нами всё же находятся наши старые дома, старые книги. Однако эти строения и книги существуют в настоящем, и если мы думаем, что они стары, это будет ничем иным, как нынешней мыслью о них, возникшей в нашей голове. Иными словами, моя голова, которая существует в это самое мгновение, называет «старыми» здания и книги, которые существуют сейчас. Таким образом мы всегда испытываем соответствующее изначальное переживание жизни в настоящий момент, которые есть не что иное, как «это», «теперь»; и это «теперь» есть только «теперь». Кроме этого, строго говоря, нет ничего другого.

(Изложенная здесь идея вполне привычна в дзэн. Известен пример Догэна — полено, сгоревшее до золы. Он говорит, что полено и зола не имеют ничего общего друг с другом. Мы замечаем только одно или другое. Естественно, было бы неверно из такого кажущегося парадоксальным утверждения выводить наивное отрицание

причинности, закона причины и следствия. Именно в буддизме, благодаря идее кармы, мы видим мысль об обусловленности причиной и следствием как о детерминированной связи. То, что хотят сказать Догэн и автор настоящей книги, нацелено на психологические переживания. Они имеют в виду тот факт, что в нашей психической жизни нет никакого понятия о времени; оно присоединено к ней извне, на основании опыта).

Что же тогда означает для человека — жить и действовать в своём вселенском Я? Это значит жить в «теперь» и только в «теперь», что всегда и происходит.

Это означает, что вы живёте своей собственной жизнью, что вы противопоставлены ей, вы задержаны в ней — и притом в это самое мгновение.

В такой жизненной установке нет ни прошлого, ни будущего, нет никаких других людей вне нашего Я.

Существует только переживание изначальной реальности жизни.

Наш путь — жизнь во всем

Я написал: «В дзадзэн налицо «теперь» — и только «теперь»; налицо Я — и только Я».

Тогда нашей установкой будет: то, что всегда приходит к нам, — это наша жизнь.

Таким образом, нам подарена спокойная, мирная жизнь!

Она так далека от беспрестанных противоречий и различий между «этим» и «тем», которые обычно отягощают нас. Подумаем о вопросе, который вновь и вновь занимает нас: как можем мы улучшить для себя обстоятельства жизни? Подумаем о своём недоверии, о том, как мы постоянно с напряжением высматриваем что-то другое.

Разумеется, пока существует нечто лучшее, существует также и нечто худшее. Мы живём в непрерывном подозрении и опасении, что случится что-нибудь плохое.

Поэтому пока мы проводим различие между лучшим путём и путём худшим, мы никогда не сможем найти подлинного мира сердца, убеждённости в том, что всё происходит также и правильно. В этом случае наше существование

будет таким, как если бы нас преследовал постоянный страх не выдержать какого-нибудь испытания.

Дело оказывается совершенно иным, если мы освобождаемся от этих мыслей о лучшем и худшем и видим вещи и людей как часть великого Я. Тогда окружающая нас жизнь развёртывается в мире.

В буддизме мы пользуемся такими выражениями, как «ад» и «рай». О «небе» и «аде» говорят и в христианстве; в повседневной жизни — о счастье и несчастье, о благоприятных и дурных обстоятельствах. В соответствии с этим мы разделяем вещи между «да» и «нет». Пока мы даём возможность существовать этому различию, для нас не будет никакого отдыха. Например, мы попадаем в неблагоприятные обстоятельства, в ад, считаем положение невыносимым и стремимся достичь рая. Демоны в аду смеются над этим и играют с нами, как кошке с мышью. Чем больше мы противимся, тем больше демон играет с нами, и дело всё ухудшается*.

Самое важное для нас — не избегать и плохого пути, когда он выпадает на нашу долю, и с ясным пониманием стремиться к лучшему. Важно пройти через всё, что нам придётся встретить как реальность жизни.

(Было бы глубокой ошибкой вывести из таких слов пассивность и фатализм. Это привело бы к полному противоречию с жизнеутверждающей, даже боевой настроенностью, свойственной буддизму. Здесь речь идёт о проникновенном познании мудрости на высочайшей душевной ступени, о той устойчивости, которая вообще обнаруживается и на другом уровне, например, в японском спорте: не лобовая схватка, а уподобление себя противнику, отождествление с ним, чтобы выбить у него из рук его собственное оружие и расстроить его хватку. Но, с другой стороны, нужно принимать неизбежное, судьбу, т. е. «то, что суждено». Здесь мы вспоминаем Иова: «Господь дал, Господь и взял; да будет Имя Господне благословенно!», христиан-

* Согласно буддийскому пониманию, в аду существуют устрещающие демоны, руководимые Яма, царём Смерти. Они всевозможными способами мучают несчастных, попавших в их руки. — *Прим. автора.*

ский принцип: «Да будет воля Твоя!» или слова Гёте: «Если мы пробовали всё, и, несмотря на это судьба окажется немолимой, покоримся ей». Следует вспомнить и о примере того настоятеля монастыря дзэн, который в осаждённом врагами и охваченном пламенем монастыре вдохновил своих монахов такими словами: «Да будет пламя ничем иным, как нежным, прохладным ветерком!»)

Иными словами, если только я попадаю в ад, тогда этот самый ад будет моей жизнью, и я проживаю её до конца. Если я попадаю в рай, тогда моей жизнью будет рай, и я полностью переживаю её. Такова установка, которой нам следует придерживаться.

Эта установка, исходящая из Я, никак не означает, что рай и ад, счастье и несчастье перестают существовать. Всё это принадлежит «игре», ландшафту моей жизни; всё это развёртывается внутри Я.

Здесь возникает вопрос: значит, для нас нет никакого пути, никакой целевой установки? Это не совсем так. Наше Я не является чистым листом, пустой сценой. Оно проявляется перед нами как реальность во всём своём богатстве, оно передаёт нам смысл жизни. Настоящее, о котором мы говорим и которое оказывается всего лишь настоящим, «теперь», ни в коем случае не будет чем-то непротяжённым, не будет одномерной точкой. Несомненно, прошлое и будущее существуют — как задний план, как ландшафт настоящего.

Только люди обычно видят это не так. Они размышляют об этом, позволяют себе представлять своё Я через других; они чувствуют себя погружёнными в поток времени между прошлым и будущим. Они считают, что им препятствуют их связи с другими людьми, считают себя связанными привычками прошлого и ожиданиями будущего. Их малое личное «я» не даёт им большей свободы, и в конце концов они бесповоротно теряют веру в себя.

Каким же будет поведение человека, если он, как сказано выше, правильно видит вещи и обстоятельства в их отношениях с настоящим моментом?

Исходя из вселенского Я, он оживит своё прошлое как драгоценное имущество переживаний и в то же время перекинет мост к будущему.

Всё, что нас окружает, — это наша жизнь. Вещи, целый мир, люди, а также наши личные дела, — всё это мы должны охватить, всё принять.

В «Тэндзо-кё-кун» («Эйхэй-сэйки») это отношение названо «материнским сердцем», отношение матери, которая заботится о своём ребёнке. Я живу, чтобы привести к жизни всё. Ты и я, и все вещи, — все мы находимся в единственном общем жизненном потоке!

Зимой в Японии многие растения засыхают и гибнут; но вот приходит весна, и на полях и лугах распускаются тысячи цветов. Все они украшают жизнь весны; фиалка как фиалка, маргаритка как маргаритка, лотос как лотос.

Равным образом расцветает и моя жизнь, если я привожу к цветению людей и вещи окружающего меня мира. Благодаря моему действию к новой жизни пробуждается вся Вселенная.

Но возможно также и противоположное: мы способны и убить жизнь. Столь многие люди ведут себя таким образом, как если бы они были единственными в таком мире, где приходится бороться только за то, чтобы выжить. Для них имеет значение только право сильного; они ожесточённо сражаются друг с другом и обоюдно стремятся пробиться к руководству. Некоторые добиваются своего, другим это не удаётся. Выигравший не получает ничего, потому что тратит весь свой выигрыш; проигравший в конце концов полностью разрушит здоровье и нервы.

Ни у кого из них не расцветает «тихий цветок сердца». Цветок жизни вянет на поле битвы.

Я говорю о «цветке жизни». Однако видеть свою цель в том, чтобы способствовать расцвету этого цветка, не вполне правильно. Иначе говоря, дело не в том, чтобы ставить себе какую-то цель, которая лежит где-то вне нас.

Мы потеряем это Я, если настроимся на нечто, лежащее вне нас.

Жизнь всеобщего Я не имеет перед глазами никакой определённой цели кроме самодвижения.

(Эту и некоторые следующие фразы текста не надо рассматривать как отрицание конкретной жизни и её задач; это привело бы к полному противоречию с буддизмом и в

особенности с дзэн. Многовековая и, соответственно, более чем тысячелетняя история и культура свидетельствует нам об обратном. Здесь речь идёт о том, чтобы способствовать духовному подъёму. Имеется в виду великая истина жизни, выраженная, может быть, в непривычной для нас форме: вы не должны в глубине души привязываться к вещам и людям, а также и к высоким идеалам, как об этом далее говорится в тексте. Или: «Не привязывайтесь к этому своим сердцем» — т. е. не отождествлять себя с чем-то внешним, чем бы оно ни было. При этом Я должно пребывать в постоянной готовности, однако не теряя при этом самого себя. «Какая польза человеку, если он приобретёт весь мир, а душе своей повредит? или какой выкуп даст человек за душу свою?» (Матф. XVI, 26).

Это следует также отнести к дзадзэн и к практике буддизма. Если мы стремимся к достижению при помощи дзадзэн и религиозной практики какой-то цели, тогда мы полностью отходим от подлинного дзадзэн и его практики. Этот путь не будет правильным.

Поскольку Всеобщее Я живёт, мы занимаемся практикой и удостоверяем его. Это действие не будет какой-то целью; это энергия самой жизни.

Если наша вера и наш дзадзэн истинны, они не содержат никакой цели в общепринятом смысле. Они суть не что иное, как чистое проявление жизненной энергии.

Прошу вас, хорошо подумайте над этим!

Практическое осуществление этого проявления жизненной силы меняется от одного мгновенья к другому. Поэтому Я должно действовать на том месте, где находится в данный момент. Оно должно стремиться к действию в направлении силы, проявляющейся во всех вещах.

И только так мы находим истинный смысл жизни.

В тексте «Эйхэй сэйки» Тэндзокёкуна так говорится о радостном настроении: «Подразумевается, что сердце находит глубокую причину для жизни, для радости».

Прибавим к этому ещё последние слова основоположника Догэна:

«Все будды исполняли свои действия и заканчивали Путь. Они входили в сатори. Как же теперь можно нам

понять единство между нами и этими буддами? Действие будды распространяется на всю землю, а также и на все живые существа; если оно не является всеобъемлющим, оно не будет действием будды. Из этого вытекает следующее: с того мгновенья, когда мы впервые вступаем на Путь, и до того часа, в котором мы достигаем сатори, оба эти состояния, действие и сатори, должны быть едины со всей землёй и со всеми живыми существами». («Сёбо-гэндзо», кн. «Юбуцу ёбуцу»).

Приложение

Ответы на некоторые вопросы

(В сото дзэй существует обычай: ученик задаёт вопросы мастеру, а тот сразу же отвечает на них непосредственно в сообществе дзэн. Такой диалог называется «мондо» — в противоположность «докусану» школы риндзай, где ученик должен предстать перед учителем в одиночестве и подвергнуться его испытанию, отвечая на заданные им вопросы.)

1. Вопрос: Вы дали детальные пояснения о том, каким должен быть дзадзэн, как следует его практиковать. Я боюсь, что сидеть в дзадзэн, не думая при этом о многом другом, очень трудно. Чего при этом следует придерживаться?

Ответ: Это нелепо. Я несколько раз повторял, что дзадзэн означает усесться в позе для дзадзэн и добиваться её сохранения «мясом и костями». Буддийские мастера говорят: «Можно достичь Пути телом».

Но, с другой стороны, мы слышим от мастера: «Можно достичь Пути телом и душой». Поэтому нельзя быть уверенным в том, что для этого достаточно одного тела. Если вы рассматриваете Путь Будды, и притом только умом, т. е. интеллектуально, вы никогда не сможете достичь его, даже в течение целых калп, десятилетияхлетних промежутков времени, в течение десятков тысяч жизней.

Вы достигаете Пути, если вы отбросили свои мысли и интеллектуальные построения, а также отказались от по-

нятийного понимания. Те, кто достигли сатори, когда «увидели какой-нибудь цветок или услышали звук, — достигли сатори посредством осознания своих тел. Если вы таким образом целиком отбрасываете мысли и понятия и не делаете ничего, кроме дзадзэн, тогда вы достигаете Пути. На самом деле Путь достигается телом. Поэтому призываю вас: так практикуйте дзадзэн!» («Сёбо-гэндзо», «Дзуймон-ки»).

Если я говорю, что вам нужно отдаться правильному положению дзадзэн мясом и кровью, это будет ничем иным, как повторением фразы: «Мы достигаем Пути своим телом».

По этой причине я дал вам такое пространное разъяснение. Я сделал это, чтобы дать вам возможность узнать следующее: «жизнь, исходящая из Я, обозначает реальность жизни» — и не имеет ничего общего со словами и интеллектом. Но всё-таки вам прежде всего необходимо обладать достаточным пониманием, чтобы постичь, что такое, собственно говоря, дзадзэн. А решающим фактором будет его практическое применение, овладение положением тела мясом и костями, не думая о словах и интеллекте.

2. Вопрос: Не является ли желание практиковать дзадзэн «вожделением»?

Ответ: Разумеется, нет никакого сомнения в том, что люди, решающие практиковать дзадзэн, думают, что они должны совершенствоваться благодаря этой практике. Пока у них преобладает такая мысль, это будет вожделением. И даю этому настроению такое название, потому что люди, которых интересуют подобные вещи, думают о будущем и о самих себе. Они ставят перед собою некоторую цель — стать совершенными и достичь своего «я». Это вожделение стремится к тому, чтобы осуществить смысл жизни; при этом такие люди стараются осуществить его в каком-то внешнем объекте. В подобном случае они крайне далеки от проявления изначального Я.

Мастер дзэн Догэн говорит об этом в «Сёбогэндзо» («Гэндзё-коан»): «Если человек начинает *искать* дхарму, он оказывается очень далёк от неё».

Подлинное совершенствование Я происходит в том случае, если мы не отодвигаем в сторону это Я и не выискиваем для себя какую-то цель в будущем или во внешнем мире, а живём в реальности жизни, — т. е. в этом Я, здесь и сейчас. Когда вы понимаете это и соответственно меняете своё отношение, более нельзя говорить о вождении. Тогда вы более не устремляетесь к некоторой цели вне вас самих, а живёте жизнью своего собственного истинного Я.

Какое название мы можем дать этой силе?

Это не вождение, а жизненная сила.

Параллели ей существуют в природе: если живые существа, растения и животные, оказываются повреждены, они лечатся естественным образом.

Если стебелёк травы прижат камнем, он опять появляется с другой стороны камня и продолжает расти. Мы знаем, что эта целительная сила и способность преодолевать препятствия не называется вождением. Это просто жизненная сила. Практика дзадзэн происходит в точности из того же самого корня — из той силы, которая доказывает существование жизненной реальности собственного Я, не будучи при этом устремлена к какой-то цели.

3. *Вопрос:* Вы уже сказали, что мы, сидя в дзадзэн, не бываем подобны камням, а потому вполне естественно, что на нас обрушиваются всевозможные мысли. Может быть, это и так; но вот когда я практикую дзадзэн, мне кажется, что тогда на меня нападает больше, чем обычно, фантазий и желаний. Что мне делать?

Ответ: Дело не в том, чтобы вас осаждало большее число фантазий и желаний, чем обычно, вследствие того, что вы практикуете дзадзэн. Обычно мы живём со множеством фантазий и вождений, но оказываемся до того поработаны ими, что находимся в состоянии опьянения ими и никогда не узнаём, каково наше положение. Однако когда мы успокаиваемся благодаря дзадзэн, наш взор проникает в глубину нашего Я; мы воспринимаем тот факт, что оно наполнено фантазиями и вождениями. Нам только *кажется*, что их количество больше обычного.

Я уже не раз подчёркивал, что дзадзэн никогда не является средством угасания фантазий и вождений. Бди-

тельность по отношению к этим явлениям есть сама по себе признак нашей жизненной силы, а потому, как я думаю, нет никакого основания думать, что нам необходимо их угашать. Всё же излишне говорить о том, что сама жизнь могла бы быть повреждена, если бы мы пожелали насильственно освободиться от фантазий и вожделений.

Поскольку во время дзадзэн мы отбрасываем свои мысли, вожделения и фантазии оказываются чем-то таким, что, пожалуй, существует; однако мы их не отгоняем. Поэтому мы также говорим: дзадзэн превосходит как неясность, так и сатори. Он превышает мудрых и превышает глупцов.

4. *Вопрос:* Является ли дзадзэн религией?

Ответ: Смотря по тому, как мы определяем религию, дзадзэн можно считать религией, но можно ею и не считать. Во многих случаях под словом «религия» подразумевается какая-то секта или какое-то вероисповедание. В этом случае дзадзэн не является сектой или вероисповеданием — и не должен ими быть.

С самых ранних времён в религиях шла речь об отношениях человека к некоторой высшей власти, например, к Богу. Люди подчиняются словам этой власти, т. е. откровению, данному Богом и провозглашённому его посредниками или другими представителями. Они считают религию абсолютной покорностью власти этого Бога.

В этом понимании дзадзэн — не религия.

В дзэн-буддизме не признают никакого авторитета, кроме Я. Такова традиция, которая восходит прямо к Шакьямуни. Следующие слова признаются последним поучением Шакьямуни своим ученикам:

«Утвердите свою веру на Я, утвердите свою веру на Дхарме, не утверждайте свою веру ни на чём другом!»

Перед смертью Шакьямуни Ананда, единственный находившийся в то время при нём ученик, хотел собрать многих других учеников, но Шакьямуни не пожелал дать на это позволения и просто сказал: «Я не принадлежу людям».

Он только жил своей собственной жизнью и всегда отказывался стать личностью религиозного почитания для

множества своих учеников и последователей. Таким был основной принцип Шакьямуни по отношению к жизни. Все эти события описаны весьма волнующим образом в «Тёагон-кё» и в «Югё-кё». Я не цитирую их здесь дословно, но считаю действительно необходимым читать эти сутры как можно раньше.

Дзэн-буддизм принял основную установку Шакьямуни и подтвердил её в глубочайших вопросах жизни. Если мы понимаем под религией учение о глубочайших принципах подхода к жизни, тогда буддизм определённо будет называться религией в её чистейшем понимании. Однако мы должны правильно подходить к этому вопросу. Как я уже сказал, это наше Я — не просто то «я», которое, противопоставляет себя другим людям.

«Жить жизнью, исходящей из Я» — не значит замыкаться в «я», которое являет собой не что иное как подлинное Я. Скорее это означает раскрытие для жизни, которая в этом Я проникает собой всё, все вещи. Мы должны принимать участие в мельчайших отдельных проявлениях жизни на нашем пути и рассматривать их как расширение нашей собственной жизни. Такое отношение к жизни называется состраданием. Того, кто не находит в своём Я сострадания к другим, нельзя считать последователем дзэн, пробуждённым к истине.

Подумаем при этом о следующих словах из Библии: «Да свершится воля Божья... итак, едите ли, пьёте ли, или (иное) что делаете, всё делайте во славу Божию» (I Коринф. X, 31). И далее: «Потому что возлюбил нас Бог, знаем мы любовь; доказываем свою любовь к Богу тем, что других любим».

Эта основополагающая жизненная установка христианства будет также и установкой буддизма по отношению к жизни.

5. *Вопрос:* Вы сказали, что во время дзадзэн мы сидим спокойно, и все наши мысли должны отпасть; но не следует ли нам при этом придерживаться важнейших для человечества идей — идей любви, справедливости, мира?

Ответ: Если вы придерживаетесь этих идей во время дзадзэн, тогда всё превратится в нечто, весьма от них

далёкое. Так, например, справедливость и мир для демократического народа — нечто совсем другое, нежели для народа коммунистического. Те же самые слова выражают разные идеи. Отсюда противоречия между обоими, которые приводят к войнам и массовым убийствам во имя «мира и справедливости». Только если мы отбрасываем все свои идеи, «пробуждаемся» и переживаем в себе реальность жизни, исчезает непонимание, и всё проникает собой нераздельная реальность жизни. Тогда только находим мы сострадание, любовь мир и справедливость в их истинном смысле. Мы приходим к этому только в том случае, если «пробудимся», а не благодаря пустым словам и идеям.

6. Вопрос: Почему нам необходимо практиковать дзадзэн в течение многих часов? Каково наименьшее время, которое нам нужно тратить на практику?

Ответ: Дзадзэн не имеет ничего общего с длительностью времени; неважно, будет ли время практики кратким или долгим. С древних времён говорится: «Один дюйм сиденья в дзадзэн равен одному дюйму будды». Будет ли у нас единственный период дзадзэн, один сессин или многолетняя практика дзадзэн, — всё это одно и то же в том смысле, что здесь налицо упомянутая «жизнь реальности, исходящей из Я». Что касается вопроса о том, сколько вам практиковать дзадзэн, то ни длительная практика не будет абсолютным средством для достижения успеха, ни кратковременная не окажется безуспешной. Ведь дзадзэн выходит за пределы меры времени и рассудка, который предполагает, что удача или неудача зависит от протяжённости затраченного времени.

Не точнее ли будет сказать, что, поскольку дзадзэн не зависит от времени, которое на него затрачено, желательно справиться с делом при возможно меньшем времени практики? Это было бы своеобразным эгоцентрическим расчётом, от которого последователю дзэн необходимо держаться подальше. Наоборот, мы должны придерживаться следующего направления и говорить: «Поскольку дзадзэн не имеет ничего общего с продолжительностью времени, я хочу практиковать его столько, сколько необходимо.

Поскольку дзадзэн переживает реальность Я, я хочу продолжать его всю мою жизнь».

В Антайдзи мы много практикуем дзадзэн, но не для того, чтобы показаться другим или приобрести заслугу. Мы знаем, что дзадзэн не связан с продолжительностью времени, а потому практикуем его.

Возможно, кто-нибудь подумает: «Дзэн не связан с длительностью времени» — и прежде всего станет практиковать его от тридцати минут до часа, смотря по обстоятельствам, полагая, что этого достаточно. А последствия этого таковы: людей с подобными мыслями охватывает страх перед многочасовым сиденьем; а затем такое сиденье оказывается для них просто невозможным. Если бы, однако, мы могли с самого начала довериться идее о том, что дзадзэн — нечто такое, что мы можем предпринять в возможно большем числе случаев, тогда мы практиковали бы его без каких-либо опасений. Поэтому лучше всего — с самого начала сидеть в дзадзэн столько, сколько это возможно.

Один господин из Америки говорил, что до прибытия в Антайдзи он находился в одном храме и еженедельно сидел в дзадзэн — по одному часу в неделю; и в это время он думал о том, чтобы написать научную работу о дзадзэн. Затем этот человек ежедневно практиковал дзадзэн у нас, а также принимал участие в сэссин; тогда он со смехом признался, что для него ещё никак невозможно писать не только научную работу, но даже вообще что-нибудь о дзадзэн. Этот человек был прав.

7. Вопрос: Я понимаю, какую важность представляет дзадзэн для всех людей наступающего времени; мне только чересчур хочется практиковать его. Но как быть тем людям, которые не могут сидеть, потому что неспособны усесться со скрещенными ногами, а если даже и способны их скрещивать, ощущают при этом сильную боль?

Ответ: Основа дзэн — это акт «Я», которое строит Я внутри «я» и при этом перестаёт быть тем «я», которое по отношению к другим находится в положении отдачи или захвата. В настоящее время у нас в Антайдзи есть четверо или пятеро иностранцев, которые прибывают на

сэссин и сидят безукоризненно, лучше, чем японцы. Однако есть и многие иностранцы, которые фактически неспособны скрещивать ноги на много часов. Иногда во время сэссин эти люди высоко поднимают колени; они просто чувствуют чрезмерную боль. Они делают это с величайшим тактом по отношению к соседям, стараются как можно меньше им мешать. В данном случае они больше не находятся в положении для дзадзэн; однако, если они остаются в сэссин на пять дней, они всё же некоторое время более не находятся в привычной рабочей обстановке и не общаются с другими людьми. Они, по крайней мере, отбрасывают всё это, пребывая в одиночестве и в полном молчании.

Несмотря на это, происходит следующее: если они выдвигают колени и сгибают спину, тогда к ним в голову приходят всевозможные предметы; они постараются следовать за этими мыслями и начнут думать; поскольку теперь они занимают ум иллюзиями, им не удаётся стать тем Я, которое строит Я внутри себя, — если они вообще стремятся к этому. Так что тогда они трудятся и над тем, чтобы, насколько это возможно, улучшить свою позу и сидеть, выпрямившись. Если эти иностранцы на собственном опыте замечают, что поза дзадзэн является наилучшей для отбрасывания мыслей и достижения Я, тогда они совершают новые усилия, чтобы снова принять правильную позу. Думаю, что это верно, если они потрудятся, когда-нибудь их ноги привыкнут к позе дзадзэн; и они также приобретут способность сидеть много часов.

Одним словом, дзадзэн не есть что-то такое, к чему нас следует принуждать кому-то другому; дзадзэн — это такое дело, которое зависит от проявления собственной жизненной силы. Самое важное — практиковать дзадзэн по собственной доброй воле.

До сих пор многие люди были очень бедны материально и видели себя вынужденными тратить много времени, чтобы зарабатывать на жизнь. Им просто не хватало необходимого времени и душевного настроения, чтобы искать жизнь Я в её последней форме. Однако ныне возрастает число лиц, лучше устроенных в хозяйственном

отношении, так что желающие будут стремиться перевести свою собственную жизнь на более высокую ступень. Многим пришлось уяснить, что их существование достойно того, чтобы переживать его на уровне более высоком, нежели чисто животный.

Дзадзэн не пропагандируют по громкоговорителю.

Он распространяется в безмолвии. При этом число практикующих его непрерывно увеличивается. Я твёрдо уверен в том, что в один прекрасный день дзадзэн станет такой силой, которая поведёт за собой людей во всём мире.

Как практикуют кинхин

Когда часы пробьют дважды, качнитесь два или три раза вправо и влево, оставаясь при этом в сидячем положении. Затем спокойно встаньте. Станьте позади своего места для дзадзэн, повернитесь вправо на девяносто градусов; в правильно руководимом храме все после этого стоят на одной прямой линии. Положите большой палец левой руки на середину ладони и сожмите над ним кулак. Поверните эту руку книзу и поместите перед грудью. Накройте левую руку ладонью правой. Держите локти свободно и создайте из предплечий прямую линию. Это положение называется «иссю».

Затем выпрямите тело; держите выпрямленным также и затылок. Ваш взор направлен на пол приблизительно на два метра перед собой. При каждом цикле дыхания (вдох и выдох) делайте полшага вперёд.

Необходимо создать впечатление, будто бы вы стоите на одном и том же месте. Не допускайте расслабленности в своём положении. Не смотрите ни вверх, ни вниз, ни вправо, ни влево. Держите выпрямленными спину и плечи. Шагайте медленно, не волоча ноги!

Идите прямо, и когда в конце зала вам надо будет сделать поворот, повернитесь вправо на девяносто градусов. Слово «кинхин» означает: «двигаться прямо, как по линии ткацкого челнока». Дзадзэн — сиденье будды, а кинхин — шаги будды. Самое важное — сохранить правильное положение, согласовать дыхание с шагами.

Во время сэссин в Антайдзи мы практикуем десяти-минутный кинхин через каждые пятнадцать минут дзадзэн. Один удар часов указывает на конец кинхин. Когда раздаётся бой часов, идите медленными шагами далее по своему пути в зале, следуя за тем, кто идёт перед вами, и вернитесь на своё место!

Затем существует ещё возможность выйти в туалет. Сразу после этого, опять по трёхкратному удару часов («сидзё»), начинается дзадзэн.

Когда вы подойдёте к своему месту для сиденья, обратитесь к нему лицо и поклонитесь, приложив одну ладонь к другой («гассё»). Это приветствие сидящим справа и слева; оно означает, что вы разрешаете себе сидеть с ними в дзадзэн. Затем сделайте полуоборот и поклонитесь, обратив лицо к залу. Это приветствие сидящим на другой стороне. Ещё раз повернитесь вправо, займите своё место и начинайте дзадзэн. Подобным же образом кланяйтесь, как только встанете после дзадзэн.

Это должно выражать вашу благодарность за то, что вам можно практиковать дзадзэн с помощью других и одновременно с ними.

Кроме сказанного, нужно ещё упомянуть о некоторых деталях: вход в зал для дзадзэн (дзэндо), хождение в дзэндо, порядок занятия места. Но всё это оказывается проще, если вы получаете такие наставления устно, как только впервые придёте в храм. Поэтому я здесь не даю дальнейших пояснений по данным вопросам.

ХАННЬЯ-СИНГЁ

Великая Песнь Сердца

о совершенствовании в мудрости

«Ханнья-сингё» можно считать символом веры дзэн-буддизма. В большинстве монастырей её ежедневно повторяют утром и вечером, причём большей частью в конце дзадзэн; иногда имеют место даже многократные повторения в ускоренном темпе.

Во многих случаях также стало обычным присоединение этого текста к трудам по дзэн в качестве заключительной части. Но той же причине он приведён здесь и мною, переводчиком с японского. Я не воспользовался для этого издания свободным изложением текста, опубликованным мной в книге «Дзэн — путь к другим» (О. В. Барт Ферлаг, Вайлхайм, Верхняя Бавария, 1971), а напротив, выбрал наиболее возможный дословный перевод, подготовленный совместно с Садао Накано, а также с помощью разных переводов и сверки с ними; были использованы и самые ранние источники на японском и английском языках.

(Санскритский и тибетский тексты оригинала, а также русский перевод «Хридайя-сутры» см. в статье А. А. Терентьева «Сутра сердца праджняпарамиты» и её место в истории буддийской философии». Сб. «Буддизм. История и культура». — Москва, «Наука», 1989 г., стр. 4–21).

* * *

Бодхисаттва по имени Кан-дзи-дзай,
Достигший полного совершенства в мудрости,
Постиг, что все вещи в мире, состоящие из пяти элементов бытия,

Не обладают никакой субстанцией.

Он (бодхисаттва) освободился от всякой горечи, от всякого страдания,

Он сказал:

«О Шарипутра, все видимые явления в мире

Не отличаются от несубстанциальности;

Нет никакого различия между несубстанциальностью

И видимыми явлениями.

Из этого следует, что все видимые явления в мире

Являют собой несубстанциальность;

Это значит, что несубстанциальность включает в себе все видимые явления в мире.

То же самое относится к чувству, идеям, воле и познанию.

О Шарипутра, все вещи в этом мире имеют видимость несубстанциальности,

Нет ничего рождённого, ничего погибающего;

Нет ни нечистоты, ни чистоты; нет роста, нет уменьшения; так что в несубстанциальности нет видимых явлений мира:

Нет чувства, нет идей, нет воли, нет познания;

Нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет мозга;

Нет голоса, нет слуха, нет вкуса, нет прикосновения;

Нет объектов сферы чувственного восприятия;

Нет поля зрения, нет сферы познания,

Нет ничего между ними; нет препятствий, нет исчезновения препятствий;

Нет старости и нет смерти;

Нет ни страдания, ни причины страдания,

Ни подавления страдания;

Также нет и пути для подавления страдания,

Нет возможности знания, а также нет содержания знания.

Поэтому бодхисаттвы следуют по пути совершенствования в мудрости;

Для них нет завесы перед сердцем,

А раз нет завесы, значит, нет и страха.

Всякое препятствие, которое мешает их ясному видению,

Остаётся далеко позади;

В конце концов они вступают в нирвану.

Будды в трёх мирах — в прошлом, настоящем и будущем — достигли наилучшего, совершенного сатори,

Потому что следовали совершенствованию в мудрости.

Это — великое слово заклинания,
 Великая мантра мудрости, высочайшее слово,
 Это непревзойдённое слово заклинания,
 Полностью устраняющее страдание.
 Истинно, истинно,
 Слово, которое открывает совершенствование в муд-
 рости, таково:
 О вы все, ушедшие, ушедшие,
 О люди, ушедшие к нирване, Аллилуйя!»

Комментарии к «Ханнья-сингё»

Китайский текст*

Мака ханнья халамитсута шингё.

Кан дзи дзай босацу. гё дзин ханнья халамитсута дзи.
 шо кэн гоун кай ку. до иссаи ку яку. Шалиши. шики фу
 и ку. ку фу и шики. шики соку дзэ ку. ку соку дзэ шики.
 дзю со гё шики яку бу не дзэ. Шалиши. дзэ шо хо ку со.
 фу шо фу мэцу. фу ку фу. дзё. фу дзо фу гэн. дзэ ко ку чу.
 му шики дзю со гё шики.

Му гэн ни би дзэцу шин и. му шики шо ко ми соку хо.
 му гэн кай наиши му ишики кай. му мумё яку му мумё
 дзин. наиши му ло ши яку му ло ши дзин. му ку шу мэцу
 до. му чи яку му току. и му шо току ко. бодайсатта. э
 ханнья халамитсута ко. Шин му кэйгэ му кэйгэ ко. му у
 куфу. он ли иссаи тэндо му со.

Кукё нэхан. сандзэ шо буцу. э ханнья халамитсута
 ко. току анокутала санмяку самбодай ко тчи. ханнья ха-
 ламитсута. дзэ дай дзиншу. дзэ дай мё шу. дзэ мудзё шу.
 дзэ мутодо шу. но дзо иссаи ку. шиндзицу фу ко ко сэцу.
 ханнья халамитсута шу. соку сэцу шу вацу.

Гятей, гятей, хала гятей хала со гятей бодзи совака.
 Ханнья шингё.

* В литургии дзэн большей частью применяется китайский язык. Заглавие сутры дано в японской огласовке — «Ханнья-сингё».

Анализ текста

Заглавие.

мака ханнья халамитсута шингё.

мака — великий,

ханнья — совершенная мудрость интуитивного типа, превыше логики,

халамитсута — здесь: практика, старание стать бодхисаттвой; это означает: искатель пути, пробуждения (сатори),

шин — «сердце»; здесь: фигуральное выражение понятия «существо», «сущность»,

гё — песня, распев, хорал; пенье в общем смысле.

«Великая Песня совершенства в Мудрости».

Текст.

кан дзи дзай — так на китайский язык переведено имя бодхисаттвы.

На санскрите его Имя — Авалокитешвара, что значит: глубочайшее наблюдение («авалокита») в свободе («ишвара»). Это имя включает в себе идеи активного стремления, представление о людях, которые помогают всему народу освободиться от зла, о людях, которые, с точки зрения глубокого наблюдения, уже стоят над противоположностями, над связями, иначе говоря, над двойственностью.

Названный бодхисаттва — то же, что и Каннон, именуемый также «буддой милосердия». В большинстве случаев его изображают в женском облике, выпрямленным и с покрытой головой. Видимое различие пола между мужчиной и женщиной здесь не играет роли: Каннон — это существо, в котором также преодолена двойственность полов. Сравните с этим христианскую традицию о бесплодии ангелов.

«Бодхисаттва по имени Кан-дзи-дзай».

гё дзин ханнья халамитсута дзи

гё — здесь практика, деятельность.

дзин — глубокий, всеобщий.

ханнья халамитсута — стремление совершенствоваться в мудрости.

дзи — «когда» (в см. деланья).

«когда он собрался глубоко совершенствоваться в мудрости».

шо кэн гоун кай ку

шо кэн — понимать.

гоун (произн. слегка в нос) — пять элементов, охватывающих все предметы в мире, телесные и психические явления. Таковы в буддизме: телесные явления, ощущения и соответственно производимые ими восприятия, идеи и соответствующие интеллектуальные восприятия, воля и способность познания.

кай — все вещи.

ку — несубстанциальное; обычно переводится словом «пустота».

«постиг, что все вещи в мире, состоящие из пяти элементов бытия, не обладают никакой субстанцией».

до иссаи ку яку

до — отнимать, убирать, устранить.

иссаи — всё, все.

ку — горечь.

яку — несчастье.

«Он освободился от всякой горечи и всякого страдания».

Шалиши — Шарипутра. Это выдающийся ученик Будды, известный как самый мудрый из всех учеников. Его имя на санскрите означает: «сын цапли».

Диалог между Кан-дзи-дзаем и Шалиши — это несколько преднамеренная вставка, не имеющая точной исторической подоплёки. Тот факт, что первый участник диалога в какой-то мере противопоставлен своему сотоварищу в качестве его учителя, предположительно приводит нас к традиции буддизма махаяны, чтобы подчеркнуть превосходство последнего над буддизмом тхеравады. Иными словами, активная любовь, освобождающая человечество, ставится на более высокое место в сравнении со стремящейся к собственному совершенствованию тенден-

цией архата (одинокого монаха).

шики фу и ку

шики — все вещи, имеющие форму, т. е. все явления в мире.

фу — отрицание «не», «нет».

и — различие.

ку — несубстанциальное. Ср. с этим ставшее научным убеждением учение современной физики о несубстанциальности материи в трудах де Бройли, Лупаско и др. Далее, см. основную идею структурализма (структуронтология С. Ромбаха). Эти взгляды означают радикальный разрыв с аристотелевской идеалистической картиной мира, в основе которой лежит субстанция, «Бытие» как сущность.

«Все видимые предметы в мире не отличаются от несубстанциального».

ку фу и шики

ку — несубстанциальное

фу — отрицание «не», «нет».

и — различие.

шики — все явления в мире.

«Нет никакого различия между несубстанциальным и видимыми явлениями».

Здесь и далее кажущиеся настойчивыми повторения и доведённые до мелочей вариации одних и тех же мыслей не являются единственным местом, в котором известный в восточной литературе приём повторения восходит к формальным, поэтическим основам. Впрочем, последние также частично объяснимы в силу того факта, что сохранявшаяся в буддизме веками устная традиция была единственным средством передачи священных текстов, так что эти повторения должны были служить опорными пунктами памяти для чтецов. Но, с другой стороны, в предлагаемой сутре, уже в утверждении и развитии мысли, налицо первая часть понятия *аничча*, т. е. постоянной изменчивости, и *анатта*, несубстанциальности, отсутствия какого

бы то ни было абсолютного основания, некоего «я» в субъективном смысле. Из этого факта следует дуккха, страдание, как необходимое следствие связанности непостоянством видимых явлений. Позднее из этой тезы следует и антитеза: осознание «не-знания» оказывается предпосылкой освобождения от него; путь к этому освобождению находит выражение в окончательном синтезе в эзотерическом понимании.

шики соку дзэ ку

шики — все видимые явления в мире.

соку — это значит, означает.

дзэ — это, оно.

ку — несубстанциальность.

«это значит, что несубстанциальное заключает в себе все видимые явления в мире».

ку соку дзэ сики

ку — несубстанциальное.

соку — это значит, означает.

дзэ — это, оно.

шики — все видимые явления в мире.

«это значит, что все видимые явления в мире несубстанциальны».

ю со гё шики яку бу не дзэ

ю — внешние чувства.

со — мысль, идея.

гё — воля.

шики — здесь познание. (Оба омонима «шики» не являются синонимами. Поэтому для их обозначения имеются разные идеограммы).

яку — ещё.

бу — ещё, ещё и.

нё — как, как и..., также.

дзэ — это (оно).

«то же самое относится к внешним чувствам, мысли, воле, познанию».

Шалиши — о Шарипутра! (звательный падеж, обращение, чтобы не забыть ситуацию диалога, который, однако, раньше был монологом, поскольку пропущен ответ собеседника.)

«О Шарипутра!»

дзэ шо хо ку со

дзэ — это (оно), здесь во мн. числе: они суть.

шо — несколько, некоторые.

хо — здесь все вещи.

ку — несубстанциальное.

со — внешность, видимость.

«это значит, что все вещи в этом мире имеют видимость несубстанциальности».

фу шо фу мэцу

фу — отрицание: нет, не.

шо — рождаться, проявляться.

мэцу — исчезать, погибать.

«нет ничего рождённого, ничего погибающего».

фу ку фу дзё

фу — отрицание: нет, не.

ку — загрязнять, осквернять.

дзё — чистота.

«нет ни нечистоты, ни чистоты».

фу дзо фу гэн

фу — отрицание: не, нет.

дзо — расти, увеличиваться.

гэн — уменьшаться, убавляться.

«нет роста, нет уменьшения».

дзэ ко ку чу

дзэ — это (оно).

ко — итак; поэтому.

ку — несубстанциальное.

чу — внутри, в.

«поэтому в несубстанциальности».

му шики му дзю со гё шики

му — отрицание: не.

шики — все видимые явления в мире.

му — отрицание: не.

дзю — внешние чувства.

со — мысль, идея.

гё — воля.

шики — здесь познание.

«нет видимых явлений мира, нет внешних чувств, нет идей, нет воли, нет познания».

му гэн ни би дзэцу шин и

му — отрицание: не.

гэн — глаза.

ни — уши.

би — нос.

дзэцу — язык.

шин — тело.

и — сердце, замыслы (понимаемые как движение сердца).

«нет глаза, уха, носа, нет языка, нет тела, нет сердца».

му шики шо ко ми соку хо

му — отрицание: не

шики — все видимые явления в мире.

шо — голос.

ко — способность слуха.

ми — способность вкуса.

соку — предметы, которые можно осязать (способность осязания).

хо — объекты, постигаемые внешними чувствами —

«нет никаких явлений этого мира, нет голоса, нет слуха, нет вкуса, нет прикосновения, нет объектов сферы чувственного восприятия»

му гэн кай наиши му и шики кай

му — отрицание: не.

гэн — глаза.

кай — поле, область, мир.

наиши — или; и; от ... до.

му — отрицание: не.

и шики — сознание.

кай — отрицание: не.

«нет поля зрения, нет сферы познания, нет ничего между ними»

му мумё

му — отрицание: не

мумё — злые инстинкты, мысли, мешающие найти истину; препятствия.

«нет препятствий»

(В санскритском тексте мы находим перед последней фразой вставку: «нет пробуждения»)

яку му мумё дзин

яку — ещё.

му — отрицание: не.

мумё — препятствие.

дзин — истощать, разрушать; исчезновение.

«нет препятствий, нет исчезновения препятствий»

наиши му ло ши

наиши — или; и; от...до.

му — отрицание: не.

ло — стареть, старость.

ши — смерть.

«нет ни старости, ни смерти»

яку му ло ши дзин

яку — ещё.

му — отрицание: не.

ло — стареть, старость.

ши — смерть.

дзин — разрушать, исчезновение.

«нет разрушения старости и смерти»

му ку шу мэцу до

му — отрицание: не.

ку — горечь, страдание. (Буддизм знает прежде всего четыре вида страданий или горечи: рождение, старость, болезни и смерть).

шу — собирать, соединять.

мэцу — исчезать, умирать. (В санскритском тексте стоит «ниродха», означающее: подавление, подавлять).

до — духовный Путь (для того, чтобы найти сатори).

«нет ни страдания, ни причины страдания, ни подавления страдания; также нет и пути для подавления страдания».

му чи яку му току

му — отрицание: не.

чи — знание, функция знания.

яку — ещё; ни...ни.

току — обладать (в переносном смысле); содержание знания.

«нет ни возможности знания, ни содержания знания».

и му мо току ко

и — поэтому, вследствие этого.

му — отрицание: нет.

шо — место.

току — обладать; содержание знания.

ко — итак; поэтому.

«поэтому нет содержания знания».

бодайсатта

бодайсатта — бодхисаттва, босацу (здесь употребляется во множ. числе) «бодхисаттвы».

э ханнья халамитсута ко

э — зависеть, следовать; преследовать.

ханнья — мудрость.

халамитсута — старание стать бодхисаттвой; здесь совершенствование, совершенствоваться.

ко — итак; поэтому.

«следуют поэтому совершенствованию в мудрости».

шин му кэйгё

шин — сердце.

му — отрицание: нет.

кэйгё — то, что препятствует, мешает (здесь завеса, покрывало).

ко — итак, поэтому.

«поэтому нет завесы перед сердцем».

му у куфу

му — отрицание: нет.

у — иметь обладать.

куфу — страх.

«нет страха».

он ли иссаи тэндо му со

он — далеко.

ли — отделять, разделять.

иссаи — все, всё.

тэндо — потерять голову (в переносном смысле).

му — здесь сон, мечта.

со — мысль, идея. (Тэндо му со — оборот речи, обозначающий «путаницу, смущение, препятствие для ясного виденья»)

«всякое препятствие, которое мешает их ясному виденью, остаётся далеко позади»

кукё нэхан

кукё — в конце концов, наконец.

нэхан — нирвана.

«наконец они вступают в нирвану».

сандзэ шо буцу

сандзэ — три мира (три времени: настоящее, прошлое, будущее)

шо — несколько, некоторые.

буцу — будда; здесь человек, достигший сатори.

«будды в трёх мирах — в прошлом, настоящем и будущем».

э ханнья халамитсута ко

э — зависеть, следовать, последовать.

ханнья — мудрость.

халамитсута — совершенствование.

ко — итак, поэтому.

«поэтому они стремятся к совершенствованию в мудрости».

току анокутала санмяку самбодай

току — обладать; содержание мудрости.

анокутала — лучше.

санмяку — совершенный, правильный, точный.

самбодай — однозначно с сатори.

«достигали наилучшего, совершенного сатори»*.

ко чи ханнья халамитсута

ко — итак, поэтому.

чи — знание, функция знания. Здесь: познавать.

ханнья — мудрость,

халамитсута — совершенствование.

«поэтому необходимо познавать совершенную мудрость».

дзэ дай дзин шу

дзэ — это.

дай — великий.

дзиншу — мантра, слово заклинания.

«это великое слово заклинания».

дзэ дай мё шу

дзэ — это.

дай — великий.

ме — мудрость, приводящая к сатори.

шу — мантра.

«это великая мантра мудрости».

* Перевод последней фразы — после «току» — лишь приблизителен. Китайский текст придерживается здесь фонетики первоначального санскритского текста.

дзэ мудзё шу

дзэ — это.

мудзё — высший, высочайший.

шу — мантра.

«это высочайшее словом» (мантра).

дзэ мутодо шу

дзэ — это.

мутодо — несравненный.

шу — мантра.

«это несравненное слово заклинания».

но дзё иссаи ку

но — хороший

дзё — удалять, устранять.

иссаи — полностью, совсем.

ку — горечь, страдание.

«которое полностью устраняет страдание».

шиндзицу фу ко ко

шиндзицу — истина.

фу — нет.

ко — ложный.

ко — здесь: итак.

«это не ложь, стало быть, это истина»

сэцу ханнья халамитсута шу

сэцу — разъяснять.

ханнья — истина.

халамитсута — совершенствование.

шу — мантра.

«слово, которое открывает совершенствование в мудрости».

соку сэцу шу вацу

соку — это значит

сэцу — разъяснять,

шу — мантра.

вацу — говорить.

«и вот слово заклинания (мантра), которое говорит»:

гятей гятей хала гятей

гятей — ушедшие, *хала* — нирвана.

«о ушедшие, ушедшие, о люди, ушедшие, ушедшие к нирване»

хала со гятей

хала — нирвана.

со — совершенным образом.

гятей — ушедшие.

«о ушедшие в совершенстве к нирване»

бодзи совака

бодзи — сатори.

совака — выражение, употребляемое в заключение мантры в смысле торжественного пожелания: аллилуйя!

«о сатори, аллилуйя!» (Смысл приблизительно таков: во веки веков, аминь! или: аллилуйя!).

ханнья сингё

ханнья — мудрость.

сингё — песнь сердца.

«это песнь сердца о мудрости».

(В фонетике китайского текста применялось английское правописание = ш, = ч. Поскольку китайский язык знает только один звук для «л» и «р», здесь употребляется всегда «л», так как его произношение ближе к китайскому.)

* Эта мантра, написанная на санскрите, начинается словами «гятей, гятей» и кончается словом «совака». В палийских, китайских и тибетских источниках она большей частью не переводится, а воспроизводится фонетически. Первоначальная санскритская фонетика такова: гатэ гатэ паратэ парасамгатэ бодхи сваха.

Джек Корнфилд

ПУТЬ С СЕРДЦЕМ

(путеводитель по опасностям и
надеждам духовной жизни)

Посвящается моей жене Диане, от которой я столь многому научился, за её любовь, мудрость, дух глубокого исследования и искреннюю поддержку и за благословение нашей совместной жизни, Хамиду Али за его поучения, в которых так глубоко сливаются воедино жизнь, любовь и священное, духу новшества ачаана Ча, Далай-ламы, Махаси-саядо, бхикку Буддхадасы, Чогьяма Трунгпа, Махагхошананды, У Ба Кхина и других многих от важных современных мастеров.

«Хотел бы выразить благодарность...»

Эта книга не вышла бы в свет без помощи Ивлин Суини; старшая ученица, друг и помощница, Ивлин помогала мне во всех аспектах подготовки рукописи. Это неутомимая труженица, которая в свои семьдесят три года остаётся опорным столпом нашего сообщества и источником энергии для предлагаемой книги как и для книг нескольких других учителей медитации випассаны. Спасибо Вам, Ивлин! И да принесёт Вам пожертвованная Вами дхарма новые и новые блага, новое и новое счастье.

Мне хотелось бы выразить благодарность Джейн Хиршфилд за кристальную ясность и глубокую мудрость дхармы. Джейн — поэтесса, прозаик и проникательная ученица дхармы; её помощь неоценима. Будучи моим главным редактором и советником, она оказала благотворное влияние на структуру и содержание книги.

Барбара Гейтс, писатель, редактор и друг в дхарме, также оказала значительную помощь в работе над рукописью, пробиваясь сквозь содержание нескольких ранних

глав, создав из густых зарослей моих бесед о дхарме чистый и упорядоченный сад. Приношу ей мою благодарность.

Книга была начата в 1986 году в виде бесед в Сети Неотложной Духовной помощи. Неотложная Духовная помощь представляет собой группу психологов и духовных советников, оказывающих поддержку тем, кто испытывает затруднения тягостных духовных переходов, находящихся слабое понимание в нашей культуре и часто принимаемых за душевные болезни. Выражаю глубокое уважение этой работе.

Важно признать тот факт, что в течение ряда лет большая часть моей дхармы была усвоена от коллег-учителей. Многим я обязан моим добрым друзьям, в особенности Джозефу Голдстейну, Шарон Зальцберг и Стивену Левину, а также Станиславу и Кристине Гроф, выражаю им почтение как источникам некоторых важных тем книги.

Сверх того я получил благословения многих великих учителей в Азии, Европе и в Северной Америке. Я безмерно им благодарен.

Благодарю всех своих многочисленных учеников и коллег, учиться у которых я имел привилегию все эти годы. И использованные в книге их истории истинны. Однако из уважения к частной жизни отдельных лиц их имена и некоторые подробности подверглись изменениям.

Наконец хочу выразить своё уважение Лесли Мередиту из «Бантам Букс», бывшего великолепным редактором, знающим читателем и дружеской опорой в течение всего периода работы над книгой.

*Джек Корнфилд Центр Спирит Рок,
Вудэйкр, Калифорния, 1992 г.*

Часть первая. Путь с сердцем: основы

НАЧАЛО

«Начиная эту книгу, я сделал упор на собственном личном путешествии, потому что величайший усвоенный мной урок состоит в том, что для осуществления в нашей духовной жизни универсальное должно быть неразрывно связано с личным».

Летом 1972 года я вернулся в дом родителей в Вашингтоне, округ Колумбия, с обритой головой и в облачении буддийского монаха после первого пятилетнего периода обучения в Азии. В то время в Америке ещё не был основан ни один монастырь буддизма тхеравады; но мне хотелось увидеть, каково это будет — пожить монахом в Америке хотя бы неделю. После нескольких недель, проведённых у родителей, я решил посетить своего брата-близнеца и его жену на Лонг-Айленде. В монашеском облачении и с чашей для сбора подаяния я сел на поезд, шедший из Вашингтона на Большой Центральный Вокзал Нью-Йорка; билет мне купила мать, потому что, дав обет отречения, я сам не должен был пользоваться деньгами или даже держать их в руках.

Я прибыл в Нью-Йорк в тот же день после полудня и пошёл пешком по Пятой Авеню, чтобы встретиться с невесткой. Я всё ещё был очень спокоен после стольких лет практики — и шагал, как бы медитируя, обращая на магазины, подобные тем, где продаются изделия из шёлкового газа, и на толпы прохожих, не больше внимания, чем на ветер и деревья своего лесного монастыря. Мы должны были встретиться с невесткой перед центром Элизабет Арден. Невестке было дано свидетельство о рождении с правом на обслуживание, производившееся в этом учреждении в течение полного дня; обслуживание включало массаж лица, причёску, маникюр и прочее. К четырём часам, как было обещано, я прибыл в центр Элизабет Арден; но невестка не появлялась. Подождав некоторое

время, я вошёл. «Разрешите вам помочь», — воскликнула шокированная регистраторша, когда я вошёл. «Да, я ищу Тори Корнфилд». «О, — отвечала сотрудница, — она ещё не закончила». Она сказала мне, что на четвёртом этаже есть комната для ожидания, и я поднялся туда на лифте. Выйдя из камеры, я встретился с другой сотрудницей; она также спросила меня с оттенком недоверия: «Могу ли я вам помочь?» Я сказал ей, что жду невестку, она велела подождать.

Я уселся на удобном диване и, подождав несколько минут, решил скрестить ноги, закрыть глаза и медитировать. В конце концов, я был монахом, и что ещё мне оставалось делать? Минут через десять мне послышались смех и шум. Я продолжал медитировать но в конце концов услышал голоса и громкое восклицание из холла по другую сторону комнаты: «Это он всерьёз?» Восклицание заставило меня открыть глаза, и я увидел восемь или десять глазевших на меня женщин, одетых в «ночные рубашки» Элизабет Арден (халаты, которые там дают на день). У многих волосы оказались уложены волнами или были укреплены с помощью множества хитроумных приспособлений в форме рыболовных бредней; казалось, что щёки некоторых из них вымазаны чем-то вроде мякоти зелёного авокадо; другие были покрыты грязью. Я в свою очередь уставился на них, не будучи в состоянии понять, в каком мире родился, — и услышал собственные слова: «Это они всерьёз?»

С этого момента мне стало ясно, что нужно как-то найти способ примирить чудесные древние учения, полученные мною в буддийском монастыре, с путями современного нам мира. В течение нескольких лет это примирение стало одним из самых интересных и неотложных предприятий для меня и для многих других людей, стремящихся жить подлинно духовной жизнью в преддверии двадцать первого столетия. В большинстве своём американцы не хотят жить в традиционном стиле священнослужителей, монахов или монахинь; однако многие из нас желают внести в свою жизнь подлинную духовную практику в собственном мире. В этой книге мы поговорим о такой возможности.

Моя духовная жизнь началась внезапно, когда мне было четырнадцать лет, и я получил в подарок книгу Т. Лобсанга Рампы «Третий глаз» — полуфантастическое описание мистических приключений в Тибете. Книга оказалась волнующей и наводила на размышления; она предлагала моему вниманию особый мир, и попасть туда казалось гораздо лучше, чем оставаться в том мире, обитателем которого я был. Я вырос на Восточном побережье в семье занятых наукой интеллектуалов. Мой отец, биофизик, разрабатывал искусственное сердце и искусственные лёгкие, работал в области космической медицины для программы исследований космического пространства и преподавал в медицинских школах. Я получил «хорошее образование» и поступил в один из старейших колледжей Новой Англии. Меня окружали многие блестящие и творческие личности. Однако, несмотря на успехи и интеллектуальные достижения, многие из них были несчастны. Мне стало ясно, что интеллигентность и положение в жизни имеют мало общего со счастьем или здоровыми человеческими взаимоотношениями. В моей собственной семье это обнаруживалось с чрезвычайно болезненной очевидностью. Даже в состоянии одиночества и смятения я знал, что мне придётся искать счастья где-то в другом месте. И вот я обратил взоры на Восток.

В Дартмутском колледже в 1963 году я имел счастье учиться у мудрого старого профессора, доктора Вэнь Сит Чжана, который, читая лекции о Будде и о китайских классиках, сидел на столе, скрестив ноги. Вдохновлённый им, я прошёл специализацию в области азиатской культуры и по ее окончании немедленно отправился в Азию (с помощью Корпуса Мира), чтобы в каком-нибудь буддийском монастыре найти учение и получить посвящение. Я начал практику; когда наконец я получил посвящение и удалился для уединённой практики в тайский лесной монастырь Ват Ба Пон, которым руководил молодой, но впоследствии достигший широкой известности мастер ачаан Ча, я был удивлён. Не ожидая, чтобы монахи непременно левитировали, как они делали это в историях Т. Лобсанга Рампы, я всё же надеялся на особые состояния восторга, на необыкновенные переживания. Но не это предложил

мне мой учитель в первую очередь. Он представил особый образ жизни, путь пробуждения в течение всей жизни, внимание, отречение и самоотверженность. Он предложил счастье, которое не зависело от каких-либо изменчивых условий этого мира, а исходило из собственного трудного и сознательного внутреннего преображения. Вступив в монастырь, я надеялся оставить позади боль своей жизни в семье и трудности этого мира, но, конечно, они последовали за мной. Мне потребовалось много лет, чтобы уяснить себе, что эти трудности были частью моей практики.

Мне достаточно повезло в том, что я нашёл мудрые наставления и прошёл древнее традиционное обучение, которое всё ещё предлагается в лучших монастырях. Это обстоятельство повлекло за собой жизнь великой простоты, когда практикующий владеет лишь немногим более, чем одеждой и чашей для подаяния; мне ежедневно приходилось шагать по пять миль, чтобы собирать подаяние для единственного приёма пищи, происходившего в полдень. Я провёл долгие периоды медитации согласно традиционным практическим методам — я сидел целыми ночами в лесу, наблюдая, как горят тела на площадке для сожжения трупов; я прошёл курс безмолвного уединения в одной комнате в течение года, когда я сидел и шагал по двадцать часов в сутки. Мне были предложены превосходные учения в крупных монастырях, руководимых Махасисаядо, Асабха-саядо и ачааном Буддхадасой. В эти периоды практики я усвоил чудесные знания — и вечно благодарен этим учителям. Однако интенсивная медитация в экзотическом окружении оказалась всего лишь началом практики. С того времени у меня возникали невыразимые переживания в медитациях во вполне обычных местах; они появлялись просто в результате самозабвенной систематической тренировки. Во время моей ранней подготовки я не знал, что мне предстоит в будущем, — и покинул Азию, всё ещё оставаясь сильным идеалистом, ожидая, чтобы особые переживания в медитациях, найденные мной во время практики, разрешили все мои проблемы.

В течение следующих лет я возвращался для дальнейшего обучения в монастыри Таиланда, Индии и Шри-

Ланки; затем я учился у некоторых известных тибетских лам, мастеров дзэн и индуистских гуру. За девятнадцать лет учительства я имел счастье сотрудничать со многими другими западными учителями буддизма в целях создания в Америке условий для практики медитации прозрения — буддийской практики внимательности. Я осуществлял руководство периодами изолированной практики, продолжавшимися от одного дня до трёх месяцев, я работал совместно со многими центрами — христианскими, буддийскими, трансперсональными и другими. В 1976 году я получил степень доктора философии в клинической психологии и с тех пор всё время работал как психотерапевт и учитель буддизма. В течение всех этих лет я старался ответить на вопрос: как могу я жить, погрузившись в свою духовную практику, как могу привести её к расцвету в каждый день жизни?

С самого начала учительства я увидел, как много других учеников подходят к духовной практике с ошибочным пониманием, сколь многие из них надеются воспользоваться ею для того, чтобы ускользнуть от своей жизни, сколь многие пользовались её идеалами и языком как способом избавиться от боли и страданий человеческого существования, как пытался поступать и я, сколь многие входили в храмы, в церкви и монастыри в поисках этих особых результатов.

В противоположность тому, что мы обычно думаем о своих духовных переживаниях, моя собственная практика оказалась странствием сверху вниз. Все эти годы я обнаруживал, что работаю, прокладывая себе путь по чакрам, т. е. центрам духовной энергии, *вниз*, а не вверх. Первые десять лет моей систематической духовной практики происходили прежде всего посредством ума. Я учился, читал, затем медитировал и жил как монах, всегда пользуясь силой ума, чтобы приобрести понимание. Я развил сосредоточенность и самадхи (глубокие уровни душевной поглощённости); ко мне приходили многообразные прозрения. У меня были видения, откровения и различные глубокие пробуждения. По мере того, как развивалась моя практика, весь способ понимания себя в

этом мире оказался у меня перевёрнут с ног на голову, и я увидел вещи по-новому, с большей мудростью.

Я подумал, что это прозрение было главным пунктом практики, и чувствовал удовлетворение своим новым пониманием.

Но увы, когда я вернулся монахом в Соединённые Штаты, всё это распалось. В течение нескольких недель после посещения центра Элизабет Арден я снял монашеское одеяние, поступил в аспирантуру, нашёл работу водителя такси, а по ночам работал в психиатрической больнице Бостона. Я также вступил в интимные отношения. Хотя я вернулся из монастыря с ясным умом, широкими взглядами и возвышенными чувствами, очень скоро в своих взаимоотношениях с людьми в общежитии, где я жил, и в аспирантуре я обнаружил, что медитация оказала мне весьма малую помощь в моём общении с окружающими. Я всё ещё оставался эмоционально незрелым, действуя и исходя из тех же самых болезненных стереотипов порицания и страха, приятия и неприятия, которые существовали у меня до буддийского обучения; только весь ужас теперь был в том, что я начал видеть эти стереотипы с большей ясностью. Я мог распространять медитацию любящей доброты на целую тысячу существ, живущих где-то в другом месте, но испытывал чрезвычайные трудности в близких взаимоотношениях с одним человеком здесь и сейчас. В медитации я применял силу ума, чтобы подавить болезненные чувства, но чересчур часто даже не признавал тот факт, что сержусь, печалюсь, грущу или испытываю разочарование; это происходит лишь спустя долгое время. Корни моих несчастий во взаимоотношениях не подверглись рассмотрению. Я обладал лишь очень небольшим умением справляться со своими чувствами, действовать на эмоциональном уровне или проявлять житейскую мудрость с друзьями и любимыми людьми.

Мне пришлось переместить всю свою практику вниз по чакрам от ума к сердцу. Я начал длительный и трудный процесс использования своих эмоций, внесения осознания и понимания в структуры своих взаимоотношений; я начал учиться тому, как почувствовать свои чувства,

что делать с мощными силами человеческих связей. Я делал это с помощью групповой и индивидуальной терапии, с помощью медитаций, центрированных на сердце, с помощью методик трансперсональной психологии и целой серии взаимоотношений, как удачных, так и бедственных. Я делал это, пересматривая историю возникновения своей семьи и её раннего периода; я вносил это понимание в свои нынешние взаимоотношения. В конечном счёте это сначала приводило меня к трудным взаимоотношениям; но сейчас они превратились в счастливый брак с женой Лианой; на свет появилась прелестная дочь Кэролайн. Постепенно я пришёл к пониманию того факта, что работа сердца оказалась полностью интегрированной частью моей духовной практики.

После десяти лет сосредоточенности на эмоциональной работе и на развитии сердца я понял, что ранее относился к своему телу с пренебрежением; подобно эмоциям, в мою раннюю духовную практику тело было включено лишь поверхностно. Я научился вполне осознавать дыхание и работать с болями и телесными ощущениями; но в большинстве случаев я пользовался телом, как им мог бы пользоваться атлет. Я был одарён судьбой здоровьем и силой, достаточными для того, чтобы взбираться на горы или сидеть на берегу Ганги, подобно йогину, преодолевая жгучую боль и не двигаясь в течение десяти или двадцати часов; я мог есть раз в день, подобно монаху, ходить босиком на далёкие расстояния; но тут я открыл, что *пользовался* своим телом, а не жил в нём. Оно было орудием, и его нужно было питать и двигать, чтобы осуществлять свою эмоциональную, душевную и духовную жизнь.

Когда я с большей полнотой вновь поселился в своих эмоциях, я отметил, что тело также требует любящего внимания к себе, что до сих пор я видел его, понимал и даже чувствовал с недостаточной любовью и недостаточным состраданием; мне пришлось двигаться по чакрам ещё ниже. Я уяснил, что если мне нужно вести духовную жизнь, необходимо быть способным воплощать её в любом действии: в том, как я стою и как хожу, в том, как я дышу, в той тщательности, с какой я ем. В эту духовную

жизнь должны быть включены все виды моей деятельности. Жизнь в этом драгоценном животном теле на этой земле — такая же большая часть духовной жизни, как и всё другое. В начале повторного вселения в своё тело я открыл новые области страха и боли, которые отделяли меня от моего истинного «я», — точно так же, как раньше я находил новые области страха и боли при раскрытии своих ума и сердца.

По мере того, как моя практика продолжала двигаться вниз по чакрам, она становилась всё более глубокой и более личной. Она требовала большей честности и осторожности на каждом шагу пути; она также стала более интегрированной. То, как я обращаюсь со своим телом, неотделимо от того, как я отношусь к своей семье, неотделимо от моей приверженности жизни в мире на нашей земле. Так что, когда я пробивался книзу, моё виденье практики расширялось и включало не только собственное тело, но и всю жизнь, взаимоотношения, которых мы придерживаемся, окружение, которое нас поддерживает.

Я увидел, что в этом процессе углубления и расширения моей приверженности духовной жизни сильно изменились как мои усилия, так и их мотивация. Сначала я занимался практикой и учительством, исходя из ситуации огромной борьбы и усилий. Я применял напряжённые умственные усилия, чтобы удерживать тело в спокойствии, чтобы сосредоточиваться и приводить в порядок душевную силу во время медитации, чтобы превозмочь боли, чувства и отвлечения. Я пользовался духовной практикой, чтобы добиваться состояния ясности и света, добиваться понимания и виденья; вначале я и учил таким образом. Однако постепенно мне стало ясно, что у большинства из нас сама эта устремлённость увеличивает наши проблемы. Там, где мы склонны к осуждению, мы в своей духовной практике больше осуждали самих себя. Там, где мы оказывались отрезаны от самих себя, отрицая свои чувства, свои тела и свою человечность, стремление к просветлению или к некоторой духовной цели только увеличивало это разделение. Всякий раз, когда исходной позицией было чувство ничтожности или ненависти к себе — проявляв-

шееся в боязни своих чувств или в осуждении своих мыслей, — это чувство усиливалось духовным устремлением. Однако я знал, что духовная практика невозможна без великой преданности, энергии самоотверженности. Откуда всё это должно было прийти, если не от устремления и идеализма?

Такое открытие оказалось для меня удивительной новостью. Чтобы глубоко раскрыться, как того требует подлинная духовная жизнь, нам нужна громадная смелость и сила, особый вид воинского духа. Но место, где находится эта воинская сила, заключено внутри сердца. Энергия, самоотверженность и смелость нужны нам не для того, чтобы бежать от жизни, не для того, чтобы прикрыть её какой-либо философией, материалистической или духовной. Нам требуется сердце воина, которое позволит нам прямо взглянуть на свою жизнь, на свои боли и ограничения, на свои радости и возможности. Эта смелость позволяет нам включить в свою духовную практику каждый аспект жизни — наше тело, нашу семью, наше общество, политику, экологию земли, искусство, воспитание. Только тогда духовность сможет по-настоящему интегрироваться в нашу жизнь.

Когда я начал работать в государственной психиатрической лечебнице, продолжая занятия в аспирантуре и работая над диссертацией на степень доктора философии, я наивно полагал, что мог бы учить медитации некоторых из пациентов. Но скоро стало очевидным, что медитация не была тем что им нужно. Эти люди обладали малой способностью направлять уравновешенное внимание на свою жизнь; большей частью они уже заблудились в глубинах ума. Если для них и полезна какая-то медитация, то такая медитация должна быть земной, покоящейся на прочной основе, — как йога, садоводство, тай-чи, активные виды практики, способные связать практикующих с их телами.

Но затем я открыл в этой больнице большую группу людей, крайне нуждавшихся в медитации: это были психиатры, психологи, социальные работники, медицинские сестры и санитары психиатрической службы и прочие

сотрудники. Они ухаживали за пациентами и часто управляли ими, пользуясь антипсихотическими средствами; такие работники действуют, исходя из страха, опасаясь энергий, скрытых внутри пациентов и внутри самих себя.

Как будто немногие из обслуживающего персонала обладали знанием из первых рук, т. е. познанием в собственной душевной жизни тех могучих сил, с которыми встречаются их пациенты; однако эта способность смело смотреть в лицо собственной жадности, собственной ничтожности, ярости, паранойе и напыщенности и открыть за ними мудрость и бесстрашие — сама она представляла собой весьма основательный урок медитации. Весь штат мог бы извлечь большую пользу из практики медитации, которая представляет собой способ прямо увидеть внутри самих себя те психические силы, которые развязаны у их пациентов. Из практики они могли бы вынести новое понимание и сочувствие к своей работе и к своим подопечным.

Необходимость включить духовную жизнь в уход за больными и в их лечение начинает получать признание и среди профессионалов психиатрии. Осознание необходимости интегрирования духовного зрения распространилось также и на такие области, как политика, экономика и экология. Однако для того, чтобы оказаться благотворной, духовность должна основываться на личном переживании. Для читателя, желающего учиться на личном опыте, главы этой книги предлагают целую серию традиционных практических методик и современных медитаций. Упражнения представляют собой способы непосредственной работы с предлагаемыми здесь учениями, способы глубокого вхождения в собственное тело и в сердце в качестве средства духовной практики. Сущность представленных здесь медитаций взята из традиций буддизма тхеравады, распространённого в Юго-Восточной Азии. Такова практика медитации прозрения, называемая также сердцем буддийской медитации; она предлагает систематическое воспитание и пробуждение тела, сердца и ума, неразрывно слитых с окружающим нас миром. Именно этой традиции я следовал в своём учительстве многие годы, именно это цен-

тральное учение формирует основу почти всех видов буддийской практики в целом мире.

В то время, как эта книга будет опираться на мой опыт в буддийской традиции, я полагаю, что принципы духовной практики, которых она касается, универсальны. Первая половина знакомит читателя с почвой целостной духовной жизни — со способами практики, общими опасностями, с техническими приёмами, предназначенными для наших неприятностей и затруднений, а также с некоторыми буддийскими картами духовных состояний человеческого сознания; здесь объясняется, как эти необычные переживания можно обосновать с помощью здравого смысла. Вторая половина книги расскажет более прямо об интеграции этой практики в нашу современную жизнь, предложит вниманию читателя такие предметы, как взаимозависимость и сострадание, возведение перегородок и психотерапия, медитация, преимущества и затруднения встреч с духовными учителями. Мы закончим книгу общим взглядом на духовную зрелость — на созревание мудрости и сострадания, на лёгкость и радость, которые эта зрелость вносит в нашу жизнь.

Начиная книгу, я обратил особое внимание на собственное личное путешествие, потому что величайший усвоенный мной урок состоит в том, что для осуществления в нашей духовной жизни универсальное должно быть неразрывно связано с личным. Мы — люди, и человеческие врата к священному — это наши собственные тело, сердце и ум, история, из которой мы пришли, и самые тесные взаимоотношения и обстоятельства нашей жизни. Если не здесь, где же ещё могли бы мы сохранить живыми сострадание, справедливость и освобождение?

Интегрированное понимание духовности считает, что если нам нужно внести в мир свет, мудрость или сострадание, мы прежде всего должны начинать с самих себя. Универсальные истины духовной жизни могут оживать только в каждом отдельном и личном случае. Этот личный подход к практике относится с уважением и к уникальности нашей жизни, и к её обыденности; он уважает вневременное качество великого танца между жизнью и

смертью, однако относится с почтением и к нашему отдельному телу, к нашей отдельной семье, к нашему сообществу, к личной истории, радостям и печалям, которые были нам даны. Таким образом, наше пробуждение оказывается весьма личным явлением, которое также влияет и на все другие создания на земле...

ГЛАВА 1. ХОРОШО ЛИ Я ЛЮБИЛ?

«Даже самые возвышенные состояния и самые исключительные духовные свершения оказываются неважными, если мы не в состоянии быть счастливыми самым основным и обычным образом, если мы не в состоянии прикоснуться друг к другу и к жизни, которая была нам дана вместе с нашим сердцем».

В деле духовной жизни имеет значение простая истина: *нам необходимо удостовериться в том, что наш путь связан с нашим сердцем.* На современном духовном рынке нам предлагается множество других представлений о практике. Великие духовные традиции предлагают рассказы о просветлении, о блаженстве, о познании, о божественном экстазе, о высочайших возможностях человеческого духа. Из широкого диапазона учений, доступных нам на Западе, нас зачастую привлекают эти чарующие и в высшей степени необычные аспекты. В то время как обещание достижения таких состояний может оказаться истинным, ибо эти состояния в некотором смысле действительно представляют сами учения, такое обещание также оказывается одним из приёмов рекламы, принятой в духовной торговле. Необычные состояния не являются целью духовной жизни. В конечном счёте духовная жизнь не есть процесс искания или приобретения некоторого особого состояния или особых сил. Фактически такое искание может увести нас от самих себя. Если мы не проявляем осторожности, мы легко можем обнаружить в своей духовной практике повторение крупнейших неудач современного нам общества — его честолюбия, материализма и индивидуальной изолированности.

В начале подлинного духовного странствия нам придётся оказаться гораздо ближе к домашней жизни, сосредоточиться непосредственно на том, что находится прямо перед нами, удостовериться в том, что наш путь связан с нашей глубочайшей любовью. Дон Хуан в своих поучениях Карлосу Кастанеде так высказался об этом:

«Смотри на каждый путь внимательно и обдуманно. Испытывай его столько раз, сколько считаешь необходимым. Затем задай себе — и только себе одному — один вопрос; этот вопрос задаёт себе только очень старый человек. Мой благодетель однажды сказал мне о нём, когда я был молод, когда моя кровь была слишком бурной, чтобы я мог его понять. И вот теперь я действительно понимаю его. Я скажу тебе, что это за вопрос: обладает ли этот путь сердцем? Если не обладает, он бесполезен».

Учения, представленные в данной книге, говорят о том, как найти такой путь с сердцем, как вступить на путь, который преображает нас и который соприкасается с нами в центре нашего существа. Вступить на него — значит, найти некоторый способ практики, который позволяет нам жить в мире, целиком и полностью исходя из сердца.

Когда мы спрашиваем: «Следую ли я пути с сердцем?», — мы обнаруживаем, что никто не в состоянии с точностью определить за нас, каким должен быть наш путь. Вместо того мы должны позволить тайне и красоте этого вопроса резонировать внутри нашего существа. Тогда где-то в глубине перед нами появится ответ, возникнет понимание. Если мы спокойны и серьёзно вслушиваемся, даже на одно мгновение, мы узнаем, действительно ли мы следуем пути с сердцем.

Возможен прямой разговор со своим сердцем. Это знает большинство древних культур. Мы способны по-настоящему беседовать со своим сердцем, как если бы оно было нашим добрым другом. В современной жизни мы оказались настолько заняты повседневными делами и мыслями, что забыли это существенное искусство — найти время поговорить с сердцем. Когда мы спрашиваем его о нашем текущем пути, нам необходимо взглянуть на те

ценности, которые мы избрали для того, чтобы жить. Во что мы вкладываем своё время, свою силу, свои творческие способности, свою любовь? Нам необходимо посмотреть на свою жизнь без сентиментальности, без преувеличения или идеализма. Отражает ли избранное нами направление то, что мы ценим выше всего?

Буддийская традиция учит своих последователей считать всякую жизнь драгоценной. Покидающие Землю астронавты также заново открыли эту истину. Одна команда русских космонавтов так описывает подобное настроение: «Мы взяли на космическую орбиту для кое-каких исследований маленьких рыбок. Нам предстояло пробыть на орбите три месяца. И вот приблизительно через три недели рыбки начали умирать. Какую жалость к ним мы почувствовали! Что мы только ни пробовали, чтобы их спасти! На Земле мы с большим удовольствием ловим рыбу; но когда вы пребываете в одиночестве вдали от всего земного, любая видимость жизни особенно драгоценна. Вы просто видите, как драгоценна жизнь». В том же духе действовал один астронавт, когда его капсула приземлилась: он открыл крышку люка, чтобы вдохнуть влажный воздух Земли. «Я действительно опустился на землю и припал к ней щекой, склонился и поцеловал её».

Для того, чтобы видеть, как драгоценны все вещи, нам необходимо обращать на жизнь полное внимание. Духовная практика может привести нас к этому осознанию без помощи путешествия в космическое пространство. По мере того, как в нашу жизнь всё более и более начинают проникать качества присутствия и простоты, начинает проявляться и оживотворять наш путь глубинная любовь к Земле и ко всем существам.

Чтобы понять глубже, что именно вызывает это чувство драгоценности и как она придаёт смысл пути с сердцем, давайте поработаем со следующей медитацией. В буддийской практике нам настоятельно рекомендуется задуматься над тем, как хорошо жить, размышляя о собственной смерти. Традиционная медитация для этой цели состоит в том, чтобы сесть спокойно и ощутить преходящий характер жизни. Прочитав этот параграф, закройте

глаза и почувствуйте смертность этого данного вам тела. Смерть для нас неизбежна, предстоит только открыть время смерти. Вообразите себя в конце своей жизни — на следующей неделе, в следующем году или в следующем десятилетии, словом, когда-то в будущем. Затем обратите память назад через всю свою жизнь и припомните два своих добрых поступка, два действия, которые были добрыми. Им не нужно быть грандиозными; пусть всплывет то, что хочет показаться.

Вызывая в памяти эти хорошие поступки, осознайте также, как подобные воспоминания, когда вы их видите перед собой, воздействуют на ваше сознание, как преобразуют чувства и состояние сердца и ума.

Закончив это размышление, посмотрите очень тщательно на качества ситуаций, на то, из чего состоял момент доброты, выбранный из всей жизни слов и действий. Почти каждый, кто способен вспомнить такие поступки во время медитации, обнаружит, что они были удивительно просты. Едва ли это будут поступки, которые мы пожелали бы вынести в общий итог жизни. Для некоторых людей момент доброты оказался просто тот, когда кто-то из них сказал отцу перед смертью, что любит его или, находясь в самой гуще деловой жизни, примчался к своей сестре, чтобы присмотреть за её детьми, когда та лечилась после автомобильной аварии. Одна учительница начальной школы увидела простую сцену — утренние часы, когда она держит на руках плачущих детей, переживающих трудные минуты. В ответ на вопрос об этой медитации одна женщина как-то подняла руку, улыбнулась и сказала: «Когда мы с кем-нибудь подъезжаем одновременно к местам стоянок на людных улицах, я всегда уступаю место другому человеку». В её жизни это были хорошие поступки.

Другой женщине, медицинской сестре на седьмом десятке, вырастившей детей и внуков и прожившей весьма полноценную жизнь, пришёл на память такой случай. Ей было шесть лет, когда прямо перед её домом разбился автомобиль; из-под капота вырывались клубы пара. Из автомобиля выбрались двое пожилых людей и смотрели на машину; один из них свернул за угол и заплатил за

телефон, чтобы позвонить в гараж. Они вернулись в машину и просидели в ней большую часть дня в ожидании буксировки. С любопытством шестилетнего ребёнка она вышла поговорить с ними; увидев, как они ждут в жаркой машине, она вернулась в дом и, даже не спросив их, приготовила на подносе чай со льдом и сэндвичи и вынесла поднос им на обочину.

Самые важные вещи в нашей жизни не бывают фантастическими или великими; это — мгновенья, когда мы соприкасаемся друг с другом, когда присутствуем здесь с наибольшим вниманием и заботливостью. Эта простая и глубокая близость и есть любовь, которой мы все жаждем. Мгновенья касания и чувства соприкосновения могут стать основой пути с сердцем; и они происходят в высшей степени непосредственно и прямо. Мать Тереза выразила это таким образом: «В этой жизни мы не можем делать великие дела, мы можем делать лишь малые дела с великой любовью».

Некоторые люди находят это упражнение очень трудным. Им не приходит на ум ни одного хорошего поступка; или же могут прийти весьма немногие, которые немедленно оказываются отвергнуты, потому что осуждаются как поверхностные, или мелкие, или нечистые, или несовершенные. Означает ли это, что среди сотни тысяч поступков в течение целой жизни нет даже двух хороших мгновений? Едва ли. У всех у нас их много. Но здесь имеется и другой, более глубокий смысл: в таком отношении отражён тот факт, что мы суровы к самим себе. Мы судим себя так сурово, что только какой-нибудь Иди Амин или Сталин поручил бы нам председательство в своих судах. Многие из нас открывают, что мы проявляем мало милосердия к самим себе. Мы едва способны признать, что из наших сердец могут исходить подлинная любовь и доброта. Однако это так.

Жить на пути с сердцем означает жить так, как нам показано в этой медитации, позволить аромату доброты проникнуть в нашу жизнь. Когда мы вносим в свои действия полное внимание, когда проявляем любовь и понимаем драгоценность жизни, внутри нас возрастает чув-

ство доброты. Простое заботливое присутствие может начать проникать в большее число мгновений нашей жизни. И потому нам нужно постоянно спрашивать своё сердце: «Что бы это означало — жить таким образом? Ведёт ли к этому образ жизни, путь, выбранный нами для себя?»

В нашей напряжённой и сложной жизни мы можем забыть о своих глубочайших намерениях. Но когда люди приходят к концу своей жизни и оглядываются назад, вопросы, которые они чаще всего задают, обычно касаются не того, «сколько денег лежит на моём счёте в банке?», «что я построил?», «сколько книг я написал?» или чего-то подобного. Если вам выпало счастье находиться около человека, сохраняющего осознание во время своей смерти, вы обнаружите, что такой человек задаёт весьма простые вопросы: «Хорошо ли я любил?», «Вполне ли я любил?», «Научился ли я освобождаться?»

Эти простые вопросы доходят до самого центра духовной жизни. Когда мы рассматриваем вопрос о том, хорошо ли мы любим и живём ли с полнотой, мы можем увидеть, каким образом нас ограничили наши привязанности и страхи; и мы оказываемся способны увидеть многие возможности для того, чтобы раскрылись наши сердца. Разве мы позволяли себе любить окружающих нас людей свою семью, своё сообщество, землю, на которой живём? Научились ли мы также освобождаться? Научились ли переживать жизненные перемены с грацией, мудростью и состраданием? Научились ли прощать и жить, исходя из духа сердца вместе того, чтобы жить, исходя из осуждения?

Освобождённость — это центральная тема духовной практики, когда мы видим, как драгоценна жизнь и как она коротка. Когда требуется освобождённость, а мы не научились освобождаться, мы сильно страдаем; и когда мы приходим к концу жизни, может оказаться необходимым то, что называют ускорением курса. Рано или поздно нам придётся научиться освобождаться и дать возможность изменчивой тайне жизни проходить сквозь нас, не вызывая страха, без захвата и вожделения.

Я знал молодую женщину, которая ухаживала за своей матерью, страдавшую длительными болями вследствие

рака. Некоторое время мать находилась в больнице, подключённая к десяткам приборов через целую сеть трубок. Мать и дочь согласились в том, что матери не следует умирать таким образом; и когда болезнь зашла далеко, больную в конце концов освободили от всей медицинской аппаратуры; ей разрешили отправиться домой. Рак продолжал прогрессировать. Всё же матери было трудно принять факт своей болезни. Она пыталась руководить домашней работой, лёжа на кровати, оплачивать счета и следить за всеми жизненными перипетиями. Она боролась с физической болью, но более всего — со своей неспособностью освободиться. Но вот однажды, среди этой борьбы, ещё более измученная и несколько смущённая, она позвала дочь и обратилась к ней: «Дорогая доченька, теперь, пожалуйста, отключи всё»... Дочь ответила: «Мама, ведь ты не подключена». Так и некоторым из нас приходится многому научиться, чтобы узнать освобождённость.

Освобождённость и движение по жизни от одной перемены к другой приводит к созреванию наше духовное существо. И в конце мы обнаруживаем, что любовь и освобождённость могут оказаться одним и тем же. Оба пути не стремятся к обладанию, оба позволяют нам прикоснуться к каждому мгновению этой изменчивой жизни, позволяют нам вполне находиться во всём том, что возникает в следующее мгновение.

Есть старая история об известном раввине. Он жил в Европе, и как-то его посетил один человек, приплывший для этого на корабле из Нью-Йорка. Посетитель вошёл в жилище раввина в большом доме на улице крупного европейского города. Его провели в комнатку раввина на чердаке. Войдя, он увидел, что в комнатке учителя находятся кровать, стул и несколько книжек. Пришедший ожидал гораздо большего. После приветствия он спросил: «Рабби, а где же ваши вещи?» Раввин ответил вопросом: «Ну, а где ваши?» Посетитель возразил: «Но, рабби, я ведь здесь только проездом...» — и учитель ответил: «Также и я, также и я».

Любить вполне и жить хорошо — это требует от нас конечного признания того факта, что мы ничего не имеем,

ничем не владеем, — ни домами, ни автомобилями, ни любимыми, ни даже собственными телами. Духовная радость и мудрость приходят не благодаря обладанию, а скорее благодаря нашей способности раскрываться, любить с большей полнотой, двигаться и быть в жизни свободными.

Это не такой урок, который можно отложить. Один великий учитель объяснял: «Вот в чём ваша беда; вы думаете, что у вас есть время». Мы не знаем, сколько времени у нас имеется. На что же будет походить жизнь с сознанием того, что этот год может быть для нас последним, эта неделя — последней, этот день — последним? И в свете этого вопроса мы можем избрать путь с сердцем.

Иногда для того, чтобы мы пробудились, требуется толчок, соединяющий нас с нашим путём. Несколько лет назад меня пригласили к одному пациенту больницы в Сан-Франциско — пригласила его сестра. Ему было под сорок, и он уже был богат: владел строительной компанией, яхтой, ранчо, домом в городе, мастерскими. Но однажды, когда он ехал в своём БМВ, у него внезапно оказалось утрачено зрение. Обследования показали, что в мозгу обнаружена меланома — раковая опухоль особого рода, с быстрым ростом. Врач сказал: «Мы хотим вас оперировать; но должен вас предупредить, что опухоль находится в области центров речи и понимания; и если мы удалим эту опухоль, вы можете утратить способность читать, писать, говорить, понимать любой язык. Если же мы не произведём операцию, вам, вероятно, осталось жить ещё недель шесть. Обдумайте это, пожалуйста. Мы собираемся оперировать утром. Дайте нам знать к этому времени».

Я посетил его тем же вечером. Он стал очень спокойным и задумчивым. Как вы можете себе представить, он находился в необычайном состоянии сознания. Подобное пробуждение иногда приходит как следствие нашей духовной практики; но к нему оно пришло благодаря этим исключительным обстоятельствам. Когда мы разговаривали, этот человек не упомянул ни о своём ранчо, ни о яхте, ни о деньгах. Там, куда он направлялся, банковский курс и двигатели БМВ значения не имеют. Всё, что

имеет ценность во времена великих перемен, — это курс нашего сердца, его способности и понимание, которые выросли у нас.

За двадцать лет до того, в конце шестидесятых годов, этот человек немного занимался медитацией дзэн, немного читал Аллана Уоттса; и вот, когда он встретился с этим моментом жизни, оказалось, что его привлекает одно, что он говорит об одном — это его духовная жизнь, его понимание жизни и смерти. После самой искренней беседы он остановился, помолчал некоторое время, подумал, а затем сказал, повернувшись ко мне: «Я достаточно поговорил; может быть, я был чересчур многословен. В этот вечер, кажется, самое драгоценное — это просто выпить глоток воды или понаблюдать за тем, как с карниза медицинского центра в воздух взлетают голуби. Они кажутся мне такими красивыми; чудесно видеть, как птица летит в воздухе. Я не покончил с этой жизнью. Может быть, я буду просто жить более молчаливо». И вот он попросил сделать операцию. После четырнадцатичасовой хирургической операции, сделанной прекрасным хирургом, сестра пришла к нему в палату для выздоравливающих. Он взглянул на неё и сказал: «Доброе утро!» Ему сумели удалить опухоль таким образом, что он не утратил дара речи.

Когда он покинул больницу и оправился после своего рака, вся его жизнь изменилась. Он продолжал ответственно выполнять свои деловые обязательства, но более не погружался в работу до опьянения, проводил больше времени с семьёй, давал советы другим больным страдающими раком и прочими тяжёлыми заболеваниями, а также посвящал много времени природе. Значительная часть его времени также проходила в трогательных заботах об окружающих.

Если бы я встретил его до памятного вечера, я, возможно, счел бы его духовным неудачником, потому что он мало занимался духовной практикой, а затем и совсем её прекратил, став бизнесменом. Казалось, он совсем забыл об этих духовных ценностях. Но вот дело дошло до того момента, когда в оставшиеся мгновенья между жизнью и смертью он перестал размышлять — и даже та

небольшая духовная практика, которая его коснулась, оказалась для него очень важной. Мы никогда не знаем, чему научаются другие; и мы не в состоянии легко или быстро судить об их духовной практике. Всё, что мы можем сделать, — это взглядеться в собственное сердце и спросить себя о том, что имеет значение в нашем образе жизни. Что могло бы привести нас к большей открытости, к честности и более глубокой способности любить?

Путь с сердцем будет также заключать в себе наши уникальные дарования и творческие способности. В качестве внешнего выражения своего сердца мы можем писать книги, строить здания, создавать для людей возможности служить друг другу, — а, может быть, учительствовать, работать в саду или на огороде, готовить еду или заниматься музыкой. Но что бы мы ни избрали, творчество нашей жизни должно основываться на сердце. Наша любовь — это источник всей энергии творить и соединять. Если мы действуем без связи с сердцем, даже величайшие вещи в жизни могут стать высохшими, бессмысленными или бесплодными.

Возможно, вы помните, что несколько лет назад в газетах появилась целая серия статей о планах учредить банк спермы лауреатов нобелевской премии. В то время некая причастная к делу феминистка написала письмо в «Бостон Глоб», указывая на то, что если будет учреждён банк спермы, нужно создать также и банки яйцеклеток. «Бостон Глоб» напечатал также ответное письмо, с которым к ней обратился Джордж Уолд, сам лауреат Нобелевской премии, обаятельный биолог Гарвардского университета, джентльмен и мудрый человек, проявивший осмотрительность в этом вопросе. Джордж Уолд написал: «Вы абсолютно правы. Для того, чтобы создать нобелевского лауреата, требуются и яйцеклетка, и сперма. Каждый из этих элементов имел как мать, так и отца. Вы можете говорить об отцах всё, что Вам угодно, но их содействие зачатию в действительности весьма невелико.

«Но я надеюсь, что Вы не всерьёз предлагали банк яйцеклеток. Оставим нобелевских лауреатов; создать одного из них технически не так уж и трудно. Существуют

некоторые проблемы; но из них нет ни одной столь же трудной, как проблема, заключающаяся в вопросе о подопытном производителе другого пола...

«А Вы подумайте о человеке, настолько тщеславном, что он настаивает на приобретении наилучшей яйцеклетки из банка. Затем ему надо оплодотворить её. И вот когда она оплодотворена, куда ему с ней идти? К жене? «Вот, дорогая, — Вы можете представить, как он произносит эти слова, — я только что получил эту наилучшую яйцеклетку из банка и только что оплодотворил её. А ты позаботишься о ней?» «Но у меня есть собственные яйцеклетки, о которых надо заботиться, — отвечает ему жена. — Ты сам знаешь, что можно сделать с твоей наилучшей яйцеклеткой: иди, найми матку. И когда ты займёшься этим, тебе лучше будет снять и комнату».

«Видите ли, так просто дело не пойдёт. Истина в том, что в действительности нам нужны не нобелевские лауреаты; нам нужна любовь. Как, по-Вашему, человеку удаётся стать нобелевским лауреатом? Желая любви — вот как! Желая её чрезвычайно сильно, он всё время работает — и кончается тем, что он становится нобелевским лауреатом. Эта премия — «утешительный приз».

«То, что важно, — это любовь. Забудьте о банках спермы и о банках яйцеклеток. Банки и любовь несовместимы. Если Вы этого не знаете, Вы не были в своём банке последнее время.

«Поэтому просто займитесь практикой любви. Полюбите русского. Вы удивитесь тому, как это легко, как это осветит ваше утро. Полюбите иранца, вьетнамца; люди находятся не только здесь, но и повсюду. И когда Вы достигнете настоящего умения в этом деле, попробуйте что-нибудь трудное, вроде того, чтобы полюбить политиков в нашей столице».

Жажда любви и движение любви скрыты под поверхностью всей нашей деятельности. Счастье, которое мы открываем в жизни, заключается не в собственности, не в обладании, даже не в понимании. Вместо этого оно обнаруживается в способности любить, иметь любящие, свободные и мудрые взаимоотношения со всей жизнью. Та-

кая любовь не стремится к обладанию, а возникает из ощущения нашего собственного благополучия и связи со всем окружающим. Поэтому она великодушна и чутка; она любит свободу для всех вещей. Исходя из этой любви, наш путь может привести нас к тому, чтобы мы научились пользоваться своими дарами, дабы исцелять и служить, создавать вокруг себя мир, почитать в жизни священное, благословлять всё, с чем встречаемся, желать блага всему существующему.

Духовная жизнь может казаться сложной, но в сущности своей она не такова. Мы можем найти ясность и простоту даже внутри этого сложного мира, когда обнаруживаем, что качество сердца, которое мы вносим в жизнь, и есть самое важное. Любимый поэт дзэн Рёкан так суммировал этот факт, когда сказал:

«Дождь перестал, прочь унеслись облака,

И снова погода ясна.

Если твое сердце чисто, чисты и все вещи в твоём мире...

Тогда луна и цветы поведут тебя по Пути».

Все прочие духовные учения будут напрасны, если мы не умеем любить. Даже самые возвышенные состояния и самые исключительные духовные свержения оказываются неважны, если мы не в состоянии быть счастливыми наиболее основным и обычным образом, если мы не в состоянии прикоснуться друг к другу и к жизни, которая была нам дана. Что имеет значение — это то, как мы живём. Вот почему так важно задать самим себе этот трудный вопрос: «Живу ли я вполне своим путём, живу ли без сожаления?» — так, чтобы мы в любой момент, который будет концом нашей жизни, могли сказать: «Да, я прожил свой путь с сердцем».

Медитация любящей доброты

Качество любящей доброты — это плодородная почва, на которой может вырасти интегрированная духовная жизнь. С любящим сердцем в качестве основы все наши попытки, все столкновения раскроются и протекнут легче. Хотя любящая доброта во многих случаях может возникнуть естественно, её также можно и культивировать.

Следующая медитация представляет собой практику давностью в две с половиной тысячи лет, которая использует повторение фраз, образов и чувств для того, чтобы вызвать любящую доброту, вызвать дружелюбие, направленные на себя и на других. Вы можете экспериментировать с этой практикой, чтобы увидеть, полезна ли она для вас. Лучше всего начинать с повторения (формулы) снова и снова в течение пятнадцати или двадцати минут, однажды или дважды в день в спокойном месте — и продолжать повторение несколько месяцев. Сначала эта медитация может чувствоваться чем-то механическим или неловким, может даже породить в качестве своей противоположности чувства раздражения и гнева. Если это случится, особенно важно быть терпеливыми и добрыми к самим себе, позволяя всему, что возникает, быть принятым в духе дружелюбия и благорасположения. Любящая доброта разовьётся в своё время, даже перед лицом внутренних затруднений.

Сядьте удобно. Пусть ваше тело расслабится и успокоится. В лучшем случае вы можете при спокойствии ума освободиться от планов и забот. Затем начните повторять в уме следующие фразы, направляя их на самих себя. Вы начинаете с себя, потому что без любви к себе почти невозможно любить других.

Да буду я исполнен любящей доброты!

Да буду я благополучен!

Да буду я мирным и свободным!

Да буду я счастлив!

Произнося эти фразы, вы, возможно, также захотите воспользоваться образом из наставлений Будды: нарисуйте свой образ в виде юного и любимого ребёнка; или ощутите себя в нынешней форме с сердцем, охваченным любящей добротой. Пусть вместе со словами возникают и чувства. Согласуйте слова с образами, так чтобы найти точные фразы, наилучшим образом раскрывающие ваше сердце, полное доброты. Снова и снова повторяйте эти фразы, дайте возможность чувствам проникнуть в ваши тело и ум.

Практикуйте повторно эту медитацию много недель, пока внутри вас не возрастет чувство любящей доброты, направленной на самих себя.

Когда вы почувствуете себя готовыми, вам нужно будет в тот же период медитации постепенно расширить фокус своей любящей доброты, включая в неё других. После самих себя выберите какого-нибудь благодетеля, кого-нибудь в своей жизни, кто по-настоящему позаботился о вас. Нарисуйте в уме их образы и старательно повторите те же самые фразы — *да будет он (или она) исполнен(а) любящей доброты!* — и так далее. Когда любящая доброта к вашему благодетелю получит развитие, начните включать в медитацию других людей, которых вы любите, создавайте их образы и повторяйте те же фразы, пробуждая по отношению к ним чувство любящей доброты.

После этого вы сможете начать постепенно включать в такое чувство других — своих друзей, членов сообщества, соседей, окружающих, животных, всю землю со всеми живыми существами. Затем вы можете экспериментировать даже со включением в медитацию наиболее трудных людей в вашей жизни, желая, чтобы и они также оказались исполнены любящей доброты и мира. После некоторой практики может развиться прочное чувство любящей доброты, так что в течение пятнадцати — двадцати минут вы сможете включить в свою медитацию много существ, двигаясь от самих себя к благодетелям и любимым, ко всем живым существам везде и всюду.

Затем вы можете научиться практиковать эту медитацию повсюду: вам можно будет пользоваться таким упражнением во время уличных «пробок», в автобусах и самолётах, в ожидании очереди к врачу и в тысячах других случаев. Когда вы станете практиковать медитацию любящей доброты среди людей, вы немедленно почувствуете удивительную связь с ними — силу любящей доброты. Она успокоит вашу мысль и поддержит вашу связь с сердцем.

ГЛАВА 2. ПРЕКРАЩЕНИЕ ВОЙНЫ

Когда мы выходим из битв, мы видим по-новому, — как говорит «Дао-дэ-цзин», «глазами, не затуманенными желанием».

Непробуждённый ум склонен вести войну против способа существования вещей; чтобы следовать пути с сердцем, мы должны понимать весь процесс ведения войны вне и внутри себя, понимать, как он начинается, как он кончается. Корни войны скрыты в неведение. Без понимания мы легко можем оказаться напутанными мимолётными изменениями жизни, неизбежными утратами, разочарованиями, ненадёжностью существования, подверженного действию старости и смерти. Неправильное понимание приводит нас к войне с жизнью, где мы мечемся между болью и страстным желанием безопасности и наслаждений, которые по природе своей никогда не могут принести истинного удовлетворения.

Наша война с жизнью выражена в каждом измерении нашего переживания, как внешнего, так и внутреннего. Пока наши дети окончат среднюю школу, они увидят по телевизору около восемнадцати тысяч актов насилия и убийств. Главной причиной увечий у американских женщин стали побои, нанесённые мужьями, с которыми они живут. Мы ведём войны внутри самих себя, войны со своими семьями и сообществами; во всём мире идут войны между расами и нациями. И все войны между людьми — это отражение нашего собственного внутреннего конфликта и страха.

Мой учитель ачаан Ча так описывал эту непрекращающуюся борьбу:

«Мы, люди, постоянно пребываем в сражении, в войне, — и это для того, чтобы уйти от того факта, что мы столь ограничены, связаны столь многими обстоятельствами, которые не в силах подчинить себе. Но вместо того, чтобы уйти от страдания, мы продолжаем создавать его, вести войну с добром, вести войну со злом, вести войну с тем, что слишком мало, и с тем, что слишком велико, вести войну со слишком коротким или со слишком длинным, с правильным или неправильным; мы отважно продолжаем вести этот бой».

Современное общество поощряет склонность нашего ума к отрицанию или подавлению осознания реальности. Наше общество — это общество отрицания: оно обуслов-

ливаает нас, чтобы предохранить от какой-либо прямой трудности и неудобства. Мы тратим огромную энергию на отрицание своей неуверенности, сражаемся с болью, смертью и утратами, прячемся от основных истин мира природы и нашей собственной сущности.

Чтобы оградить себя от мира природы, мы располагаем кондиционерами воздуха, автомашинами с отоплением и тёплой одеждой; всё это предохраняет нас от всякого времени года. Чтобы оградить себя от призрака старости и дряхлости, мы помещаем в свои объявления улыбающихся молодых людей — и в то же время мы отсылаем своих стариков в дома инвалидов и учреждения для престарелых. Мы прячем душевнобольных в психиатрические больницы, мы отправляем бедняков в гетто — и окружаем эти гетто скоростными автострадами, так, чтобы люди, достаточно счастливые, так как не живут там, не видели окружающего их страдания.

Мы отвергаем смерть до такой степени, что даже 96-летняя старуха, только что принятая в приют для неизлечимых, пожаловалась директору: «Почему меня?» Мы почти уверены в том, что наши покойники не умерли, одеваем трупы в фантастические одеяния и гримируем их для участия в собственных похоронах, как если бы они отправлялись на вечеринку. В нашем фарсе с самими собой мы изображаем дело так, будто бы наша война — это в действительности не война. Мы изменили название военного министерства на министерство обороны, мы называем целый класс ядерных ракет «стражами мира»!

Как же нам удаётся столь последовательно ограждать себя от истин нашего существования? Мы пользуемся отрицанием, чтобы отвернуться от болей и трудностей жизни, пользуемся наркотиками, чтобы поддерживать своё отрицание. Наше общество названо «обществом наркоманов», ибо в нём насчитывается более двадцати миллионов алкоголиков, десять миллионов наркоманов, миллионы приверженцев азартных игр, чревоугодия, сексуальности, нездоровых взаимоотношений или скорости и поглощённости работой. Наши склонности проявляются в виде вынужденных повторных привязанностей,

которыми мы пользуемся, чтобы уклоняться от чувства и отрицать трудности своей жизни. Реклама побуждает нас сохранять темп, поддерживать потребление, курение, пьянство, пристрастие к пище, к деньгам, к сексу. Наши болезненные склонности служат тому, чтобы сделать нас нечувствительными к тому, что есть; они помогают избежать собственных переживаний; и общество под громкие звуки фанфар поощряет такие склонности».

Энн Уилсон Шрааф, автор книги «Когда общество становится наркоманом», так описывает это явление: «К нашему обществу лучше всего приспосабливается такой человек, который не жив и не мёртв, а просто лишён чувствительности, зомби. Когда вы мертвы, вы не способны работать для общества. Когда вы вполне живы, вы постоянно говорите «нет» многим процессам внутри этого общества — расизму, загрязнению окружающей среды, угрозе ядерной войны, гонке вооружений, нездоровой питьевой воде, канцерогенным продуктам питания. Таким образом в интересах нашего общества оказывать содействие тем вещам, которые смягчают остроту положения, которые поддерживают нашу приверженность навязчивым идеям и сохраняют нас в состоянии лёгкой нечувствительности — наподобие зомби. Следовательно, само наше современное общество потребления функционирует, как наркоман».

Одна из самых распространённых среди нас навязчивых идей — торопливость. Технологическое общество подталкивает нас к ускорению темпа производительности труда и вообще всей жизни. Недавно фирма «Панасоник» пустила в продажу новый высокочастотный магнитофон; в рекламном объявлении сказано: «Он проигрывает голоса на лентах вдвое быстрее нормальной скорости и в то же время снижает тон до диапазона обычной речи. Таким образом, — говорится далее, — вы можете услышать одну из больших речей Уинстона Черчилля, президента Кеннеди или какого-нибудь классика литературы за половину времени». Интересно узнать, рекомендуют ли они ленты с удвоенной скоростью также и для музыки Моцарта и Бетховена. Комментируя эту одержимость ско-

ростью Вуди Аллен говорит, что он прошёл курс скоростного чтения и был способен прочесть «Войну и мир» за двадцать минут. «Что-то о России», — заключил он.

В обществе, которое почти требует жизни с удвоенной скоростью, быстрота и навязчивые привычки делают нас нечувствительными к собственным переживаниям. В таком обществе едва ли возможно утвердиться в собственных телах или сохранить связь с сердцем, не говоря уже о том, чтобы установить связь друг с другом или с землёй, на которой мы живём. Вместо этого мы обнаруживаем, что в возрастающей степени оказываемся изолированы и одиноки, отрезаны друг от друга и от естественной ткани жизни. Одинокая личность в автомобиле, большие дома, сотовые телефоны, закреплённый в ухе головной телефон радиоприёмника — и здесь же глубокое одиночество, чувство внутренней нищеты. Такова самая распространённая в нашем современном обществе печаль.

Не только отдельные индивиды утратили чувство взаимной связи — изолированность причиняет горе также и целым народам. Силы разделения и отрицания порождают взаимное непонимание на международной арене, экологические бедствия и бесконечный ряд столкновений между национальными государствами.

Когда сегодня я пишу эти слова, на этой земле более пятидесяти войн и революций, осуществляемых с помощью насилия, убивают тысячи мужчин, женщин и детей. Со времени второй мировой войны у нас было сто пятнадцать войн, а во всём мире существуют только сто шестьдесят пять государств. Не слишком хорошее достижение для человеческого рода... Однако что же нам делать?

Подлинная духовная практика требует от нас чтобы мы научились *прекращать войну*. Это первый шаг, но фактически его необходимо воплощать в практику снова и снова, пока он не станет нашим способом существования. Внутреннее спокойствие человека, который по истине «сам есть мир», приносит удовлетворение всей взаимосплетённой ткани жизни; и это умиротворение оказывается как внутренним, так и внешним. Чтобы прекратить войну, нам нужно начать с самих себя. Это понимал

Махатма Ганди, когда он говорил: «У меня только трое врагов. Мой любимый враг — тот, кто легче всего поддаётся влиянию к лучшему, — это Британская Империя. Мой второй враг — индийский народ, враг гораздо более трудный. Но мой самый грозный противник — это человек по имени Мохандас Карамчанд Ганди. На него я как будто оказываю очень мало влияния».

Подобно Ганди, мы не в состоянии легко измениться к лучшему одним актом воли. Это подобно тому, как желать, чтобы ум избавился от самого себя, или вытягивать себя за уши сапог. Вспомните, какими недолговечными оказываются в большинстве своём новогодние решения! Когда мы боремся за то, чтобы изменить себя, мы фактически лишь продолжаем стереотипы самоосуждения и агрессивности, поддерживаем войну против самих себя, какими являемся в жизни. Такие волевые акты обычно приводят к неожиданным неприятным последствиям и в конце концов часто укрепляют навязчивую идею или отрицание, которые мы намерены изменить.

Один молодой человек обратился к медитации, испытывая глубокое недоверие к авторитету. Он бунтовал в своей семье, что можно понять, потому что его мать была очень жестокой. Он бунтовал в школе и ушёл из неё, связавшись с контркультурой. Он вёл борьбу со своей подругой, которая, как он утверждал, хотела подчинить его себе. Затем он отправился в Индию и Таиланд, чтобы обрести свободу. После первоначального положительного опыта он записался на период практики в монастыре и решил вести жизнь очень строкой практики и стать ясным, чистым и мирным. Однако спустя короткое время он снова оказался в состоянии конфликта: ежедневная работа по дому не оставляла ему достаточно времени для непрерывной медитации; его медитации мешали звуки, производимые посетителями, звуки случайно автомашины. Он чувствовал, что учитель не обеспечивает достаточного руководства, и вследствие этого его медитация оказывается слабой, а ум не останавливается. Он боролся, чтобы успокоить себя, — и решил сделать это по-своему, но кончил борьбой с самим собой.

И вот в конце одной групповой медитации учитель пригласил его для проверки. «Ты борешься со всем. Как это получается, что тебя беспокоит пища, беспокоят звуки, беспокоит работа по дому, беспокоит даже собственный ум? Не кажется ли это странным? Вот что я хочу знать: когда ты слышишь, как мимо проезжает автомобиль, действительно ли он вторгается в тебя и вызывает беспокойство, или это ты выходишь из себя, чтобы беспокоить его? Кто же кого беспокоит?» Даже этому юноше пришлось рассмеяться — и момент смеха стал началом его обучения тому, как прекратить войну.

Цель духовной дисциплины заключается в том, чтобы дать нам способ прекратить войну — не усилием воли, а органически, при помощи понимания и постепенной подготовки. Непрерывная духовная практика может помочь нам культивировать новый способ отношения к жизни, в котором мы освобождаемся от своих сражений.

Когда мы выходим из битвы, мы видим по-новому, как говорит «Дао-дэ-цзин», «глазами, не затуманенными желанием». Мы видим, как каждый из нас создаёт конфликты. Мы видим свои постоянные симпатии и антипатии, видим борьбу с целью противодействия всему, что нас путает. Мы видим собственные предвзятые мнения, жадность, свои рефлексy защиты. Нам тяжело смотреть на всё это, но эти факты действительно существуют. И тогда под всеми непрерывными битвами мы распознаём всепроникающие чувства неполноты и страха. Мы видим, как прочно борьба с жизнью держала наше сердце закрытым.

Но когда мы освобождаемся от сражений и раскрываем сердце вещам, каковы они есть, мы достигаем успокоения в настоящем моменте. Здесь начало и конец духовной практики. Только в этом мгновенье способны мы открыть вневременное. Только здесь можем мы найти любовь, которую ищем. Любовь в прошлом — просто память, а любовь в будущем — фантазия. Только в реальности настоящего способны мы любить, способны пробуждаться, найти мир, понимание и связь между собой и миром.

Объявление на вывеске казино в Лас-Вегасе даёт надлежащий совет: «Чтобы выиграть, вы должны присутствовать».

Прекратить войну и стать присутствующим — вот две стороны одной и той же деятельности. Войти в настоящее означает пережить то, что есть здесь и сейчас. В большинстве своём мы истратили свою жизнь, будучи захвачены планами, ожиданиями, честолюбивыми надеждами на будущее, сожалениями, чувством вины или стыда по поводу прошлого. Когда мы вступаем в настоящее, мы снова начинаем чувствовать окружающую нас жизнь, но при этом встречаемся со всем тем, чего избегали и избегаем. Нам необходимо обладать смелостью, чтобы прямо встречаться с тем, что существует сейчас, — со своей болью, со своими желаниями, со своей печалью, со своими утратами, тайными надеждами, со своей любовью, — со всем, что наиболее глубоко затрагивает нас. Когда мы прекратим войну, каждый из нас найдёт нечто такое, от чего мы убегали, — своё одиночество, своё ничтожество, скуку, стыд, неосуществлённые желания. Мы также должны прямо встретить и эти части самих себя.

Возможно, вы слышали о «внетелесных переживаниях», полных огней и видений. Истинный духовный путь требует от нас чего-то такого, для чего необходимо большее напряжение сил и что можно назвать «внутрителесным переживанием». Если нам нужно пробудиться, мы должны быть связаны со своим телом, со своими чувствами, со своей жизнью в данный момент.

Для жизни в настоящем необходима непрерывная и непоколебимая преданность. Когда мы следуем по духовному пути, от нас требуется, чтобы мы прекращали войну не однажды, а много раз. Снова и снова мы чувствуем знакомое воздействие мыслей и реакций, уводящее нас от настоящего момента. Когда мы останавливаемся и слушаем, мы можем почувствовать, как всякая вещь, которая внушает нам опасения или желание (в действительности это две стороны одной и той же неудовлетворённости) выталкивает нас из нашего сердца и вталкивает в ложное представление о том, какой мы хотели бы видеть жизнь. Если мы слушаем даже более внимательно, мы можем почувствовать, как научились ощущать себя ограниченными этим страхом и отождествлёнными с желанием. Исхо-

дя из этого *небольшого* ощущения самих себя, мы часто проникаемся уверенностью в том, что наше счастье может прийти только благодаря обладанию чем-то, может осуществиться только за счёт кого-то другого.

Прекратить войну и войти в настоящее — значит открыть величие нашего собственного сердца, которое может заключать в себе счастье всех живых существ как неотделимое от нашего собственного счастья. Когда мы разрешаем себе почувствовать страх, недовольство, трудности, которых всегда избегаем, наше сердце смягчается. Видеть прямо все трудности, от которых всегда убегаем, — это действие в такой же мере смело, в какой оно и сострадательно. Согласно буддийским писаниям, сострадание есть «трепет чистого сердца», когда мы позволяем, чтобы нас затронула боль нашей жизни. Познание того факта, что мы способны сделать это и выжить, помогает пробуждению величия сердца. С величием сердца мы можем вынести своё присутствие в самом центре жизненных страданий, пребывание среди мимолётности и непостоянства жизни. Тогда мы способны раскрыться для мира — с его десятью тысячами радостей и десятью тысячами печалей.

Когда мы даём возможность миру глубоко нас затронуть, мы узнаём, что подобно тому, как в нашей жизни существует боль, она имеет место также и в жизни каждого другого человека. Здесь рождается мудрое понимание. Мудрое понимание видит, что страдание неизбежно, что всё рожденное умирает. Мудрое понимание видит и принимает жизнь как целое. С мудрым пониманием мы позволяем себе включать все вещи — как тёмные, так и светлые; и мы приходим к ощущению мира. Это не мир отрицания или бегства, а тот мир, находимый нами в сердце, который ничего не отвергает, который прикасается ко всему с состраданием.

Благодаря прекращению войны мы способны охватить собственные личные печали и горести, радости и триумфы. С величием сердца мы можем раскрыться для окружающих, для семьи, для своего сообщества, для социальных проблем мира, для нашего коллективного прошлого. С мудрым пониманием мы можем жить в гармонии со своей

жизнью, с универсальным законом, называемым дао, или дхармой, — с истиной жизни.

Один ветеран Вьетнама, изучающий буддизм, рассказывает о приюте для медитации, где он впервые пережил ужасные зверства, свидетелем которых оказался в бытность свою солдатом. В течение многих лет он носил в себе вьетнамскую войну, так как не имел способа прямо взглянуть на воспоминания о том, через что прошёл. Наконец он остановился.

«Я служил в наземных силах Корпуса Морской пехоты — в качестве полевого медика. Это были первые дни войны в горных провинциях, на границе тогдашнего Северного и Южного Вьетнама; уровень наших потерь был высок, как и уровень потерь деревенских жителей, которых мы лечили, когда это позволяли обстоятельства.

Со времени моего возвращения прошло восемь лет; и вот я впервые принял участие в курсе медитации в уединении. Все эти годы я, по меньшей мере, два раза в неделю переживал возвращение одних и тех же ночных кошмаров, обычных для боевых ветеранов: мне снилось, что я опять нахожусь там и встречаюсь с теми же опасностями, вижу те же самые неисчислимы страдания. Я внезапно просыпался весь в поту, охваченный ужасом. В течение курса эти кошмары во время сна не появлялись, а заполняли умственный взор днём, во время сиденья, во время медитации при ходьбе, во время еды. Ужасающие повторные кадры военного времени накладывались на спокойную рощу секвой, окружавшую центр медитации. Спящие ученики в комнате для сна становились частями тела, разбросанными вокруг самодельного морга в демилитаризованной зоне. И вот мне постепенно стало видно, что по мере того, как я снова переживаю эти воспоминания тридцатилетнего духовного искателя, я также впервые подвергаюсь полному эмоциональному воздействию тех переживаний, которые двадцатилетний медик просто не был готов вынести.

Я начал понимать, что мой ум постепенно выдаёт воспоминания, настолько ужасающие, настолько отрицающие жизнь и обладающие духовной разрушительной силой, что

я перестал ясно осознавать то обстоятельство, что продолжаю носить их в себе. Короче говоря, я начал подвергаться глубокому катарсису, открыто увидел то, чего более всего опасался, а потому сильнее всего подавлял.

В приюте для уединённой медитации меня также мучил и более близкий страх: я боялся, что освободил внутренних демонов войны, которых не в состоянии усмирить, и теперь они будут управлять моими днями и ночами. Но пережитое мной оказалось вместо этого совершенно противоположным. Образы убитых товарищей и разорванных на куски детей постепенно уступали место другим полузабытым сценам, связанных с тем же временем и местом, — это была ошеломляющая, интенсивная красота лесных джунглей, тысячи разнообразных зелёных теней, ароматный ветерок, дующий над взморьем, столь белым и сверкающим, что оно казалось ковром, усеянным алмазами.

То, что таким образом впервые возникло во время курса, — это глубокое чувство сострадания к моему прошлому и нынешнему «я», сострадание к юному идеалисту, будущему врачу, вынужденному быть свидетелем невыразимых гнусностей, на которые способно человечество, и к затравленному ветерану, который никак не может освободиться от воспоминаний, не может признать их своим содержанием.

По окончании первого курса это чувство сострадания осталось со мной. Благодаря практике и продолжающемуся освобождению от внутреннего напряжения оно возросло до таких размеров, что иногда распространяется и на окружающих меня людей, когда я не слишком занят собой и даю ему полную волю. Остались со мной также и воспоминания; но вот ночных кошмаров не стало. Последний из воплей, сопровождавшийся холодным потом, произошёл в безмолвии, при полной пробуждённости, где-то в северной Калифорнии около десяти лет назад».

Ллойд Бёртон, ныне отец и школьный учитель, прекратил войну в самом себе благодаря бескомпромиссной смелости и решимости присутствовать. И в этом процессе возникло целительное сострадание к самому себе и к окружающим.

Такова задача и для всех нас. Как индивиды и как общество, мы должны двигаться от нашей болезненной спешки, от навязчивых желаний и от нашего отрицания к прекращению войны. Из этого простого факта может прийти величайшее из преобразований. Даже Наполеон Бонапарт понял это, когда в конце жизни заявил: «Знаете, что больше всего в этом мире удивило меня? То, что сила неспособна создать что-нибудь. В конечном счёте меч всегда оказывался побеждён духом».

Всякий раз, когда мы прекращаем войну, возникают сострадание и величие сердца. Глубочайшее желание нашего сердца — открыть способ сделать это. Все мы разделяем стремление выйти за пределы ограничений собственного страха, гнева или навязчивых состояний, стремление связать себя с чем-то большим, нежели «я», «моё», с большим, чем наша маленькая история и малая личность. Есть возможность прекратить войну и вступить во вневременное настоящее — коснуться великой основы бытия, в которой заключены все вещи. Такова цель духовной дисциплины и избрания пути с сердцем — открыть мир и связанность в самих себе, прекратить войну внутри себя и вокруг себя.

Медитация: прекращение внутренней войны

Сядьте удобно на несколько минут, дайте телу возможность успокоиться. Пусть ваше дыхание будет лёгким и естественным. Введите внимание в настоящий момент, сидите спокойно, отмечайте все те ощущения, которые существуют в теле. В особенности осознавайте любые ощущения, участки напряжения или боли, с которыми вы, возможно, сражаетесь. Не пытайтесь изменить их, а просто отмечайте с заинтересованным и добрым вниманием. В каждом пространстве борьбы, которое вы откроете, дайте возможность телу расслабиться, а сердцу — смягчиться. Откройтесь всему, что переживаете, без всякой борьбы. Освободитесь от битвы. Дышите спокойно, и пусть всё идёт как есть.

Спустя некоторое время переведите внимание на сердце и ум. Теперь отмечайте, какие там присутствуют чув-

ства и мысли; в особенности осознайте любые чувства или мысли, с которыми вы сейчас боретесь или сражаетесь, которых избегаете. Отмечайте их с заинтересованным и добрым вниманием. Пусть ваше сердце смягчится. Откройтесь для всего, что переживаете, без всякой борьбы. Освободитесь от битвы. Дышите спокойно, и пусть всё идёт как есть.

Продолжайте спокойно сидеть. Затем окиньте своим вниманием все битвы, которые всё ещё продолжаются в вашей жизни. Ощутите их внутри себя. Если налицо непрекращающаяся битва со своим телом, осознайте её. Если вы ведёте непрерывные внутренние войны с чувствами, если находитесь в конфликте с собственным одиночеством, страхом, смятением, печалью, гневом или навязчивыми склонностями, почувствуйте борьбу, которую ведёте. Отмечайте также и борьбу в своих мыслях. Осознавайте, как вы вели эти битвы; отмечайте наличие внутренних армий, внутренних диктаторов, внутренних укреплений. Осознавайте всё, с чем вы внутри себя боролись, осознайте, как долго вы сохраняли этот конфликт.

Мягко, с открытостью, дайте возможность присутствовать каждому из этих переживаний. Просто отмечайте каждое из них по очереди с интересом и добрым вниманием. В каждой сфере борьбы пусть ваше тело, сердце и ум будут мягкими. Раскройтесь без борьбы для всего, что переживаете; пусть переживание присутствует просто таким, каково оно есть. Освободитесь от битвы. Дышите спокойно и дайте себе возможность оставаться в покое. Пригласите все части самих себя присоединиться к вам на мирной конференции в своём сердце.

ГЛАВА 3. СИДЕТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ

«Когда мы сидим на одном месте на своей подушке для медитации, мы становимся своим собственным монастырём. Мы создаём пространство сострадания, которое даёт возможность возникнуть всем вещам — печалям, одиночеству, стыду, желанию, сожалению, разочарованию, счастью».

Духовное преобразование — это глубокий процесс, который происходит не в силу случайности. Для того, чтобы освободиться от своих старых привычек ума, чтобы найти и удержать новый способ видения, нам нужна непрерывная дисциплина, нужно подлинное обучение. Чтобы достичь зрелости на духовном пути, мы должны посвятить себя систематическому труду. Мой учитель ачаан Ча так описывал эту приверженность работе над собой, выраженной в «сиденье на одном месте»: «Просто войдите в комнату, поставьте посреди один стул. Сядьте на этом одном месте в центре комнаты, откройте двери и окна и посмотрите, кто придёт вас навестить. Вы окажетесь свидетелями всевозможных сцен и актёров, различных искушений и историй — всего, что можно вообразить. Единственная ваша работа — оставаться на одном месте. Вы увидите, как всё возникает и уходит; и вот из этого придут мудрость и понимание».

Описание ачаана Ча и буквально, и метафорично; его образ — «сидеть на одном месте» — описывает два аспекта духовного труда. Внешне это означает выбор одной практики и одного учителя из всех возможностей, а внутренний аспект состоит в том, чтобы обладать решимостью придерживаться этой практики, какие бы сомнения и трудности при этом ни возникли, — и продолжать работать до тех пор, пока вы не придёте к истинной ясности и пониманию.

В каждую эпоху великие духовные традиции предлагают многие средства для пробуждения. Они включают в себе дисциплину тела, молитву, медитацию, бескорыстное служение, церемониальные и девиционные виды практики, даже некоторые формы современной терапии. Все они используются в качестве средств, вызывающих наше созревание; они ставят нас прямо лицом к лицу с жизнью, помогают увидеть вещи по-новому благодаря развитию спокойствия ума и силы сердца. Для того, чтобы заняться одной из этих практик, требуется глубокая решимость прекратить войну, прекратить бегство от жизни. Каждый вид практики приводит нас к настоящему с более ясным, более восприимчивым и более честным состоянием сознания; но мы должны сделать выбор.

Делая выбор среди различных видов практики, мы часто сталкиваемся с другими людьми, которые попытаются обратить нас к своему пути. Существуют утвердившиеся в вере буддисты, христиане и суфии. В каждой вере есть миссионеры, настаивающие на том, что они нашли единственное истинное средство прийти к Богу, к пробуждению, к любви. Но решающее значение имеет понимание того факта, что к вершине горы ведут многие пути, что никогда не бывает только одного правильного пути.

Двое учеников одного мастера вступили в спор по поводу правильного способа практики. Не будучи в состоянии разрешить свой конфликт, они пошли к мастеру, сидевшему в группе других учеников. Каждый из двух изложил свою точку зрения. Первый говорил о пути усилия. «Учитель, — сказал он, — разве не верно, что мы должны совершать наивысшие усилия, оставить свои старые привычки и бессознательные пути? Мы должны совершать большие усилия, чтобы говорить честно, быть внимательными, сохранять присутствие. Духовная жизнь не происходит благодаря случаю, а проявляется только тогда, когда мы отдаём ей своё беззаветное усилие». «Ты прав», — ответил мастер.

Второй ученик, потрясённый, сказал: «Но, мастер, разве истинный духовный путь не является путём освождённости, отказа, позволения дао, божественному принципу обнаружить себя?» Он продолжал: «Ведь мы движемся вперёд не благодаря усилию; наше усилие основано лишь на вожелении и «я». «Не моя воля, но Твоя!» Разве не таков путь?» Мастер снова ответил: «Ты прав».

Слушавший это третий ученик сказал: «Но, мастер, оба они не могут быть правы». Мастер улыбнулся и сказал: «И ты тоже прав».

К вершине горы идут многие тропы; и каждому из нас необходимо избрать какую-то практику, которую наше сердце чувствует правильной. Вам нет необходимости оценивать виды практики, избранные другими. Помните, что отдельные виды практики сами по себе суть для вас только средства развить на пути к свободе осознание, любящую доброту и сострадание.

Как сказал Будда, «нам нет нужды нести на голове плот, когда мы уже переправились через поток». Нам нужно уяснить себе, как почитать некоторую практику, как пользоваться ею, пока она служит нам, — а в большинстве случаев это очень долгое время, — но смотреть на неё, как на «просто это», как на средство, на плот, который помогает нам переправиться через воды сомнения, желания и страха. Мы можем быть благодарны плоту, который поддерживает нас в путешествии, и всё же понимать, что хотя мы получаем от него помощь, не каждый возьмётся за тот же самый плот.

Поэтому поэт Руми описывает множество средств для пробуждения:

«Некоторые трудятся и богатеют,
Другие поступают так же и остаются бедными;
Одного брак наполняет энергией,
Другого истощает.
Не доверяй путям, они изменчивы.
Средство болтается из стороны в сторону подобно
ослиному хвосту.

Всегда прибавь слово благодарности к
Любой фразе — «если Богу угодно», —
Затем иди».

Мы можем открыть силу великих традиций практики, не теряя своей перспективы, которая состоит в том, что каждая из них — это плот, средство для пробуждения. Затем, сохраняя эту перспективу, нам надо сделать определённый выбор — избрать некоторую медитацию или девициональную практику, молитву или мантру, — и отдаться этой практике всем сердцем, полностью войти в неё как в способ действия.

Многие опытные ученики пришли в приюты медитации прозрения, где я учу; они не были связаны с какой-либо практикой. Вместо этого они отбирали образцы многочисленных традиций, ныне доступных на Западе: получали посвящения у лам, практиковали в горах танцы суфиев, сидели раз или два в приютах дзэн, принимали участие в шаманских ритуалах — и всё же они задавали вопрос: почему я всё ещё несчастен? почему захвачен той

же самой старой борьбой? почему годы моей практики ничего не изменили? почему моя духовная практика не прогрессировала? И я спрашиваю их: какова ваша духовная практика? Имеются ли у вас тесные взаимоотношения со своим учителем и особой формой практики? Часто они отвечают, что занимаются многими видами практики или что ещё не сделали выбора. До тех пор, пока человек не изберёт одной дисциплины и не отдастся ей полностью, как может ему открыться понимание самого себя и мира? Духовный труд требует от нас постоянной практики и самоотверженности, требует, чтобы мы глубоко вглядывались в самих себя и в окружающий мир, чтобы открыть то, что создаёт человеческое страдание и что освободит нас от любого вида конфликта. Нам необходимо снова и снова смотреть на себя, чтобы научиться любить, чтобы открыть двери сердца, рассмотрев то, что держало их закрытыми; нам надо понять, что это значит — позволить своим сердцам раскрыться.

Если мы немного занимаемся практикой одного типа, немного — другого, проделанная нами работа зачастую не продолжит строительства, когда мы изменимся, переходя к следующей практике. Дело обстоит так, как если бы мы копали много неглубоких колодцев вместо одного глубокого. Постоянно двигаясь от одной установки к другой, мы никогда не встретимся лицом к лицу с собственной скукой, с нетерпением и страхом. Мы никогда не подходим вплотную к самим себе. Поэтому нам надобно выбрать такой путь практики, который будет глубоким и древним, связанным с нашим сердцем, а затем принять твёрдое решение следовать этому пути столько времени, сколько потребуется для того, чтобы преобразовать себя. Таков внешний аспект сиденья на одном месте.

Как только мы сделали видимый выбор из многих доступных нам путей и начали систематическую практику, мы часто обнаруживаем, что изнутри нас одолевают сомнения, страхи — и все чувства, которых мы никогда не смели пережить. В конечном счете на поверхность поднимется вся боль целой жизни, которой раньше была поставлена преграда. Когда мы выбрали для себя практику, мы

должны иметь смелость и решимость неуклонно ей следовать и пользоваться ею перед лицом всех трудностей. Таков внутренний аспект сиденья на одном месте.

Существуют рассказы о том, как занимался практикой Будда, одолеваемый сомнениями и искушениями. Учение о его самоотверженности перед лицом своих испытаний называется «рычаньем льва». В ночь перед своим просветлением Будда дал обет сидеть на одном месте и не вставать, пока не будет достигнуто пробуждение, пока среди всех вещей не будет найдена свобода и радость. Затем он подвергся нападению Мары, божества, которое олицетворяет все силы агрессии, заблуждения и искушений ума. После того, как Мара обнаружил, что Будда не подвержен воздействию ни одной из сил искушения, ни одной трудности, он подверг сомнению право Будды сидеть на этом месте. Будда ответил рычаньем льва и потребовал, чтобы богиня Земли засвидетельствовала его право сидеть там, основанное на тысячах жизней, проведённых в терпенье, сострадании, добродетели и дисциплине, которые он культивировал. При этом полчища Мары оказались сметены прочь.

Позднее, как сообщил Будда, другие йогины и аскеты выразили ему сомнения в его правоте, потому что он отказался от крайней суровости. «Ты питаешься прекрасной пищей, которую твои последователи каждое утро кладут в твою чашку, ты носишь одеяние, которое защищает тебя от холода, тогда как мы съедаем лишь несколько зёрен риса в день и лежим без одежды на ложе из гвоздей. Какой же ты учитель, какой йогин? Ты мягок, ты слаб, ты снисходителен к себе». И на эти вызовы Будда также ответил лвиным рыком: «Я тоже спал на гвоздях; я стоял на горячих песках Ганги, обратив раскрытые глаза на солнце; каждый день я ел так мало пищи, что вы не смогли бы прикрыть ею один ноготь руки. Я также выполнял все виды аскетической практики, какие только люди выполняли под солнцем! Благодаря всему этому я понял, что борьба с самим собою при помощи таких способов — это не путь».

Вместо этого Будда открыл то, что он назвал Срединным Путём, путём, который не основан ни на отвращении

к этому миру, ни на привязанности к нему; этот путь построен на включении и сострадании. Срединный Путь пребывает в центре всех вещей; это одно большое сиденье в центре мира. На этом сиденье Будда раскрыл глаза, чтобы ясно увидеть, раскрыл своё сердце, чтобы объять всё. Так он завершил процесс своего просветления. Он провозгласил: «Я увидел то, что нужно увидеть, я узнал то, что нужно узнать, чтобы полностью освободиться от всех иллюзий. и от страдания». И эти слова также были рыком льва.

Каждому из нас нужно издать свой львиный рык — упорно трудиться с неколебимой смелостью, встречаясь лицом к лицу со всевозможными сомнениями, печалью и опасениями, — провозгласить своё право на пробуждение. Нам следует сесть на одном месте, как это сделал Будда, и встретить то, что истинно в этой жизни. Не ошибитесь в этом, задача нелёгкая. Может потребоваться храбрость льва или львицы, особенно когда нас просят сидеть с погружением в свою боль или в свой страх.

Как-то во время одного курса интенсивной медитации я встретил человека, чей единственный ребёнок, четырёхлетняя девочка, погибла всего за несколько месяцев до того в результате несчастного случая. Поскольку она умерла в автомобиле, который вёл он сам, его переполняли чувства вины и горя. Он перестал работать, а для утешения обратился к духовной практике, посвящая ей всё своё время. Когда он явился в этот приют, он уже успел побывать на других курсах, получил благословение одного великого свами, он дал обеты у некоей святой монахини из Южной Индии. Во время курса его подушка для медитации выглядела как гнездо: она была окружена кристаллами, перьями, чётками и портретами разных великих гуру. Каждый раз, усевшись, он молился каждому из этих гуру, распевал и повторял священные мантры. Всё это должно исцелить его, — говорил он. Но, может быть, всё это должно было просто отвлечь его от горя; и через несколько дней я спросил его, не пожелает ли он просто посидеть, посидеть без всех своих священных предметов, без молитвы, без повторения мантр или какой бы то ни было другой практики. И вот, когда он

пришёл в следующий раз, он просто сел. Через пять минут он плакал. Через десять минут он всхлипывал и стонал. Наконец его истинное горе начало чувствоваться, и он дал себе возможность сидеть, погрузившись в свою печаль. Все мы проявляем такую храбрость, когда сидим на одном месте.

В буддийской практике внешний и внутренний аспекты сиденья на одном месте встречаются на подушке для медитации. Сидя на ней и приняв позу для медитации, мы связываемся с данным моментом в этом теле и на этой земле. Мы сидим в физическом теле на полпути между небом и землёй, сидим прямо с выпрямленной спиной. В этом действии мы обладаем царственной силой и достоинством. В то же самое время мы должны обладать также и чувством расслабления, открытостью, благодатной восприимчивостью к жизни. Тело присутствует, сердце мягко и раскрыто, ум внимателен. Сидеть в такой позе — значит уподобиться Будде. Мы можем ощутить универсальную человеческую способность раскрываться и пробуждаться.

Когда мы сидим на одном месте на своей подушке для медитации, мы становимся своим собственным монастырём. Мы создаём пространство сострадания, которое даёт возможность возникнуть всем вещам — печалям, одиночеству, стыду, желанию, сожалению, разочарованию и счастью. В монастыре монахи и монахини носят особые одеяния и бреют головы как часть процесса освобождённости. В монастыре нашей собственной сидячей медитации каждый из нас переживает всё, что возникает снова и снова, освобождаясь и говоря: «А, и это тоже...» Простая фраза «и это тоже, и это тоже» была главным наставлением по медитации, данным одной великой женщиной-йогиней, мастера, у которой я учился. Этими немногими словами нас поощряли смягчаться и раскрываться, чтобы увидеть всё, с чем мы сталкиваемся, принимая истину мудрым и понимающим сердцем.

В том же духе и другая история. Некий ревностный молодой ученик отправился к одному из настоятелей обители христианских отцов-пустынников. Через несколько дней он спросил: «Скажите, учитель, когда мы видим,

как наши братья дремлют во время богослужения, нужно ли нам щипать их, чтобы они пробудились?» С великой добротой старый мастер ответил: «Когда я вижу, что какой-то брат спит, я кладу его голову себе на колени и даю ему возможность отдохнуть. После того, как сердце успокоится, оно естественно продолжит практику с обновлённой энергией.

Сиденье на одном месте требует доверия. Мы учимся доверять факту: нечто внутри нас, нуждающееся в раскрытии, действительно раскрывается просто правильным образом. Фактически наши тело, сердце и дух знают, как порождать нечто, естественно раскрываться подобно лепесткам цветка. Вам нет надобности ни рвать лепестки, ни прилагать усилия к цветку. Мы должны просто оставаться на своём месте и присутствовать.

Какую бы практику мы ни избрали, нам необходимо пользоваться ею именно таким образом. Когда мы сидим на одном месте, мы открываем свою способность быть неустрашимыми и пробуждаемся в самой середине жизни. Мы можем опасаться, что наше сердце не сумеет выдержать ураганов гнева, печали или ужаса, которые так долго хранились в нём. Мы можем испытывать страх перед приятием в жизни всего того, что грек Зорба называл «целой катастрофой». Но сидеть на одном месте — значит открыть, что мы непоколебимы. Мы обнаруживаем, что способны с полнотой встретить жизнь со всеми её страданиями и радостями, что наше сердце достаточно велико и охватывает их все.

Мартин Лютер Кинг-младший понял этот дух и внёс его живым в самый мрачный период маршей за гражданские права. В его церковь бросили бомбу, многие были убиты. Он призвал силу сердца взглянуть прямо в лицо страданию и благодаря этому прийти к свободе. Он сказал: «Мы противопоставим вашей способности причинять страдания нашу способность переносить эти страдания. Мы не станем ненавидеть вас, но, безусловно, не сможем со спокойной совестью повиноваться вашим несправедливым законам. Но вскоре мы измотаем вас нашей способностью страдать. И в завоевании себе свободы мы так

затронем ваше сердце и вашу совесть, что в этом процессе завоюем свободу и для вас».

Мартин Лютер Кинг-младший понял, что глубоко под поверхностью всей борьбы и всей печали существует сила жизни, которую нельзя остановить. Сидя на одном месте, каждый из нас пробуждает эту силу. Именно благодаря нашей собственной силе бытия, нашей собственной целостности, благодаря раскрытию величия нашего собственного сердца мы внесём свободу в свою жизнь — а также принесём её и окружающим нас людям. Я видел это много раз, работая с изучающими медитацию. Из прошлого появится какая-нибудь огромная трудность или невосполнимая потеря; кажется, что прямо встретить её невозможно, невозможно её разрешить. И всё же при наличии достаточного времени и достаточной смелости она окажется распутанной; тогда из тьмы неизбежно происходит обновлённая жизненность, новый дух самой жизни.

Когда мы сидим на одном месте на этой земле, сквозь нас начнёт проходить великая сила жизни. Я увидел эту силу жизни несколько лет назад среди огромного опустошения на сухой и бесплодной земле лагерей камбоджийских беженцев, которые я посетил для оказания помощи. После камбоджийского побоища семьи выживали лишь частями — мать с тремя детьми, старик-дядя и двое племянниц; и каждой семье дали небольшую бамбуковую хижину шириной около четырёх футов, длиной в шесть футов и высотой в пять футов. Перед каждой хижинкой был небольшой клочок земли, пожалуй, не более квадратного ярда. И всего через несколько месяцев лагерной жизни перед большей частью хижин на маленьких квадратах земли люди насадили садики. Там росли плети тыквы с двумя или тремя небольшими плодами, или бобы, или какие-то другие овощи. За растениями ухаживали очень тщательно; для них ставили опоры из маленьких стволов бамбука. Усики бобов вились вокруг столба и поднимались на крышу домика.

Ежедневно каждая семья беженцев отправлялась к вырытому колодцу, расположенному в дальнем конце лагеря, на расстоянии в целую милю; люди по полчаса сто-

яли в длинной очереди, а потом каждый нёс назад ведро воды для своих растений. Это было так прекрасно — видеть садики среди лагеря во время сухого сезона, когда вы не смели и поверить, что какое-нибудь растение может вырасти на такой выжженной и бесплодной земле.

Когда все эти разрушенные войной семьи сажали свои крохотные садики и поливали их, они пробуждали непреодолимую силу жизни. Это можем сделать и мы! Какие бы внутренние затруднения или страдания мы ни переживали, усевшись на одном месте и присутствуя с сочувственным осознанием во всём, что возникает, мы открываем ту же самую непреодолимую жизненную силу.

Посвятить себя духовной практике — значит пробудить эту силу и узнать, что мы можем абсолютно доверять ей. Мы обнаруживаем, что способны встретиться лицом к лицу не только с личными затруднениями, но даже, как выразился Будда, с «небесами и адом», — и при этом выжить. Мы открываем способности своего сердца раскрываться и охватывать всё. Мы открываем своё первородное право человеческих существ.

Когда мы сидим на одном месте, внутри нас возникает потрясающее чувство целостности и изобилия — и это потому, что мы открыты для всего, ничего не отвергаем. Томас Мёртон в своих «Азиатских бюллетенях» описал силу подобной открытости. Он посетил древний монастырь Полонаруа, где на поверхности мраморного утёса высечены несколько огромных статуй Будды. По его описанию, они выглядят почти живыми; это замечательные произведения искусства, превосходящие всё, что он когда-либо видел. Глядя на этих будд, мирных и пустых, он увидел «безмолвие необыкновенных лиц, величественные улыбки, огромные и всё же тонкие, исполненные любой возможности, ни о чём не спрашивающие, ничего не отвергающие. Эти великие улыбки мира, а не смирения, мира, который прозревает сквозь любой вопрос, не пытаясь выразить кому-нибудь или чему-нибудь своё недоверие, — ничего не опровергают». Для Будды в пустоте возникает целый мир, и всё в нём соединено в сострадании. В этом пробуждённом и сострадающем сознании нашим сидением становится весь мир.

Медитация: сиденье на одном месте

Пусть ваше тело удобно усядется на стуле или на подушке. Примите такую позу, которая будет устойчивой, с выпрямленным туловищем, соединённую с землёй. Сядьте, как сидел Будда в ночь своего просветления, — с великим достоинством, с сосредоточенностью, ощущая способность встретить всё, что появляется. Пусть глаза будут закрыты, пусть внимание обратится на дыхание. Пусть дыхание свободно движется по телу, пусть каждое дыхание принесёт спокойствие и лёгкость. Когда вы дышите, ощутите свою способность раскрываться в теле, сердце и в уме. Раскройте свои ощущения, чувства, мысли. Осознайте то, что чувствуете скрытым в теле, скрытым в сердце, скрытым в уме. Дышите и создавайте пространство. Пусть это пространство раскроется так, чтобы могло возникнуть всё, что угодно. Пусть растворятся окна ваших внешних чувств. Осознавайте все чувства, образы, звуки и повествования, какие при этом показываются. Отмечайте с интересом и лёгкостью всё, что вам представляется.

Продолжайте чувствовать свою прочность и связанность с землёй, как если бы вы уселись на одном месте в центре всей жизни и раскрылись к осознанию её танца. Сидя, размышляйте о преимуществах равновесия и мира в своей жизни. Ощутите свою способность оставаться непоколебимыми, когда изменяются периоды жизни. Всё, что возникает, уйдёт. Размышляйте о том, как радостное и печальное, приятное и неприятное, индивиды, народы, даже цивилизации, возникают и исчезают. Сядьте на одном месте будды и пребывайте с сердцем невозмутимости и сострадания в самом центре всей жизни.

Сидите таким образом с достоинством и присутствием столько, сколько пожелаете. Спустя некоторое время, всё еще чувствуя сосредоточенность и прочность, откройте глаза. Затем позвольте себе встать и сделайте несколько шагов, двигаясь с такой же сосредоточенностью, с таким же достоинством. Практикуйте таким образом сиденье и ходьбу, ощущая свою способность быть открытыми, живыми и присутствующими во всём, что возникает на этой земле.

ГЛАВА 4. НЕОБХОДИМОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Истинное созревание на духовном пути требует, чтобы мы обнаружили, как глубоки наши раны. Как выразился ачаан Ча, «если вы не плакали много раз, ваша медитация по-настоящему ещё не началась».

Почти каждый вступивший на истинно духовный путь обнаружит, что необходимой частью его (или её) духовного процесса является глубокое личное исцеление. Когда признана эта необходимость, можно будет направить духовную практику на то, чтобы добиться такого исцеления тела, сердца и духа. Это мнение не ново. С древних времён духовная практика описывалась как процесс исцеления. Будда и Иисус были известны как целители тела, а также как великие врачеватели духа.

Я столкнулся с могучим образом, связывающим этих двух учителей. Дело происходило во Вьетнаме в годы войны. Несмотря на активные боевые действия в этом районе, мне пришлось посетить храм, построенный знаменитым мастером, известным под именем «кокосового монаха»; храм находился на одном из островков в дельте Меконга. Когда наша лодка прибыла к месту назначения, монахи приняли нас с приветствиями и стали знакомить с храмом. Они рассказали нам о своем учении о мире и ненасилии. Затем нас повели в конец острова, где на вершине холма возвышалась огромная статуя стоящего Будды высотой в шестьдесят футов; а сразу же около Будды стояла статуя Иисуса такой же высоты. Оба, улыбаясь, держали руки на плечах друг у друга. В то время как мимо пролетали боевые вертолёты и вокруг бушевала война, Будда и Иисус стояли как братья, выражая сострадание и принося исцеление всем, кто пожелает следовать по их пути.

Мудрая духовная практика требует, чтобы мы активно воздействовали на боль и конфликт своей жизни, чтобы пришли ко внутренней интеграции и гармонии. Благодаря руководству искусного учителя медитация способна помочь в осуществлении этого исцеления. Не включив в

практику такую существенную ступень исцеления, изучающие обнаружат препятствия к достижению более глубоких уровней медитации или неспособность интегрировать их в свою жизнь.

Многие люди впервые приходят к духовной практике в надежде перескочить через свои горести и раны, через трудные сферы своей жизни. Они надеются подняться над ними и войти в духовную область, полную божественной благодати, свободную от всех конфликтов. Фактически некоторые виды духовной практики действительно поощряют эту установку и учат способам её осуществления с помощью напряжённой сосредоточенности и энтузиазма, которые порождают состояния восторга и мира. Существуют мощные практические методы йоги, способные преобразовать ум. Но, хотя подобные методы имеют свою ценность, когда кончается их практика, неизбежно возникает разочарование, потому что, как только практикующий ослабляет свою дисциплину, он снова сталкивается со всеми незавершёнными делами тела и сердца, которые надеялся оставить позади.

Я знал одного человека, который в течение десяти лет занимался в Индии практикой йоги. Он приехал в Индию после развода; покинув свой дом в Англии, он пребывал в подавленном состоянии; его также постигли неудачи в работе. Будучи йогиним, он затратил целые годы на глубокую и строгую практику дыхания, которая привела его к долгим периодам мира и света ума. Некоторым образом эти периоды оказались целительными; но позднее к нему вернулось одиночество, и он обнаружил, что его тянет домой, — но только для того, чтобы открыть, как нерешённые проблемы, разрушившие его брак, сделавшие его несчастливым в работе, — и, что хуже всего, содействовавшие его депрессии, — все возникли снова с такой же силой, что и раньше, до отъезда. Через некоторое время он увидел, что его сердце нуждается в глубоком исцелении; он понял, что не в состоянии убежать от самого себя, и начал искать исцеления в самой гуще своей жизни. И вот он нашёл учителя, который мудро посоветовал ему включить в медитацию свои одиночество и депрессию. Он стал ис-

кать примирения (хотя и не возобновления брака) с бывшей женой, вступал в группы поддержки, которые смогли помочь ему понять своё детство; он нашёл общественную работу с нравящимися ему людьми. Каждый из этих факторов стал частью длительного процесса исцеления сердца, который в Индии только начался.

Истинное созревание на духовном пути требует, чтобы мы обнаружили, как глубоки наши раны: печаль с прошлым, неисполненные желания, горе, скопившееся в течение всей жизни. Как выразился ачаан Ча, «если вы не плакали горько много раз, ваша медитация по-настоящему ещё не началась».

Это исцеление необходимо, если нам приходится воплощать в себе духовную жизнь с её любовью и мудростью. Неизлеченная боль и ярость, неизлеченные травмы, являющиеся следствием жестокого обращения в детстве или заброшенности, становятся могучими бессознательными силами нашей жизни. Пока мы не станем способны привести к своим старым ранам осознание и понимание, мы снова и снова обнаружим, что повторяем их прежние стереотипы неосуществлённого желания, гнева и заблуждения. В то время как благодаря духовной жизни могут проявиться многие виды исцеления — в форме благодати, харизматических возрождений или ритуалов, — два наиболее значительных его вида развиваются естественно в силу систематической духовной практики.

Первая сфера исцеления появляется, когда мы развиваем взаимоотношения доверия к учителю. Образ статуй Иисуса и Будды в самой гуще вьетнамской войны напоминает нам, что исцеление возможно даже среди великих трудностей. Он также напоминает нам, что исцеление не в состоянии прийти только от нас одних. Процесс внутреннего исцеления неизбежно требует развития взаимоотношений преданности учителю или руководителю. Поскольку многие из наших величайших страданий наступают вследствие прошлых взаимоотношений, эти страдания будут исцелены благодаря нашему переживанию мудрых и сознательных взаимоотношений. Сами эти взаимоотношения становятся почвой для нашего раскрытия

к состраданию и свободе духа. Там, где боль и разочарование прошлого оставили нас изолированными и замкнутыми, мы можем благодаря мудрому учителю снова научиться доверию. Когда мы позволяем другому человеку стать свидетелем самых тёмных наших страхов и наихудших измерений и принять их сочувственно, мы и сами научаемся их приятию.

Здоровые взаимоотношения с учителем служат моделью для доверия к другим, к самим себе, к своему телу, к своей интуиции, к своему непосредственному опыту. Они дают нам доверие к самой жизни. Учения и учитель становятся священным резервуаром, поддерживающим наше осознание. Позднее в этой книге мы расскажем больше о взаимоотношениях с учителями.

Другой вид исцеления имеет место, когда мы систематической практикой внимательности начинаем вносить силу осознания и любящего внимания в каждую сферу своей жизни. Будда говорил о культивировании осознания в четырёх фундаментальных аспектах жизни; он назвал это Четырьмя Основаниями Внимательности. Эти сферы внимательности — суть осознание тела и ощущений, осознание сердца и чувств, осознание ума и мыслей и осознание принципов, управляющих жизнью (на санскрите эти принципы называются *дхармой*, или *универсальным законом*).

Развитие осознания в этих четырех сферах представляет собой основу всех видов буддийской практики прозрения и пробуждения. Сила непрерывного осознания всегда оказывается целительной и раскрывающей; способы его распространения на каждую область жизни преподносятся на протяжении всей этой книги. Здесь рассматривается вопрос о том, как исцеление вызывается направлением медитативного внимания к каждому из четырёх аспектов жизни.

Исцеление тела

Зачастую практика медитации начинается с технических приёмов, приводящих нас к осознанию своего тела. Это особенно важно в такой культуре, как наша, которая пре-

небрегала физической и инстинктивной жизнью. Джеймс Джойс писал об одном своём герое: «Мистер Даффи жил на небольшом расстоянии от своего тела». Так живут и многие из нас. Во время медитации мы можем снизить темп жизни и сидеть спокойно, по-настоящему пребывая со всем, что возникает. Вместе с осознанием мы можем культивировать и готовность раскрыться для физических переживаний, не борясь против них, можем действительно жить в своём теле. Когда мы живём таким образом, мы яснее чувствуем его удовольствия и его боли. Поскольку наше воспитание приучает нас избегать боли или уходить от неё, мы знаем о ней немного. Чтобы излечить тело, мы должны изучать боль. Когда мы направляем пристальное внимание на свои физические боли, мы отмечаем несколько их видов. Мы обнаруживаем, что иногда боль возникает, когда мы приспосабливаемся к непривычной сидячей позе. В других случаях боли возникают в качестве сигналов о том, что мы больны или встретились с какой-то подлинной физической проблемой. Такие боли требуют от нас прямого ответа и целительного действия.

Однако чаще всего те виды болей, с которыми мы встречаемся при медитативном внимании, не являются указаниями на физические проблемы. Они представляют собой болезненные физические проявления наших эмоциональных, психологических и духовных хранилищ и зажимов. Райх называл эти боли нашей мускульной бронёй, областями нашего тела, которые мы снова и снова напрягаем в болезненных ситуациях в качестве способа предохранить себя от неизбежных трудностей жизни. Даже здоровый человек, который во время медитации сидит довольно удобно, по всей вероятности, будет осознавать боли внутри своего тела. Когда мы сидим спокойно, у нас могут заболеть плечи, спина, челюсти или шея. Ранее не обнаруженные накопившиеся узлы внутри структуры тела начинают обнаруживаться по мере того, как мы раскрываемся. Когда мы осознаём содержащуюся в них боль, мы можем также отметить чувства, воспоминания или образы, особым образом связанные с каждой областью напряжения.

По мере того, как мы постепенно включаем в своё осознание всё, что прежде скрывали и чем пренебрегали, наше тело исцеляется. Научиться работать с этим раскрытием — часть искусства медитации. Мы можем внести открытое и уважительное внимание к ощущениям, которые составляют наше телесное переживание. В этом процессе мы должны работать для развития чувствующего осознания того, что в действительности происходит в теле. Мы можем направить внимание, чтобы отмечать структуры своего дыхания, позы, способы держать спину, грудь, живот, таз. Во всех этих областях мы способны внимательно ощущать свободное движение энергии или сжатия и задержки, которые ему препятствуют.

Когда вы медитируете, постарайтесь разрешить всему, что возникает, проходить через вас по его усмотрению. Пусть ваше внимание будет очень доброжелательным. Постепенно слои напряжения ослабнут, и энергия начнёт двигаться; откроются те места в вашем теле, где вы удерживали структуры старых болезней и травм. Затем, когда эти узлы ослабнут и растворятся, произойдёт более глубокое физическое очищение и раскрытие энергетических каналов. Иногда вместе с этим раскрытием мы будем переживать мощное движение дыхания, иногда — некоторую спонтанную вибрацию и другие физические ощущения.

Пусть ваше внимание опустится ниже поверхностного уровня, где просто отмечают «удовольствие», «напряжение» или «боль». Исследуйте боль и неприятные ощущения, которые вы обычно отбрасываете. При острой внимательности вы дадите возможность «боли» показаться многослойной. В качестве первого шага мы можем научиться осознавать боль, не создавая дальнейшего напряжения пережить и наблюдать боль на физическом уровне как давление, напряжённость, покалывание, пульсация или жжение. Затем мы можем отмечать все слои вокруг «боли». Внутри находятся сильные элементы огня, вибрации и давления. Снаружи часто имеется слой физической напряжённости и сжатия. За их пределами может находиться эмоциональный слой отвращения, гнева или страха, а так-

же слой мыслей и установок, — таких, как «надеюсь, скоро всё это пройдёт», или «если я чувствую боль, должно быть, я делаю что-то неправильно», или «жизнь всегда болезненна». Чтобы исцелиться, мы должны достичь осознания всех этих слоев.

Каждый работает с физической болью в течение некоторого периода своей духовной практики. Есть люди, для которых она остаётся вечной темой. В моей собственной практике у меня были периоды глубокого физического освобождения, органичные и весьма мирные; а другие периоды чувствовались подобными болезненным и могучим очищениям, во время которых тело дрожало, дыхание оказывалось затруднённым; по всему телу двигались ощущения жара и огня, возникали сильные чувства и яркие образы. Я чувствовал, как будто меня выжимают. Когда я оставался с этим процессом, всё неизбежно заканчивалось большим раскрытием в теле, часто сопровождавшемся сильнейшими чувствами восторга и благополучия. Такие физические раскрытия, как мягкие, так и напряжённые, представляют собой обычную часть продолжительной медитации. По мере того, как вы углубляете телесную практику и относитесь с уважением к тому, что возникает, продолжайте сохранять присутствие с открытым и любящим осознанием, так, чтобы само тело могло открыться по-своему.

Другие установки по отношению к телу можно найти в медитации: это аскетическая практика, обучение воина и внутренняя йога для победы над телом. Иногда для излечения от некоторых болезней целители сознательно рекомендуют агрессивную медитацию. Например, в одной такой практике больные раком создают образы своих белых кровяных клеток в виде маленьких рыцарей, которые своими копьями поражают рак и разрушают его клетки. Некоторым людям это помогает; но что касается меня и других, как Стивена Левина, который вёл обширную работу с лечебной медитацией, мы нашли, что когда вместо того, чтобы посылать к ранам и очагам болезни отвращение и агрессию, мы приносим к ним любящую доброту, имеет место более глубокий вид исцеления. Слишком

часто мы с ненавистью встречаем свою боль или заболевание, будь то простая головная боль или серьёзное расстройство здоровья; иногда мы ненавидим целую поражённую область своего тела. А при лечении внимательностью мы направляем сочувственное и любящее внимание, чтобы коснуться внутренней части своих ран, — и тогда происходит исцеление. Как выразился Оскар Уайльд, «не то, что совершенно, нуждается в нашей любви; в ней нуждается именно несовершенное».

Одна ученица пришла на своей первый курс медитации, когда рак распространился по всему её телу. Хотя ей было сказано, что она умрёт через несколько недель, она твёрдо решила излечить себя, пользуясь инструментом медитации. Она соблюдала режим превосходной китайской системы лечения, применяла акупунктуру и ежедневные целительные медитации. Хотя её живот всё время оставался горячим и вздутым из-за раковой опухоли, она настолько укрепила свою иммунную систему, что ей удалось прожить ещё десять лет. Она была уверена в том, что её целительное внимание оказалось ключом к сдерживанию рака.

Обращение систематического внимания на тело может изменить все наши взаимоотношения со своим телом. Мы сможем яснее отмечать ритмы и нужды тела. Без внимательной заботы о своём теле мы можем оказаться настолько заняты повседневной жизнью, что утратим соприкосновение с ощущением надлежащей диеты, движения и физического удовольствия. Медитация может помочь нам выяснить, в чём проявляется наше пренебрежение физическими аспектами своей жизни, чего у нас просит наше тело.

Ошибочное равнодушие к телу иллюстрирует рассказ о мулле Насреддине, суфийском мудреце и святом глупце. Насреддин купил осла; но корм для него стоил дорого, и Насреддин замыслил особый план. Шли недели; он постепенно уменьшал количество пищи для осла и наконец стал кормить его одной небольшой чашкой зерна в день. План как будто удавался, и Насреддин сберегал много денег. Затем, к несчастью, осёл околел. Насреддин отправился в

чайхану и рассказал о своём эксперименте. «Какое невезенье! Если бы этот осёл ещё немного продержался, может быть, мне удалось бы приучить его питаться пустотой».

Игнорирование тела или жестокое с ним обращение — ошибочная духовность. Когда мы устаиваем тело своего внимания, мы начинаем исправлять свои чувства, свои инстинкты, свою жизнь. Исходя из этого развивающегося внимания мы затем можем пережить исцеление внешних чувств. Глаза, язык, уши и осязание оказываются омоложенными. Многие люди переживают это после некоторого периода медитации. Краски чисты, ароматы свежи, мы можем чувствовать под ногами землю, как если бы снова были детьми. Это очищение внешних чувств позволяет нам пережить радость жизни и растущую близость с ней здесь и теперь.

Исцеление сердца

Точно так же, как мы открываем и исцеляем тело, ощущая его ритмы и прикасаясь к нему глубоким и доброжелательным вниманием, мы можем раскрыть и исцелить другие измерения своего бытия. Сердце и чувства подвергаются сходному процессу исцеления благодаря тому, что мы направляем на них своё внимание, чувствуем их ритмы, природу и нужды. Чаще всего открытие сердца начинается с раскрытия накопленной в течение всей жизни и неизъяснимой печали, связанной как с личными, так и с универсальными горестями войны, голода, старости, болезни и смерти. Иногда мы можем переживать эту печаль физически в виде зажимов и преград вокруг сердца; но чаще мы чувствуем свои глубокие раны, покинутость, боль в виде непролитых слёз. Буддисты описывают это как океан человеческих слёз, более обширный, чем четыре великих океана.

Когда мы сидим на одном месте и развиваем медитативное внимание, сердце оказывается доступным для естественного исцеления. Возникает горе, вызванное болями, тщетными ожиданиями и надеждами, которые мы так долго скрывали в себе. Мы сожалеем о своих прошлых травмах и нынешних страхах, оказавшихся последствиями всех тех чувств, которые мы никогда не осмеливались

пережить сознательно. На поверхность выходит каждое переживание стыда, каждое ощущение собственной ничтожности, таящееся внутри нас; появляются многие переживания раннего детства и семейной обстановки, начинают болеть раны, нанесённые матерью или отцом, переживается изолированность, вспоминается любая перенесённая в прошлом жестокость, физическая или сексуальная, — всё это собрано в сердце. Джек Энглер, буддийский учитель и психолог Гарвардского университета, описывает практику медитации как преимущественно практику горя и освобождения от горя. В большинстве приютов духовной практики, которой занимался и я, около половины учеников работает с некоторым уровнем горя — с отрицательным настроением, с гневом, утратами или с печалью. В результате этой работы с горестями приходит глубокое обновление.

Многих из нас учат, чтобы мы не поддавались воздействию горя и утрат, но никто от этого воздействия не свободен. Один из самых опытных директоров приюта для неизлечимых в этой стране был удивлён, когда, явившись на курс медитации, обнаружил у себя тоску по своей матери, которая умерла за год до того. «Это горе, — сказал он, — отличается от моей печали обо всех других людях, с которыми я работаю. Ведь это — моя мать».

Оскар Уайльд писал: «Сердца предназначены для того, чтобы оказаться разбитыми». По мере того, как мы исцеляемся с помощью медитации, наши сердца взламываются для того, чтобы чувствовать со всей полнотой. Возникают мощные чувства, проявляются глубокие невысказанные части нас самих; и наша задача в медитации состоит прежде всего в том, чтобы дать им возможность двигаться через нас, затем признать их и дать им возможность спеть свои песни. Стихотворение Уэнделла Берри прекрасно иллюстрирует этот факт:

«Иду среди деревьев, сажусь, сию спокойно.

Всё волнение утихло, растекаясь вокруг подобно
кругам на воде.

Мои обязанности лежат на местах, где я их оставил;
они спят, как рабочий скот...

Тогда появляется то, чего я боюсь.

И пока я живу, видя его, из него уходит то, чего я боюсь.

Оставляет меня и страх.

Оно поёт, и я слышу его песнь».

То, что мы находим, слушая песни своей ярости, или страха, или одиночества, или желания, — это тот факт, что они не остаются постоянным. Ярость превращается в печаль, печаль — в слёзы; слёзы могут литься долгое время, но затем выходит солнце. Воспоминание о давнишней утрате поёт нам свою песню; тело дрожит и снова оживляет момент утраты; затем мало-помалу размягчается броня, окружающая эту утрату, и в глубине песни тяжелейшего горя боль утраты в конце концов находит облегчение.

Слушая по-настоящему свои самые болезненные песни, мы можем научиться божественному искусству прощения. Тогда как существует целая систематическая практика прощения и сострадания, которую можно культивировать (см. гл. 19), и прощение, и сострадание — оба возникают самопроизвольно вместе с раскрытием сердца. Каким-то образом, чувствуя свои собственные боль и печаль, свой океан слёз, мы приходим к познанию того обстоятельства, что наша боль — боль совместная, что тайну, красоту и боль жизни нельзя разделить на части. И эта универсальная боль также являет собой часть нашей связанности друг с другом; перед её лицом мы более не в состоянии сдерживать свою любовь.

Мы можем научиться прощать других людей, прощать самих себя, прощать жизнь за её физическую боль. Мы можем научиться открыть всему этому своё сердце — боли, удовольствиям, которых мы боялись. В этом нам открывается замечательная истина: многое в духовной жизни, может быть, вся она — это согласие с собой. Действительно, принимая песни своей жизни, мы можем начать создавать для себя гораздо более глубокую и большую личность, в которой наше сердце удерживает всё в пространстве безграничного сострадания.

Чаще всего эта целительная работа бывает настолько трудна, что мы нуждаемся в другом человеке, в союзнике;

нам нужно, чтобы руководитель держал нас за руку и вселял в нас смелость, когда мы проходим через труд исцеления. Тогда происходит чудо.

Нозми Римен — врач, которая при лечении раковых больных применяет искусство, медитацию и другие виды духовной практики. Она передала мне трогательную историю, которая служит иллюстрацией процессу исцеления сердца, сопровождающему исцеление тела. Она рассказала об одном молодом человеке, которому было двадцать четыре года, когда он обратился к ней после того, как его ногу ампутировали в области тазобедренного сустава, чтобы спасти его жизнь от рака кости. Когда она начала работу с ним, у него существовало огромное чувство несправедливости; он ненавидел всех «здоровых» людей. То, что он страдал от этой ужасной болезни, казалось ему ужасающей ошибкой. Его горе и злоба были так велики, что ему потребовалось несколько лет постоянной работы, чтобы выйти за пределы самого себя и исцелиться. При этом ему пришлось исцелять не только своё тело, но также разбитое сердце и раненый дух.

Он работал глубоко и упорно, рассказывая свою историю, рисуя её, медитируя, вводя в осознание всю свою жизнь. По мере того, как он медленно исцелялся, у него развивалось глубокое сострадание к другим людям, оказавшимся в подобном положении. Он начал посещать больных в госпитале, также перенесших жестокие физические утраты. Он рассказал врачу об одном случае, когда он посетил молодую певицу, настолько подавленную утратой обеих грудей, что она не пожелала даже взглянуть на него. Медсестры включили радио, вероятно, надеясь ободрить её музыкой. Стоял жаркий день, и молодой человек пришёл в шортах. Отчаявшись привлечь её внимание, он в конце концов отстегнул искусственную ногу и начал танцевать на одной ноге, прыгая по комнате и прищёлкивая пальцами в такт музыке. Она изумлённо взглянула на него, а затем расхохоталась и воскликнула: «Милый мой, если уж ты способен танцевать, я смогу и петь».

Когда этот молодой человек впервые начал работать с рисованием, он сделал карандашный набросок, изобразив

своё тело в виде вазы с насыщенно-чёрной трещиной, бегущей по всей её поверхности. Снова, снова и снова рисовал он эту трещину, скрипя зубами от ярости. И вот спустя несколько лет, чтобы подтолкнуть его к завершению процесса, моя приятельница опять показала ему его ранние рисунки. Он увидел эту вазу и сказал: «О, этот рисунок не закончен». Когда она предложила ему закончить рисунок теперь, он сделал это — обвёл пальцем трещину и сказал: «Видите, вот место, сквозь которое входит свет». Жёлтым карандашом он нарисовал потоки света, струящиеся через разлом и входящие в тело вазы. Он сказал: «Наши сердца могут укрепляться в разбитых местах».

Рассказ этого молодого человека глубоко иллюстрирует способ, с помощью которого печаль или рана способны приносить исцеление, позволяя нам вырасти до своей самой полной, самой сострадательной личности, до величия своего сердца.

Когда мы по-настоящему придём к согласию с печалью, в нашем сердце рождается великая и нерушимая радость.

Исцеление ума

Точно так же, как мы с помощью осознания исцеляем тело и сердце, нам можно исцелить и ум. Так же, как мы узнаём природу и ритм ощущений и чувств, мы способны узнать природу мысли. Когда в медитации мы отмечаем свои мысли, обнаруживается, что они не подчинены нашему контролю; мы плывём внутри неважного и непрерывного потока воспоминаний, планов, ожиданий, суждений, сожалений. Ум начинает показывать, как в нём содержатся все возможности, часто находящиеся в конфликте друг с другом — прекрасные качества святого и тёмные силы диктатора и убийцы. Из этих элементов ум строит планы и образы воображения, создаёт бесконечную борьбу и сценарии изменения мира.

Однако самый глубокий корень этих движений ума — неудовлетворённость. Нам как будто нужны и бесконечные возбуждения, и совершенный мир. Вместо того, чтобы мышление служило нам, мы оказываемся увлечены

им по многим бессознательным и неизведанным путям. Хотя мысли могут быть в огромной степени полезными и творческими, чаще всего они подчиняют наше переживание идеям борьбы приязни и неприязни, высшего и низшего, «я» и другого. Они рассказывают истории о наших успехах и неудачах, строят планы нашей безопасности, привычно напоминают нам о том, кем и чем, по-нашему, мы являемся.

Эта двойственная природа мысли представляет собой корень нашего страдания. Всякий раз, когда мы думаем о себе как об отдельном существе, возникают страх и привязанность. Мы вырастаем подавленными, защищающимися, честолюбивыми, обладателями некоторой территории. Чтобы охранять эту отдельную личность, мы отталкиваем некоторые вещи, тогда как для её укрепления держимся за другие и отождествляем себя с ними.

Один психиатр медицинской школы Стэнфордского университета открыл для себя эти истины, когда принял участие в своём первом десятидневном курсе интенсивной медитации. Изучая психоанализ и подвергаясь терапии, он никогда не встречался по-настоящему с собственным умом, как это произошло во время продолжавшегося по пятнадцать часов в день безостановочного курса медитации при сиденье и при ходьбе. Позднее он написал статью об этом переживании; в статье описывается, что чувствует во время сиденья профессор психиатрии, наблюдающий за тем, как он сам теряет рассудок. Его изумили как непрестанный поток мыслей, так и безумное разнообразие рассказываемых историй. Особенно часто повторялись мысли самовозвеличения, мысли о том, чтобы стать великим учителем или знаменитым писателем, даже спасителем мира. Он знал достаточно для того, чтобы посмотреть прямо на источник этих мыслей; и вот он обнаружил, что все они коренятся в страхе: во время интенсивного курса, он чувствовал неуверенность в себе и в том, что обладает знанием. А эти грандиозные мысли были компенсацией ума, так, чтобы ему не пришлось почувствовать опасения, оказаться незнающим. В течение многих последующих лет этот профессор стал весьма искусным практиком медитации; но сначала ему пришлось примириться с интенсив-

ными и полными опасений структурами необученного ума. С того времени он также научился не принимать собственные мысли чересчур всерьёз.

Исцеление ума происходит двумя путями. Во-первых, мы направляем внимание на содержание своих мыслей и учимся более искусно их переориентировать с помощью практики разумного размышления. Благодаря внимательности мы можем прийти познания структур нездорового беспокойства и одержимости, а также к их уменьшению; мы можем прояснить своё неведение и избавиться от разрушительных взглядов и мнений. Мы можем воспользоваться сознательным мышлением, чтобы глубже поразмыслить о том, что мы ценим. Постановка вопроса «хорошо ли я люблю?» в первой главе является тому примером; мы можем также направить свою мысль по путям искусных действий любящей доброты, уважения и свободы ума. Многие виды буддийской практики пользуются повторениями некоторых фраз, чтобы прорваться через старые, разрушительные, повторяющиеся без конца стереотипы мышления и вызвать в нём перемену.

Однако, если бы даже мы и работали над перевоспитанием ума, нам никогда не удаётся достичь полного успеха. Кажется, что ум обладает собственной волей, сколько бы мы ни желали управлять им. Поэтому для более глубокого исцеления конфликтов ума нам нужно освободиться от отождествления с ними. Для того, чтобы исцелиться, необходимо отступать от всех повествований ума, потому что конфликты и мнения никогда не приходят к концу. Как сказал Будда, «люди, имеющие мнения, только бродят вокруг, беспокоя друг друга». Когда мы видим, что сама природа ума — это мышление, разделение, планирование, мы можем освободиться от его железной хватки отдельности и достичь отдыха в теле и сердце. Таким образом мы выходим из отождествления, из своих ожиданий, мнений, суждений и конфликтов, которым они дают начала. Ум считает личность отдельной, но сердце знает лучше. Как сказал об этом один великий индийский мастер Нисаргадатта, «ум создаёт бездну, и сердце переходит через неё».

Когда ум и сердце разьединены, возникают многие печали этого мира. В медитации мы способны воссоединиться со своим сердцем и открыть внутреннее ощущение всеобъемлющего простора, единения и сострадания, скрытые под поверхностью всех конфликтов мысли. Сердце принимает во внимание повествования и идеи, фантазии и страхи ума, не веря в них, не будут обязанным следовать им или выполнять их. Когда мы касаемся того, что находится под всей суетой мышления, каждый обнаруживает внутри себя мягкое, целительное безмолвие, глубинное миролюбие, добросердечность, силу и целостность, составляющие наше первородное право. Эту глубинную доброту иногда называют нашей первоначальной природой, или природой будды. Когда мы возвращаемся к своей первоначальной природе, когда видим все пути и всё же пребываем в этом мире и в этой доброте, мы открываем исцеление ума.

Исцеление пустотой

Последний аспект исцеления внимательностью — это осознание универсальных законов, управляющих жизнью. Нейтральное место в этом осознании занимает понимание пустоты. Труднее всего описать это в словах. Фактически, хотя я и могу попытаться описать её здесь, понимание пустоты и открытости должно будет прийти непосредственно благодаря опыту вашей собственной духовной практики.

В буддийском учении слово «пустота» указывает на глубинную открытость и нераздельность, переживаемые нами, когда все мелкие и неподвижные понятия нашего «я» видны насквозь или оказались растворены. Мы переживаем её, когда видим, что наше существование преходяще, что наше тело, сердце и ум возникают из изменчивой ткани жизни, где нет ничего разъединённого или отдельного. Глубочайшие переживания в медитации приводят нас ко внутреннему осознанию существенной открытости жизни и пустоты, её вечно меняющейся и недоступной для обладания природы, её природы как безостановочного процесса.

Будда описывал человеческую жизнь как заключающую в себе ряд вечно меняющихся процессов — это физический процесс, чувствующий процесс, процесс памяти и узнавания, процесс мысли и реакции, процесс сознания. Эти процессы динамичны и непрерывны, в них нет ни единого элемента, который мы можем назвать своим неизменным «я». Мы сами являем собой процесс, сплетённый с жизнью и не обладающий самостоятельностью. Мы возникаем подобно волне в океане жизни, наши временные формы всё же едины с океаном. Некоторые традиции называют этот океан дао, божественностью, плодородной пустотой, нерождённым. Из него появляются наши жизни как отражения божественного, как движение или танец сознания. И когда мы ощущаем этот процесс, наступает глубочайшее исцеление.

По мере углубления практики медитации мы способны увидеть движение нашего переживания. Мы отмечаем чувства и обнаруживаем, что они продолжаются в течение лишь нескольких секунд. Мы обращаем внимание на мысли и находим, что они эфемерны, приходят без приглашения и уходят подобно облакам. Мы приводим осознание к телу и находим, что его границы проницаемы. В этой практике наше ощущение прочности отдельного тела или отдельного ума начинает растворяться, и внезапно, неожиданно мы выясняем, какой значительной свободой располагаем. По мере того, как наша медитация ещё более углубляется, мы переживаем расширение, восторг и свободу своей взаимосвязанности со всеми вещами, с великой тайной нашей жизни.

Один директор приюта для неизлечимых ощутил эту взаимосвязанность, когда сидел за дверьми комнаты умирающего шестидесятипятилетнего пациента вместе с его детьми. Последние только что получили сообщение: младший брат отца погиб в автомобильной аварии, и они мучительно сомневались, стоит ли сообщать об этом умирающему. Отец был близок к смерти; опасаясь, что новость расстроит его, они решили не говорить о ней. Но когда они вошли в комнату, отец взглянул на них и сказал: «Вам ничего не нужно мне сказать?» Они поинтересовались,

что он имеет в виду. «Почему вы не сказали мне, что брат умер?» Удивившись, дети спросили, как он об этом узнал. «А я говорил с ним последние полчаса», — ответил отец. Затем он пригласил их к своей кровати, сказал каждому из детей последние слова — и через десять минут откинул голову назад и умер.

Тибетский учитель Калу-ринпоче так говорит об этом: «Вы живёте в иллюзии и в видимости вещей. Существует реальность, но вы её не знаете. Когда вы это поймёте, вы увидите, что такое ничто; будучи ничем, вы представляете собой всё. Вот и всё».

Исцеление приходит во время соприкосновения с этой сферой нераздельности. Мы обнаруживаем, что наши страхи и желания, наши попытки усиливать и защищать себя, основаны на заблуждении, на ощущении отдельности, которое в основе своей ошибочно.

Открывая целительную силу пустоты, мы ощущаем, что всё сплетено в непрерывном движении, возникая в некоторых формах, которые мы называем телами, мыслями или чувствами, а затем растворяясь или изменяясь на новые формы. С этой мудростью мы совсем раскрываться для одного мгновенья за другим и жить в вечно меняющемся дао. Мы открываем возможность освобождаться и доверять, мы можем позволить дыханию самому дышать; и тогда естественное движение жизни несёт нас с лёгкостью.

Каждое измерение нашего существа — тело, сердце и ум, — излечивается с помощью одного и того же любящего внимания, одной и той же заботы. Наше внимание может почитать тело и открывать данное нам счастье физической жизни. Внимание может во всей полноте ввести нас в сердце, чтобы почтить весь диапазон наших человеческих чувств. Оно способно исцелить ум и помочь нам почтить мысль, не попадая в её силки. И оно может раскрыть нас для великой тайны жизни, для обнаружения пустоты и целостности, которые мы являем собой, для нашего фундаментального единства со всеми существами.

Развитие целительного внимания

Сядьте удобно и спокойно. Пусть ваше тело покоится в свободном состоянии. Дышите поверхностно. Освободитесь от мыслей, от прошлого и будущего, от воспоминаний и планов. Просто присутствуйте. Для начала дайте возможность своему драгоценному телу открыть те его места, которые более всего нуждаются в исцелении. Разрешите физическим болям, напряжению, болезням или ранам показать себя. Направьте к этим болезненным местам пристальное и доброжелательное внимание. Медленно и осторожно почувствуйте их физическую энергию. Отмечайте то, что пребывает внутри них: пульсацию, биение, напряжение, покалывание, тепло, сжатие, боль, — всё, что составляет то, что мы называем болью. Позвольте всему этому вполне прочувствоваться, позвольте ему удержаться в восприимчивом и доброжелательном внимании. Затем осознавайте окружающую сферу своего тела. Если там наличествует сжатие или задержка, мягко отметьте это. Дышите поверхностно, дайте всему возможность раскрыться. Затем подобным же образом осознайте любое отвращение или сопротивление в своём уме. Отмечайте также и это с мягким вниманием, без противодействия, позволяя всему быть таким, каково оно есть, позволяя раскрыться в своё время. Затем отметьте мысли и опасения, сопровождающие исследуемую вами боль: «Боль никогда не прекратится», «не могу выдержать», «я этого не заслуживаю», «это чересчур тягостно, чересчур беспокойно, чересчур глубоко» и т.п.

Пусть эти мысли останутся в вашем доброжелательном внимании на некоторое время. Потом потихоньку вернитесь к своему физическому телу. Теперь пусть ваше осознание будет более глубоким и разрешающим. Опять-таки прочувствуйте слои болезненного места, позвольте каждому открывающемуся слою двигаться — усиливаться или растворяться в своё время. Переведите внимание к боли, как если бы вы тихонько убаюкивали ребёнка, держа его с любящим и успокаивающим вниманием. Тихонько углубитесь в боль своим дыханием, принимая всё, что присутствует, с целостной добротой. Продолжайте эту

медитацию, пока не почувствуете себя вновь связанными с той частью тела, которая призывает вас, пока не почувствуете себя успокоенными.

По мере развития вашего целительного внимания вы сможете регулярно направлять его к явственным участкам заболевания или боли в своём теле. Тогда вы сумеете внимательно изучать тело, чтобы обнаруживать дополнительные участки, призывающие ваше заботливое внимание. Точно так же вам можно будет внимательно изучать направление целительного внимания на глубокие эмоциональные раны, которые носите в себе. Сначала в теле могут чувствоваться горе, желания, ярость, одиночество и печаль. Вы можете глубоко войти в них, глубоко почувствовать их заботливым и доброжелательным вниманием. Оставайтесь с ними. Спустя некоторое время вы сможете поверхностно дышать и открыть своё внимание каждому из слоев сжатия, эмоций и мыслей, которые ими признаны. В конце концов вы также можете позволить и им остаться, как если бы вы мягко баюкали ребёнка, принимая всё присутствующее, пока не почувствуете себя успокоенными. Можете работать таким образом со своим сердцем так часто, как пожелаете. Помните, что исцеление нашего тела и нашего ума всегда здесь; оно просто ожидает нашего сочувственного внимания.

Медитативное посещение целительного храма

Сядьте удобно, закройте глаза. Направьте внимание на дыхание. Сидя, чувствуйте своё дыхание и своё тело, не пытайтесь изменять их. Отмечайте то, что вызывает спокойствие, и то, что вызывает беспокойство. Отмечайте, хочется ли вам спать или вы вполне бодрствуете. Отмечайте содержимое ума — полный хаос или спокойствие. Просто осознавайте то, что есть. Отмечайте состояние сердца. Чувствуется ли в нём сжатие? Чувствуется ли в нём мягкость и раскрытие? Или нечто среднее? Утомлено оно или радостно? Отметьте и примите то, что присутствует.

Затем вообразите, что вы чудесным образом перенесены в какой-то прекрасный храм исцеления или энергетический пункт, место великой мудрости и любви. Затрать-

те столько времени, сколько потребуется, чтобы ощутить его, почувствовать, описать — любым способом, который вы хорошо чувствуете. Ощутите себя спокойно сидящим там, осознайте себя тихо и внимательно медитирующим в этом месте. Сидя в храме, в месте великой мудрости, начните глубже размышлять о своём собственном духовном странствии. Постепенно дайте себе возможность осознать раны, которые вы носите и которые потребуют лечения во время вашего странствия. Дышите тихо, мягко чувствуйте всё, что возникает.

Когда вы сидите, вам тихо явится удивительное и мудрое существо, вышедшее из этого храма. Когда оно подойдёт к вам совсем близко, вы сможете нарисовать его образ, вообразить или ощутить, кто это или что. Оно слегка поклонится вам, затем подойдёт близко, положит добрейшую руку на ту часть вашего тела, где у вас существует глубокая рана. Ощувив в высшей степени любящую заботу, позвольте этому существу коснуться той части вашего тела, где содержится одна из ваших печалей. Пусть оно научит вас своему исцеляющему прикосновению. Если вы не в состоянии почувствовать это прикосновение, протяните собственную руку, сидя в этом храме, вообразите, что вы кладёте её на место своей глубочайшей раны, на место печали или трудности; коснитесь этого места своей рукой, как если бы вы сами и были этим прекрасным существом. Знайте, что, сколько бы раз вы ни погребали свою печаль, сколько бы ни сопротивлялись ей, сколько бы ни встречали её своей ненавистью, вы в конечном счёте сможете открыться для неё. Пусть ваше собственное внимание уподобится руке этого чудесного мудрого существа. Коснитесь этого места печали с мягкостью и нежностью. Прикасаясь к нему, исследуйте то, что там находите. Что там — тепло или прохлада? Твёрдо ли это место или мягко? Или в нём чувствуется напряжение? Вибрирует оно или движется; или же оно спокойно? Пусть ваше осознание будет подобно любящему прикосновению Будды, или Кваннон, богини сострадания, или Богоматери Марии, или Иисуса. Какова температура или текстура этой печали? Какой цвет там видится? Какие чувства проявляются? Позвольте себе

осознать все свои чувства весьма любящим и восприимчивым сердцем. Пусть они будут всем, чем им нужно быть. Затем очень нежно и мягко, как если бы вы были самой Богиней сострадания, коснитесь их с чистой лаской. Откройтесь для боли. Что составляет сердцевину этого места, которая была окутана и сохранялась так долго внутри вас? Когда вы смотрите на неё, позвольте себе увидеть, насколько вы были закрыты для неё, насколько её подавляли или отвергали, желали, чтобы она ушла прочь, чтобы вам не приходилось её чувствовать, как долго относились к ней со страхом и отвращением. Позвольте себе мирно сидеть, раскрыв своё сердце для этой боли.

Оставайтесь в этом храме, позволив своему целительному и сочувственному вниманию заполнить каждую его часть. Оставайтесь там столько времени, сколько хотите. Когда вы будете готовы покинуть храм, представьте себе, что вы кланяетесь с благодарностью. Оставляя храм, помните, что этот храм находится внутри вас. Вы всегда можете идти туда.

ГЛАВА 5. ОБУЧЕНИЕ ЩЕНКА: ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ

«Сосредоточение, никогда не означает усилия или принуждения. Вы просто снова ловите щенка и возвращаетесь, чтобы опять связаться с тем, что существует здесь и теперь».

Рассказывают о том, как Будда вскоре после своего просветления странствовал по Индии. Он встретился с разными людьми, и они усмотрели в этом прекрасном юном принце, ныне облачённом в одеяние монаха, нечто необычное. Заинтересовавшись, они спрашивали: «Кто вы — божество?» «Нет», — отвечал он. «Тогда вы — дева, ангел?» «Нет», — был ответ. «Ну, тогда вы — какой-то волшебник, чародей?» «Нет». «Так вы — человек?» «Нет». Спрашивающие приходили в недоумение. «Тогда кто же вы?» Он отвечал просто: «Я — просветлённый». Слово «будда» означает «пробуждаться». Как пробудиться — всё, чему он учил.

Можно считать медитацию искусством пробуждения. Осваивая это искусство, мы можем научиться новым путям подхода к своим трудностям и внести в жизнь живую мудрость и живую радость. Благодаря развитию орудий и практических методов медитации мы сумеем пробудить наилучшие из своих духовных человеческих способностей. Ключ к этому искусству — устойчивость нашего внимания. Когда культивируется полнота внимания вместе с благодарным и нежным сердцем, естественно будет расти наша духовная жизнь.

Как мы увидели, прежде чем нам можно будет сесть спокойно и сосредоточиться, у большинства из нас должно иметь место некоторое исцеление ума и сердца. Однако даже для того, чтобы начать процесс своего излечения, начать понимание себя мы должны обладать каким-то основным уровнем внимания. Для дальнейшего углубления практики нам необходимо выбрать некоторый способ систематического развития внимания и со всей полнотой отдаться этому методу. Иначе мы поплывём по течению подобно лодке без руля. Для того, чтобы научиться сосредоточиваться, мы должны избрать какую-нибудь молитву или медитацию — и следовать по этому пути с преданностью и упорством, проявляя готовность работать со своей практикой день за днем, что бы ни случилось. Для большинства людей это нелегко. Им хотелось бы, чтобы их духовная жизнь немедленно показала космические результаты. Но какое великое искусство когда-либо можно было быстро освоить? Любая глубокая подготовка раскрывается прямо пропорционально тому, сколько времени мы ей отводим.

Подумайте о других искусствах, например, о музыке. Сколько времени потребуется, чтобы научиться хорошо играть на фортепьяно? Предположим, нам требуются месяцы или годы еженедельных уроков при ежедневной усердной практике. На первоначальной ступени почти каждый борется за то, чтобы научиться пользоваться особым пальцем для каждой особой ноты, а также читать нотную грамоту. Через несколько недель или месяцев мы можем играть простые мелодии, а, возможно, через год или два сумеем играть музыкальные произведения избранного типа.

Однако освоить это искусство так, чтобы нам можно было хорошо играть самостоятельно, или в группе, или в составе самодеятельного или профессионального оркестра, нам удастся только после неоднократных занятий и самозабвенной дисциплины. И если бы мы захотели научиться компьютерному программированию, живописи маслом, теннису, архитектуре, словом, любому из тысячи искусств, нам пришлось бы целиком и полностью отдаться этому занятию в течение длительного периода времени — необходимы подготовка, ученичество, культивирование.

Не меньше требуется и в духовных искусствах. Здесь спрос даже больше. Однако благодаря этому мастерству мы овладеваем самими собой и своей жизнью. Мы учимся наиболее человечному искусству — как установить связь со своим истинным «я».

Трунгпа-ринпоче называл духовную практику физическим трудом. Это труд любви, в котором мы многократно вносим в свою собственную ситуацию беззаветное внимание. При любой погоде мы укрепляем и углубляем свою молитву, медитацию и дисциплину, учимся видеть ситуацию с честностью и состраданием, учимся освождаться и более глубоко любить.

Однако начинаем мы не с этого. Предположим, мы начинаем с того, что находим период уединения в своей повседневной жизни. Что же происходит, когда мы действительно пытались медитировать? Чаще всего первым переживанием — будь то молитва, распев мантр, медитация или визуализация, — оказывается наша встреча с бессвязным и разбросанным умом. Буддийская психология уподобляет необученный ум безумной обезьяне, которая безостановочно мечется от мысли к воспоминанию от зрительного образа к звуку, от планирования к сожалению. Если бы мы сумели спокойно просидеть час и полностью пронаблюдать за теми местами, куда уходит наш ум, какой обнаружился бы сценарий!

Когда мы впервые берёмся за искусство медитации, оно, действительно, вызывает разочарование. Неизбежно оказывается, что когда наш ум блуждает и тело чувствует накопившееся в нём напряжение, а также скорость, к

которой оно пристрастилось, мы часто видим, сколь невелики внутренняя дисциплина, терпение или сострадание, которыми мы в действительности обладаем. Не требуется тратить много времени на духовные задачи, чтобы увидеть, каким разбросанным и неустойчивым остаётся наше внимание, даже когда мы пытаемся направлять его и сосредоточивать. Если мы считаем ум «своим» и честно на него посмотрим, мы увидим, что этот ум следует своей собственной природе, особым условиям и законам. Видя это, мы обнаруживаем также и то, что нам необходимо постепенно установить мудрые взаимоотношения с умом, которые связали бы его с телом и сердцем, укрепляли бы и успокаивали нашу внутреннюю жизнь.

Сущность этой связи состоит в том, чтобы снова и снова возвращать своё внимание к избранной нами практике. Молитва, медитация, повторение священных фраз или визуализация дают нам систематический способ фокусировать внимание и укреплять своё сосредоточение. Все традиционные сферы и состояния сознания, описанные в мистической и духовной литературе всего мира, достигаются с помощью искусства сосредоточения. Искусство сосредоточения, искусство возвращения к задаче, которой мы заняты, приносит также ясность, силу ума, мир и глубокую связанность, которых мы добивались. Такая прочность и связанность в свою очередь даёт начало ей более глубоким уровням понимания и прозрения.

Что бы ни требовалось для практики — визуализация, вопросы, молитва, священные слова или простая медитация, сосредоточенная на чувствах или на дыхании, — она всегда включает в себе упрочение некоторого фокуса и повторное сознательное к нему возвращение. По мере того, как мы учимся выполнять практику с более глубоким и полным вниманием, наше занятие становится подобным приведению в порядок и в равновесие лёгкой лодки на волнующейся воде. Повторяя свою медитацию, мы освобождаемся от напряжения и погружаемся в данный момент, глубоко соединяясь с тем, что присутствует. Мы даём себе возможность приобрести духовную основу, мы учимся возвращаться к данному моменту. Этот процесс

требует терпенья. Святой Франциск де Салль говорил: «То, что нам нужно, — это кубок понимания, бочонок любви и океан терпенья».

Для некоторых практикующих задача возвращения к объекту медитации тысячу или десять тысяч раз может показаться утомительной или даже сомнительной по своей важности. Но сколько раз мы уходили от реальности своей жизни? — пожалуй, миллион или десять миллионов раз! Если мы желаем пробудиться, нам приходится находить для себя путь назад, сюда, возвращаться всем своим существом, возвращаться полным вниманием.

Святой Франциск де Салль продолжает, говоря: «Вернитесь к этой точке чрезвычайно мягко. И если даже в течение всего вашего часа вы ничего не сделаете, а только тысячу раз вернёте своё сердце, хотя каждые раз, когда вы его возвращаете, оно уходит в сторону, — ваш час будет очень хорошо использован».

Таким образом медитация очень во многом сходна с обучением щенка. Вы сажаете щенка и говорите: «Стоять!» Слушает ли вас щенок? Он встаёт и убегает. Вы снова усаживаете щенка. «Стоять!» Щенок убегает снова и снова. Иногда он прыгает, бросается из стороны в сторону, мочится в углу или создаёт какой-то другой беспорядок. Наши умы во многом подобны этому щенку, только они создают ещё больший беспорядок. Во время обучения ума, или щенка, нам приходится снова и снова начинать всё сначала.

Когда вы берётесь за духовную дисциплину, вместе с полем её деятельности приходит разочарование. Ничто в нашей культуре или в школьном обучении не побуждало нас укреплять и успокаивать внимание. Один психолог назвал нас обществом спастического сознания. Найдя сосредоточение трудным, многие люди реагируют на это насильственным удержанием внимания на дыхании, на мантре или на молитве с напряжённым раздражением, осуждением себя или с чем-то худшим. Разве так вы будете обучать щенка? Действительно ли здесь поможет битьё? Сосредоточение никогда не означает усилия или принуждения. Вы просто снова ловите щенка и возвращаетесь, чтобы опять связаться с тем, что существует здесь и теперь.

Развитие качества глубокого интереса к своей духовной практике — это один из ключей всего искусства сосредоточения. Устойчивость сосредоточения питается в прямой пропорциональности степени заинтересованности, с которой мы фокусируем свою медитацию. Однако для начинающего ученика многие предметы медитации кажутся невзрачными и неинтересными. Существует традиционный рассказ об одном ученике дзэн, который пожаловался учителю, что его утомляет слежение за дыханием. Мастер схватил ученика и сунул его голову под воду; он держал его так довольно долго, тогда как ученик боролся, пытаясь освободиться. Наконец, отпустив ученика, мастер дзэн спросил его, находил ли он дыхание скучным в те мгновенья, когда оказался под водой.

Сосредоточенность сочетает полный интерес с тонкостью внимания. Не следует считать это внимание отходом от жизни, оторванностью от неё. Осознание не означает нашу отдельность от переживания; оно означает его дозволенность, полноту ощущения. Осознание может изменяться подобно изменению фокуса фотообъектива. Иногда мы оказываемся в середине своего переживания; иногда дело обстоит так, как если бы мы сидели у себя на плече и отмечали то, что происходит; а иногда мы можем осознавать с очень большого расстояния. Все эти аспекты осознания полезны. Каждый из них способен помочь нам яснее ощущать свою жизнь от момента к моменту, прикасаться к ней, видеть её. По мере того, как мы учимся упрочивать качество своего внимания, этот процесс сопровождается всё более и более глубоким ощущением спокойствия — оно становится уравновешенным, острым и утончённым.

Искусство утончённого внимания было усвоено одной ученицей медитации, когда она и её муж жили в отдалённом сообществе в горах Британской Колумбии. Она изучала йогу в Индии; и вот несколько лет спустя она родила ребёнка, маленького сына, — родила его одна, без врача или акушерки; ей помогал только муж. К несчастью, роды происходили при ягодичном положении младенца и оказались долгими и осложнёнными; ребёнок вышел ножками вперёд, пуповина обвилась вокруг шейки, и

он родился синим от асфиксии и не мог начать дышать самостоятельно. Родители делали ему искусственное дыхание и всё, что было в их силах. Затем они на мгновение сделали перерыв между вдуваниями воздуха в лёгкие ребёнка, чтобы посмотреть, начнёт ли он дышать самостоятельно. Во время этих мучительных мгновений они следили за тончайшими движениями его дыхания, определяя, будет он жить или умрёт. Наконец он начал дышать самостоятельно. Рассказывая об этом, мать улыбнулась мне и сказала: «Именно в это время я узнала, что это значит — по-настоящему осознавать дыхание. И это дыхание даже не было моим собственным!»

Фокусирование внимания на дыхании — это, пожалуй, самый универсальный из многих сотен предметов медитации, употребляемых во всём мире. Утверждение внимания на движении жизненного дыхания является центральным пунктом в практических методах йоги, буддизма и индуизма, в традициях суфиев, христиан и иудеев. Хотя другие предметы медитации также приносят пользу, хотя каждый из них обладает своими единственными в своём роде качествами, мы продолжим подробное рассмотрение практики медитации с сосредоточением на дыхании в качестве иллюстрации развития одного из этих практических методов. Медитация на дыхании может успокоить ум, раскрыть тело и развить огромную силу сосредоточенности. Дыхание доступно нам в любое время и при любых обстоятельствах. Когда мы научились им пользоваться, дыхание становится опорой для осознания на протяжении всей нашей жизни.

Но осознание дыхания не приходит немедленно. Сначала мы должны посидеть спокойно, дать телу возможность расслабиться и установить бдительность, а затем просто практиковать нахождение дыхания внутри тела. Где мы по-настоящему его чувствуем? — как прохладу в носу? как покалывание в задней части глотки? как движение в груди или как подъём и падение живота? Это место самого сильного ощущения и есть первое место, где нужно утвердить внимание. Если же дыхание проявляется в нескольких местах, мы можем почувствовать всё

движение тела. Если дыхание чересчур поверхностно, и его трудно обнаружить, можно положить ладонь на живот и почувствовать своей рукой его расширение и сокращение. Нам необходимо научиться тщательно фокусировать внимание. Чувствуя каждое дыхание, мы сможем ощутить, как оно движется в нашем теле. Не пытайтесь контролировать дыхание, только отмечайте его естественное движение, как привратник отмечает то, что проходит мимо. Каковы его ритмы? Поверхностно ли оно? Или продолжительно и глубоко? Становится оно быстрым или медленным? Обладает ли дыхание какой-то температурой? Дыхание может стать великим учителем, потому что оно всегда движется и изменяется. В этом простом дыхании мы можем узнать о сжатии и сопротивлении, о раскрытии и освобождении. Здесь мы можем почувствовать, что это значит — жить грациозно, ощущать истину потока энергии и изменить то, что мы такое.

Однако даже при наличии интереса и сильного желания упрочить внимание будут возникать отвлечения. Эти отвлечения являют собой естественное движение ума; они возникают потому, что наши ум и сердце не бывают с самого начала ясными и чистыми. Ум более похож на грязную или бурлящую воду. Всяких раз, когда мимо проплывает увлекательный образ или какое-то интересное воспоминание, мы привычно реагируем на него, оказываемся захваченными или затерянными в нём. А когда возникают болезненные образы или чувства, мы привычно избегаем их и незаметно отвлекаемся. Мы можем почувствовать силу этих привычек: желаний, отвлечений, страха и реакций. У многих из нас эти силы настолько велики, что после немногих непривычных моментов спокойствия ум поднимает мятеж. Снова и снова беспокойство, дела, планы, невоспринятые чувства — всё это прерывает наш фокус. Работать с этими отвлечениями, приводить лодку в равновесие, так, чтобы волны обходили её, повторно возвращаться к фокусу в спокойствии и собранности — это значит — находиться в самом сердце медитации.

После первоначального испытания вы начнёте узнавать, что для развития сосредоточения особенно полезны

некоторые внешние условия. Необходимо найти или создать для своей практики спокойное место, где не возникнут отвлечения. Выберите регулярные и удобные промежутки времени, наилучшим образом соответствующие вашему темпераменту и распорядку дня. Опытным путём установите, какие медитации, утренние или вечерние, лучше всего поддерживают безмолвные аспекты вашей внутренней жизни. Возможно, вы пожелаете начать с краткого периода вдохновляющего чтения перед сиденьем или захотите сперва проделать некоторые упражнения йоги или потягивания. Некоторые люди находят чрезвычайно полезными регулярные периоды сиденья в группе, периодическое участие в интенсивных курсах. Проверяйте на опыте все эти внешние факторы до тех пор, пока не найдёте те из них, которые более всего полезны для вашего собственного внутреннего мира; затем сделайте их регулярной частью своей жизни. Создание подходящих условий означает разумный образ жизни, обеспечивающий наилучшие условия, почву для питания и роста нашего духовного сердца.

По мере того, как в течение недель и месяцев мы отдаёмся искусству сосредоточения, мы обнаруживаем, что наше сосредоточение медленно начинает устанавливаться само по себе. Вначале нам, возможно, приходится бороться, чтобы фокусировать ум, стараться удерживать его на предмете своей медитации. Затем постепенно ум и сердце становятся свободными от отвлекающих элементов, и мы периодически ощущаем повышение их чистоты, повышение работоспособности и мягкости. Мы чаще и яснее чувствуем своё дыхание; или же мы с большей целостностью повторяем молитвы или мантры. Это похоже на чтение книги: когда мы начинаем её читать, нам нередко мешают многие окружающие нас помехи; но если книга оказывается интересной, — предположим, это какой-то детективный роман, — то к последней главе мы окажемся настолько поглощёнными сюжетом, что люди могут проходить прямо мимо нас, а мы их не замечаем. Во время медитации сначала мысли уносят нас в сторону, и мы долго о них думаем; затем, с ростом сосредото-

чения, мы вспоминаем о своём дыхании в середине какой-нибудь мысли. Позже мы сумеем отмечать мысли, как только они появятся; или мы позволим им проходить в подсознание, будучи столь сосредоточены на дыхании, что их движение нам не мешает.

И когда мы продолжаем практику, развитие сосредоточения приближает нас к жизни, подобно фокусированию линзы. Когда мы смотрим на воду, взятую из пруда, в чашке она кажется чистой и спокойной. Но под простейшим микроскопом мы обнаруживаем, что она жива — полна разных существ и движения. Точно так же, чем глубже мы направляем своё внимание, тем менее плотными становятся наши дыхание и тело. Каждое место внутри тела, где мы чувствуем дыхание, может оказаться живым, полным тонких вибраций, вибраций движения, покалываний, течений. Устойчивая сила сосредоточения показывает, что каждая часть нашей жизни, даже когда мы её чувствуем, пребывает в изменении и в состоянии текучести.

Когда мы научаемся входить в настоящий момент, оказывается, что дыхание дышит само по себе, позволяя потоку ощущений внутри тела двигаться и раскрываться. Тогда могут произойти раскрытие и лёгкость. Подобно искусному танцору, мы даём возможность дыханию и телу беспрепятственно течь и двигаться, однако всё это время пребываем присутствующими, чтобы воспользоваться раскрытием.

И вот когда мы продолжаем практику, развитие сосредоточения приближает нас к жизни. Мы становимся более искусными и при этом обнаруживаем, что оно имеет свои собственные периоды. Иногда мы садимся и устраиваемся с лёгкостью; в другое время состояния ума и тела оказываются бурными или напряжёнными. Мы способны научиться управлять своим кораблём во всех этих водах. Когда обнаруживается состояние стеснённости ума, мы учимся смягчаться и расслабляться, раскрывая внимание. Когда ум сонлив или вял, мы учимся сидеть выпрямившись и сосредоточиваться с большей энергией. Будда сравнивал это с настройкой лютни: мы чувствуем, когда

она не настроена, и осторожно усиливаем свою энергию или ослабляем её, чтобы достичь равновесия.

Учась сосредоточению, мы чувствуем себя, как если бы всегда начинали сначала и всегда теряли из виду свой фокус. Но куда мы в действительности ушли? Всё дело только в том, что здесь налицо какое-то настроение, или какая-то мысль, или сомнение, которое пронеслось через наш ум. Как только мы признаём этот факт, мы можем освободиться и снова утвердиться в следующем данном моменте. Мы всегда можем начинать снова. Постепенно, по мере того, как растёт наш интерес и углубляется способность ощущать, раскрываются новые слои медитации. Мы обнаружим, что колеблемся — открываем периоды глубокого мира, подобного невозмутимому ребёнку, и силы, сходной с большим кораблём на правильном курсе, — но только для того, чтобы спустя некоторое время найти то, что стали рассеянными или потерянными. Сосредоточение растёт по углубляющейся спирали, когда мы снова и снова возвращаемся к предмету своей медитации; и всякий раз мы узнаём больше об искусстве внутреннего слушанья. Когда мы тщательно вслушиваемся, мы способны всё время ощущать новые аспекты своего дыхания. Один бирманский учитель медитации требует от своих учеников, чтобы они каждый день рассказывали ему о дыхании что-то новое, даже если они медитировали и медитируют в течение многих лет.

Здесь отмечайте, если сможете, существует ли пауза между вашими дыханиями. Что и как вы чувствуете, когда дыхание только начинается? На что похоже окончание дыхания? Что это за пространство, когда остановилось дыхание? На что похоже чувство импульса к дыханию, возникающего даже до того, как началось дыхание? Каким образом дыхание оказывается отражением ваших настроений?

Сперва, когда мы чувствуем дыхание, оно кажется похожим на одно лишь небольшое движение; но по мере того, как у нас развивается искусство сосредоточения, мы способны почувствовать в дыхании сотню оттенков — тончайшие ощущения, вариации в длительности, темпе-

ратур, завихрения, расширение, сжатие, покалывания, приходящие вместе с дыханием, отголоски дыхания в различных частях тела, а также многое другое.

Для твёрдой приверженности духовному обучению требуется океан терпения, потому что наше привычное желание находиться где-то в другом месте, оказывается очень сильным. Мы отвлекаемся от настоящего времени в течение столь многих мгновений, столь многих лет, даже в течение целых жизней! Вот достижение, отмеченное в «Книге мировых рекордов Гиннеса», которое я люблю упоминать на интенсивных курсах медитации, когда участники испытывают разочарование. В книге указано, что рекорд настойчивости при сдаче проверочных экзаменов по вождению автомобиля, а также по провалам на этих экзаменах, удерживает миссис Мириам Харгрейв из Уэйкфилда в Англии. Миссис Харгрейв провалилась на своём тридцать девятом экзамене по вождению в апреле 1970 года, когда разбила машину, проводя её через ряд красных огней. В августе следующего года она в конце концов сдала сороковой экзамен, но, к несчастью, более не смогла позволить себе купить новую машину, потому что истратила очень много денег на уроки вождения. В том же духе действовала миссис Фанни Тёрнер из Литтл-Рок, штат Арканзас: в октябре 1978 года она сдала письменный экзамен на право вождения при сто четвёртой попытке. Если мы способны проявить такое упорство в сдаче экзаменов на право вождения автомобиля, или при освоении скейтборда, или при любом из сотни других предприятий мы, конечно, сможем освоить и искусство связи с собою. Как человеческие существа, мы способны посвятить себя почти всему, и это самозабвенное упорство и преданность вносят жизнь в духовную практику.

Всегда помните, что при обучении щенка мы хотим закончить дело тем, чтобы щенок стал нашим другом. Точно так же в практике необходимо увидеть «друзьями» свой ум и тело. Даже блуждания ума можно включить в нашу медитацию, проявляя к ним дружелюбный интерес и любопытство. Мы можем сейчас же отмечать, как движется ум. Он образует волны. Наше дыхание и

есть такая волна, наши телесные ощущения — волны. Нам не нужно бороться с волнами, мы можем просто признать: «поднялось волнение», «вот волна воспоминаний из трёх-летнего возраста», «вот волна планирования». Затем приходит время заново связаться с волной дыхания, для того, чтобы углублять искусство сосредоточения, требуются мягкость и добросердечие. Мы не в состоянии сохранять присутствие в течение длительного времени без того, чтобы на самом деле размягчиться, упасть в тело, перейти к отдыху. Любой другой вид сосредоточения, достигаемый благодаря усилию и напряжению, будет лишь недолговечным. А наша задача — так обучить щенка, чтобы он стал нашим другом на всю жизнь.

Установка, или дух, с которым мы медитируем, помогает нам, пожалуй, больше, чем какой-либо другой аспект. То, что требуется, — это чувство настойчивости и увлечённости в сочетании с глубинным дружелюбием. Нам нужна готовность с лёгким сердцем и с чувством юмора вновь и вновь входить в непосредственные взаимоотношения с тем, что действительно существует здесь. Мы не хотим, чтобы обучение нашего щенка стало чересчур серьёзным делом.

Христианские отцы-пустынники рассказывают о некоем новом ученике, которому его учитель повелел в течение трёх лет обязательно давать деньги каждому, кто его оскорбит. Когда этот период испытания закончился, учитель сказал: «Теперь тебе можно идти в Александрию и по-настоящему учиться мудрости». И вот, войдя в Александрию, ученик увидел там мудреца, чей способ обучения состоял в том, что, сидя у городских ворот, он оскорблял всякого входящего и выходящего. Естественно, он оскорбил также и этого ученика, и тот сразу же разразился хохотом. «Почему ты смеёшься, когда я тебя оскорбляю?» — спросил мудрец. «Потому, — ответил ученик, — что целые годы я платил за такие вещи, а теперь ты даёшь мне это даром». «Войди в город, — сказал мудрец. — Он весь твой».

Медитация — это такая практика, которая может научить нас вступать в каждое мгновение с мудростью, лёг-

костью и с чувством юмора. Это искусство раскрытия и освобождённости, а не накопления и борьбы. Тогда даже внутри наших разочарований и трудностей может вырасти замечательное внутреннее ощущение опоры и перспективы. Вдох: «Здорово, это переживание интересно, не правда ли?» «Дай-ка сделаю ещё один вдох. О, этот вдох труден, даже страшноват, не так ли?» Выдох: «О!» Это удивительный процесс, и мы входим в него, когда оказываемся способны приучить свои сердце и ум быть раскрытыми и устойчивыми — и благодаря всему этому пробудиться.

Утверждение ежедневной медитации

Сперва выберите подходящее пространство для своей регулярной медитации. Оно может находиться всюду, где вы способны удобно сидеть с минимальными помехами. Такое место может находиться в углу вашей спальни или в другом спокойном углу вашего жилья. Поместите там для своего употребления во время медитации подушку или стул. Расположите всё вокруг так, чтобы это напоминало вам о вашей цели в медитации, чтобы в пространстве чувствовалось нечто священное и мирное. Возможно, вы пожелаете устроить там простой алтарь с цветком или священным изображением или положите свои любимые духовные книги для нескольких мгновений вдохновляющего чтения. Дайте себе возможность насладиться созданием для себя такого пространства.

Затем выберите для практики постоянное время, соответствующее вашему распорядку дня и темпераменту. Если вы — жаворонок, попробуйте садиться до завтрака. Если вашему темпераменту или распорядку дня более соответствует вечер, попробуйте сначала вечернее время. Начните с сиденья в течение десяти или двадцати минут за один раз. Позднее вы сможете сидеть дольше или чаще. Ежедневная медитация может стать похожей на купанье или чистку обуви, внести в ваши сердце и ум регулярное очищение и успокоение.

Найдите для себя позу на стуле или на подушке, в которой вы сумеете легко сидеть, выпрямившись, но не

пребывая в оцепенении. Пусть ваше тело утвердится на земле, пусть руки сохраняют покой, сердце смягчится, а глаза будут слегка прикрыты. Сперва почувствуйте своё тело и сознательно смягчите любое очевидное напряжение. Освободитесь от всех привычных мыслей или от планирования. Направьте внимание на то, чтобы уловить ощущения своего дыхания. Сделаете несколько глубоких дыханий, чтобы ощутить, где именно вы легче всего можете почувствовать дыхание — как прохладу или покалывание в ноздрах или в горле, как движение груди или как падение и подъём живота. Пусть ваше дыхание станет естественным. Уловите ощущения своего естественного дыхания с большой тщательностью, расслабляясь при каждом дыхании, когда вы его чувствуете, отмечая, как слабые ощущения дыхания приходят и уходят вместе с изменяющимся движением.

После нескольких дыханий ваш ум, по всей вероятности, начнёт блуждать. Когда вы отметите это, каким бы долгим или кратким ни было время вашего отсутствия, просто вернитесь к следующему дыханию. Прежде чем вы вернётесь к нему, вы можете внимательно признать свой уход мягким словом позади ума: «мышление», «блуждание», «слушание», «зуд». После мягкого и молчаливого наименования про себя того места, где находилось внимание, осторожно и прямо вернитесь, чтобы почувствовать следующее дыхание. Позже вы сможете работать в своей медитации с тем местом, куда уходит ваш ум; но для первоначального обучения лучше всего одно слово признания и простое возвращение к дыханию.

Сидя, позвольте ритму своего дыхания естественно изменяться, позвольте ему быть кратким, долгим, быстрым или медленным, жёстким или лёгким.

Успокаивайтесь, входите в дыхание расслабившись. Когда ваше дыхание станет мягким, пусть внимание также станет тихим и осторожным, таким же мягким, как само дыхание.

Как и при обучении щенка, осторожно возвращаетесь назад тысячу раз. Когда пройдут недели и месяцы этой практики, вы постепенно научитесь успокаиваться и со-

средоточиваться при помощи дыхания. В этом процессе будет много циклов, бурные дни будут сменяться ясными днями. Просто оставайтесь с этой практикой. Следя за дыханием и глубоко вслушиваясь, вы обнаружите, что дыхание помогает соединить с умом всё ваше тело, помогает успокоить их.

Работа с дыханием является отличным основанием для других медитаций, представленных в этой книге. После развития некоторого спокойствия и уменьшения, после соединения со своим дыханием вы сможете затем расширить диапазон своей медитации и включить в него целительство и осознание на всех уровнях тела и ума. Вы откроете, каким образом осознание дыхания сможет послужить прочной основой для всего, что вы делаете.

Медитация при ходьбе

Подобно медитации при дыхании медитация при ходьбе представляет собой простую и универсальную практику для развития спокойствия и осознания, а также собранности ума. Её можно практиковать регулярно до или после медитации при сиденье, а также самостоятельно в любое время, например, на работе после делового дня или в свободное воскресное утро. Искусство медитации при ходьбе состоит в том, чтобы научиться осознавать свою ходьбу, пользоваться естественным движением ходьбы, чтобы культивировать внимательность и бдительное присутствие.

Выберите спокойное место, где вы сможете ходить взад и вперёд без помех; оно может находиться в помещении или вне его и иметь длину от десяти до тридцати шагов. Начните с того, чтобы стать на одном конце этой «тропы для ходьбы», прочно утвердив ноги на почве. Пусть руки покоятся спокойно в удобном положении. На мгновение закройте глаза, сосредоточьтесь, почувствуете, что ваше тело стоит на земле. Ощутите давление на подошвы ног. Затем откройте глаза, утвердитесь в присутствии и в бдительности.

Начните медленно шагать. Шагайте с ощущением лёгкости и достоинства. Обратите внимание на тело. С каждым шагом улавливайте ощущения поднятия с земли ступни и

всей ноги. Осознавайте опускание каждой ступни на землю. Не напрягайтесь, пусть ваша ходьба будет лёгкой и естественной. Когда шагаете, внимательно прочувствуйте каждый шаг. Когда пройдёте до конца дорожки, сделайте перерыв на одно мгновение. Сосредоточьтесь, осторожно повернитесь крутом, опять сделайте перерыв, чтобы можно было осознать первый шаг, когда пойдёте обратно. Вы можете экспериментировать со скоростью, шагая в таком темпе, который в наибольшей степени удерживает вас в настоящем.

Продолжайте шагать взад и вперёд в течение десяти — двадцати минут или дольше. Как и во время дыхания при сидении, ваш ум будет отклоняться в сторону много-много раз. Как только вы это осознаете, осторожно признаете, куда он ушёл: «блуждание», «мышление», «слушание», «планирование». Затем возвратитесь к чувству следующего шага. Как и при обучении щенка, вам нужно будет тысячу раз возвращаться назад. Будете ли вы отсутствовать в течение одной секунды или в течение десяти минут, просто признайте, где вы были, а затем вернитесь назад, чтобы со следующим сделанным вами шагом пребывать живыми здесь и теперь.

После некоторой практики медитации при ходьбе вы научитесь пользоваться ею, чтобы успокаиваться, достигать собранности и жить в теле с большей пробуждённостью. Затем вы сможете расширять практику ходьбы неформальным способом — когда идёте за покупками, идёте по улице, к своему автомобилю или от него. Вы можете научиться наслаждаться ходьбой ради неё самой вместо обычного планирования и размышлений во время прогулок; благодаря этому простому способу вы начнёте действительно присутствовать, собирать воедино свои сердце и ум, двигаясь вперёд по жизни.

Часть вторая. Обещания и опасности

ГЛАВА 6. ПРЕВРАЩЕНИЕ СОЛОМЫ В ЗОЛОТО

«Вступить на подлинно духовный путь — это значит не избегать трудностей, а научиться искусству совершать ошибки в состоянии бдительности, вносить в них преобразующую силу нашего сердца».

Всякая духовная жизнь связана с целым рядом трудностей, потому что и каждая обычная жизнь содержит ряд трудностей; Будда описывает это как неизбежные страдания человеческого существования. Однако в духовно направленной жизни эти неизбежные трудности могут оказаться источником нашего пробуждения, углубления мудрости, терпения, уравновешенности и сострадания. Без этой перспективы мы просто переносим свои страдания, подобно воле или пехотинцу с тяжёлой ношей.

Подобно молодой девушке в сказке «Румпельштильцхен», запертой в комнате, полной соломы, мы часто не понимаем, что вся окружающая нас солома — это золото под внешностью соломы. Основной принцип духовной жизни состоит в том, что наши проблемы становятся тем самым местом, где нам надлежит открыть мудрость и любовь.

Даже при незначительной духовной практике мы уже обнаружили необходимость в исцелении, в прекращении войны, необходимость обучиться присутствию. И вот, становясь более сознательными, мы способны ещё яснее видеть неизбежные противоречия жизни, боль и борьбу, радости и красоту, неизбежные страдания, страстное желание, постоянно меняющуюся игру радостей и печалей, составляющих опыт человеческой жизни.

Когда мы следуем подлинному пути практики, может показаться, что наши страдания возрастают потому что мы более не скрываемся от них или от самих себя. Когда мы не следуем старым привычкам фантазии и бегства от действительности, мы остаёмся лицом к лицу с действительными проблемами и противоречиями своей жизни.

Подлинный духовный путь не избегает трудностей или ошибок, а ведёт нас к искусству совершать ошибки в состоянии бдительности, приводя их к преобразующей силе нашего сердца. Когда мы начинаем любить, пробуждаться, освобождаться, мы неизбежно сталкиваемся со своими собственными ограничениями. Вглядываясь в самих себя, мы яснее видим свои неисследованные конфликты и страхи, хрупкость и смятение. Виденье этого может быть трудным. Трунгпа-ринпоче описывал духовный прогресс с точки зрения «я» как «одно оскорбление за другим».

Таким образом наша жизнь может показаться последовательностью ошибок. Мы можем называть их «проблемами» или «вызовами», но слово «ошибки» некоторым образом будет лучше. Один известный мастер дзэн даже называл духовную практику «одной ошибкой за другой», а это означает одну возможность учиться за другой. Именно благодаря «трудностям, ошибкам и заблуждениям» мы по-настоящему учимся. Прожить жизнь — значит совершить множество ошибок. Понимание этого может принести нам великую лёгкость и прощение самих себя и других — мы не стесняемся трудностей жизни.

Но какой оказывается наша обычная реакция? Когда в жизни у нас возникают трудности, мы встречаем их порицаниями, разочарованием или чувством неудачи, — а затем стараемся преодолеть эти чувства, избавиться от них как можно скорее, вернуться к чему-то более приятному.

Добившись спокойствия в медитации, мы даже более явственно увидим процесс своего реагирования на затруднения. Но вместо того, чтобы автоматически реагировать на них порицанием, мы теперь имеем возможность увидеть свои трудности, увидеть, как они возникают. Существуют два вида трудностей. Некоторые из них — явно относятся к проблемам, которые требуют разрешения, являя собой ситуации, призывающие к сострадательному действию и прямому ответу. Но гораздо чаще встречаются такие проблемы, которые мы сами создаём для себя, когда боремся, чтобы сделать жизнь не такой, какова она есть, когда оказываемся настолько захвачены соб-

ственной точкой зрения, что теряем из виду более обширную и разумную перспективу.

Обыкновенно мы думаем, что в наших затруднениях виновны внешние обстоятельства. Бенджамин Франклин знал это, когда утверждал: «Наша ограниченная перспектива, наши надежды и страхи становятся мерилami нашей жизни; и когда обстоятельства не совпадают с нашими представлениями, они становятся для нас трудностями».

Один мой знакомый, писатель-буддист, много лет назад начал практику с хорошо известным тибетским учителем. Писатель знал о медитации лишь немного; но после небольшого предварительного наставления он решил, что просветление предназначено именно для него. Он удалился в хижину в горах Вермонта, взяв с собой несколько своих книг о медитации и шестимесячный запас еды. Он предполагал, что шесть месяцев, пожалуй, дадут ему возможность ощутить вкус просветления. Начав свою практику в уединении, он наслаждался лесом и одиночеством; но прошло всего несколько дней, и он начал чувствовать безумие: когда он сидел в медитации целый день, его ум не желал останавливаться. Этот ум не только продолжал постоянно думать, планировать и вспоминать, хуже того, — он всё время пел песни.

Этот человек выбрал для своего «просветления» прекрасное место: хижина стояла на краю журчащего потока. В первый день звук ручья казался приятным, но спустя некоторое время он изменился. Всякий раз, когда практикующий садился и закрывал глаза, слышался звук ручья — и немедленно в унисон с этим звуком ум начинал играть походные марши — «Звёзды и полосы во веки веков» и «Знамя, усыпанное звёздами». В одном случае звуки ручья оказались такими громкими, что практикующий даже прекратил медитацию, спустился к ручью и начал передвигать валуны на берегу, чтобы увидеть, нельзя ли заставить ручей играть какую-нибудь другую мелодию.

Зачастую то, что мы делаем в своей жизни, ничем не отличается от этого случая. Когда появляются трудности, мы проецируем на них своё разочарование, как если

бы источником нашего неумения был дождь, или дети, или вообще внешний мир. Мы воображаем, что способны изменить мир и после этого достигнем счастья. Однако мы находим счастье и пробуждение не потому, что передвигаем валуны, а потому, что изменяем свои взаимоотношения с ними.

Традиция тибетского буддизма состоит в том, что всех начинающих учеников учат практике, называемой «превращением трудностей в Путь». Она заключается в том, чтобы относиться сознательно к нежелательным для нас страданиям, к печалям своей жизни, к внутренней борьбе во внешнем мире; практика пользуется этими обстоятельствами как почвой, питающей наше терпение и сострадание, как местом для развития большей свободы и нашей истинной природы будды. Считается, что трудности имеют такую большую ценность, что тибетская молитва, повторяемая перед каждым шагом практики, даже просит о них:

«Да будут мне в этом странствии ниспосланы надлежащие трудности и страдания, так чтобы моё сердце могло действительно пробудиться, чтобы могла действительно осуществиться моя практика освобождения и всеобъемлющего сострадания».

В этом же духе персидский поэт Руми пишет о священнослужителях, которые молятся о ворах и уличных грабителях. Почему это так?

«Потому что они оказали мне столь великодушные услуги:
Всякий раз, когда они бросаются к нужным для них вещам,
Я встречаю их. Они бьют меня и оставляют на дороге.
И я снова понимаю: то, что нужно им, — это не то,
что нужно мне.

Тем, кто заставляет вас вернуться к духу по какой бы
то ни было причине, —

Будьте им благодарны.

Опасайтесь других, которые дают вам

Восхитительный покой, удерживающий вас от молитвы».

Очень часто то, что питает наш дух более всего, оказывается тем, что подводит нас вплотную к нашим вели-

чайшим трудностям и ограничениям. Известный тибетский йогин Миларепа в юности причинил вред многим людям, пользуясь своими психическими силами. Но впоследствии, когда он пришёл к подлинному учителю, тот заставил его много лет трудиться, не пользуясь этими силами: ему пришлось построить руками, а затем разрушить три больших каменных дома; при этом он носил камни по одному за раз. В этой борьбе он научился быть терпеливым, смиренным и благодарным. Эти трудности и подготовили его к получению высочайших учений и к их пониманию.

Мой собственный учитель ачаан Ча называл этот принцип «практикой против шерсти» или «прямым подходом к своим трудностям». Когда он чувствовал, что его монахи готовы к испытаниям, он посылал медитировать всю ночь на кладбище тех из них, которые боялись этого; а сонливые неизбежно получали поручение будить весь монастырь звоном колокола в три часа утра.

Однако даже если мы и не будем искать трудности или получать особые задания, у нас возникнет достаточное их количество! Чтобы заниматься с ними практикой требуется большая смелость духа и сердца. Как говорит дон Хуан, это значит «стать духовным воином»; он утверждает: «Только будучи (духовными) воинами, можем мы устоять на пути познания. Воин не может на что-то жаловаться, о чём-нибудь сожалеть. Его жизнь — это бесконечное испытание, а испытания просто не могут быть хорошими или дурными. Испытания — просто испытания. Основное различие между обычным человеком и воином состоит в том, что воин принимает всё как испытание, тогда как обычный человек видит во всём или благословение, или проклятие».

В каждой жизни имеются периоды и ситуации огромных трудностей, которые вызывают к нашему духу. Иногда мы встречаемся с болью или с заболеванием ребёнка или кого-то из родителей, которых мы горячо любим. Иногда мы сталкиваемся с неудачами в карьере, с утратами в семье или в делах. Иногда это всего лишь наше одиночество или смятение, вредная привычка или страх.

Иногда мы вынуждены жить в неблагоприятных обстоятельствах или с трудными людьми.

Одна аспирантка, работавшая с медитацией в течение пяти лет, всегда боролась — боролась со своей практикой, со своими взаимоотношениями, а также и со своей работой. В медитации у неё бывали мгновения равновесия, возникали некоторые прозрения; но она никогда не достигала глубокого спокойствия. Она энергично реагировала на любую форму медитации любящей доброты, находя её разочаровывающей и искусственной. Но вот случилось, что её младший брат пострадал в автомобильной катастрофе. Она поехала домой, чтобы помочь ему — и очутилась в самом центре грандиозной ссоры между родителями, которые и до этого несчастного случая, находясь в разводе, почти не разговаривали друг с другом в течение восьми лет. Брат находился на грани смерти, отношения между родителями не улучшались. После ежедневного посещения госпиталя эта женщина пыталась медитировать дома, в своей старой комнате; она сидела и плакала о своём брате, о родителях и о собственной боли. Однажды вечером она вышла из комнаты с покрасневшими глазами. Родители спросили её, в чём дело; она расплакалась и сквозь слёзы забормотала что-то о том, как много болезненности существует в их семье, каким мучительным всё это должно быть для всех них. Взрыв отчаянья помог лишь немного; но родители, устыдившись, несколько понизили тон своей ссоры. Постепенно и брату стало легче. Почувствовав облегчение, она вернулась в аспирантуру, к своей работе, к своим взаимоотношениям и к медитации дома. В первый же день, когда она села медитировать, она залилась слезами — на этот раз из-за того, как она одинока, как ожесточила себя. Она испробовала практику любящей доброты и прощения, и её сердце затопило сострадание ко всем, кто ей встретился в жизни. После этого раскрытия её медитация, работа и взаимоотношения — всё это каким-то образом изменилось к лучшему.

Во время затруднений мы можем узнавать истинную силу своей практики. В такие времена нашим главным

ресурсом оказывается мудрость, которую мы взрастили, а также глубина нашей любви и нашего прощенья. В такие времена медитация, молитва, практика — всё это подобно излиянию успокаивающего бальзама на пепел нашего сердца. Великие силы алчности, ненависти, страха и неведения, с которыми мы сталкиваемся, можно встретить столь же великой храбростью нашего сердца.

Такая сила сердца приходит из познания того факта, что боль, которую приходится выносить каждому из нас, — это часть более обширной боли, разделяемой всеми живыми существами. Здесь не просто «наша» боль — здесь *сама* боль; и постижение этого факта пробуждает в нас универсальное сострадание. Таким образом наше страдание раскрывает сердца. Мать Тереза называет это «встречей с Христом, облачённым в мучение». Во всех наихудших трудностях она видит игру божественного, в служении умирающим беднякам она открывает милость Иисуса. Старый тибетский лама, брошенный на восемнадцать лет в китайскую тюрьму, сказал, что считает своих охранников и мучителей своими величайшими учителями. Там, по его словам, он усвоил сострадание будды. Именно этот дух позволяет далай-ламе говорить об оккупировавших и разоривших его страну китайских коммунистах как о «моих друзьях-врагах».

Какую свободу открывает такая установка! Здесь сила сердца способна встретить любое трудное обстоятельство и превратить его в золотую возможность. Это — плод истинной практики. Эти свобода и любовь суть осуществление духовной жизни, её истинная цель. Будда говорил:

«Подобно тому, как великие океаны имеют лишь один вкус — вкус соли, так и всем истинным учениям о Пути глубоко присущ один вкус — и же вкус свободы».

Эта свобода порождена нашей способностью работать с любой энергией или с любой возникающей трудностью. Это свобода разумно вступать во все сферы этого мира, прекрасные и болезненные, сферы войны и сферы мира. Мы можем найти такую свободу не в каком-то другом месте, не в каком-то другом времени, а здесь и сейчас, в этой самой жизни. Не нужно нам и ожидать, когда возникнут

чрезвычайные трудности, чтобы пережить эту свободу. Фактически лучше культивировать ее день за днём в течение всей жизни.

Мы можем начать находить эту свободу в повседневных обстоятельствах нашей жизни, если увидим их как место своей практики. Когда мы встречаемся с этими повседневными затруднениями, мы должны спросить себя: видим ли мы в них проклятие, несчастливое действие судьбы? Проклинаем ли их? Бежим ли от них? Охватывают ли нас страх или сомнение? Как можно нам начать работать с теми реакциями, которые мы обнаруживаем в себе?

Часто, имея дело со своими проблемами, мы видим только две альтернативы. Одна состоит в том, чтобы подавлять и отрицать их, стараться заполнить свою жизнь только светом, красотой и идеальными чувствами. В конце концов мы обнаруживаем, что этот принцип не действует, так как то, что мы подавляем одной рукой или одной частью своего тела, кричит из другой его части. Если мы подавляем какие-то мысли в уме, мы приобретаем язвы; если мы сжимаем проблемы в своём теле, позднее наш ум приходит в возбуждение или становится тугоподвижным, наполненным неразличимым страхом. Вторая наша стратегия противоположна первой: дать свободу всем своим реакциям, свободно проявляя чувства относительно каждой ситуации. И это также становится проблемой, ибо если мы действуем исходя из каждого возникающего чувства, вся наша неприязнь, все мнения и возбуждения, все привычные реакции возрастают, пока не станут утомительными, болезненными, смятенными, противоречивыми, трудными и в конце концов непреодолимыми.

Что же остаётся делать? Третья альтернатива — это сила нашего бодрствующего и внимательного сердца. Мы способны прямо встречать эти силы, эти трудности — и включить их в свою медитацию, чтобы способствовать духовной жизни.

Одна женщина, профессор психологии, обратилась к медитации в поисках мира и понимания. Она получила высшее образование в области теоретической психологии, изучала восточную философию и пожелала погрузиться в

работу ума и постичь игру сознания; однако тело не проявляло охоты к сотрудничеству. В течение всей жизни ей приходилось вести борьбу с мучительной болезнью, которая вызывала сильные боли и слабость во всем теле. В глубинных тайниках ума она надеялась, что медитация облегчит её боль, так чтобы потом ей можно было продолжить исследование более глубоких аспектов буддийской психологии. Однако всякий раз, когда она медитировала, периоды сиденья и ходьбы оказывались заполнены тупыми и острыми болями. Превозмочь боль она не смогла; и после нескольких интенсивных курсов, когда возросло её разочарование, боль только усилилась. Она стремилась к переживаниям, а не к той же самой прежней хронической боли.

Ей регулярно задавали вопросы о том, каковы её взаимоотношения с болью. «О, я просто осознаю её», — заявляла она, всё ещё втайне надеясь, что боль уйдёт. И вот однажды после нескольких часов неудачного сиденья с болью она освободилась от своего противодействия и с истинно открытым вниманием увидела всю эту боль по-другому. Она поняла, что потратила целую жизнь на старания полностью уйти от своего тела. Она ненавидела свою боль, ненавидела свое тело; и медитация была ещё одним средством, которым она надеялась воспользоваться, чтобы отделаться от самой себя. Как горько она расплакалась, когда в конце концов увидела это! Как мало любви она проявила к своему телу! Это переживание стало поворотным в её духовной практике. Она решила, что если данная ей работа состоит в том, чтобы сидеть с телом, чувствующим боль, она внесёт в это всю нежность и милосердие на какие способна. И когда она стала относиться с уважением к телу и сидеть с его болью, тело начало смягчаться. И более того, — начала изменяться вся жизнь. В глазах появилась великая любовь, появилось сострадание; и сама она стала учить тем духовным ценностям, которые когда-то искала.

Поэт Руми так говорит об этом: «Дух и тело несут разные грузы и требуют различного внимания. Так часто мы навьючиваем Иисуса и позволяем ослу свободно бегать по пастбищу».

Наши трудности требуют от нас самого сострадательного внимания. Подобно тому, как в алхимии свинец можно превращать в золото, когда мы помещаем в центр своей практики свинцовые трудности, будь то трудности тела, сердца или ума, они могут стать для нас более лёгкими, стать просветлёнными. Обычно эта задача — не в том, чего нам хочется, а в том, что нам нужно делать. Никакое количество медитаций, никакая йога, никакая диета и никакие размышления не заставят уйти все наши проблемы; но мы в состоянии преобразить свои трудности в практику, пока они понемногу не станут нашими руководителями на пути.

Зрелость, которую мы способны развить в подходе к своим трудностям, иллюстрируется традиционным рассказом о ядовитом дереве. Впервые открыв ядовитое дерево, некоторые люди видят в нём только опасность — и немедленно реагируют обычным образом: «Давайте срубим его, пока оно нам не навредило, пока кто-нибудь не съел ядовитый плод». Это сходно с нашей первоначальной реакцией на трудности, возникающие в жизни, когда мы встречаемся с агрессией, принуждением, жадностью или страхом, когда перед нами оказываются стресс, потери, конфликты, подавленность или печаль в себе или в других. Наша первоначальная реакция состоит в том, чтобы избегать их, говоря: «Эти яды поражают нас, давайте вырвем всё с корнем, давайте избавимся от них, срубим их под корень».

Другие люди, прошедшие дальше по духовному пути, обнаружив ядовитое дерево, не испытывают к нему отвращения. Они поняли, что раскрытие для жизни требует глубокого и прочувственного сострадания ко всему, что нас окружает. Зная, что ядовитое дерево некоторым образом составляет часть нас самих, они говорят: «Не будем его рубить, вместо этого проявим сострадание и к дереву». И поэтому, по доброте своей, они окружают дерево изгородью, так чтобы другие не отравились, а дерево также могло бы жить, сохранившись в целости. Этот второй подход показывает глубокую перемену во взаимоотношениях — от осуждения и страха к состраданию.

Люди третьего типа ещё более углубились в духовную «жизнь», и вот они видят то же самое дерево. Такой человек приобрёл большую проницательность — и при виде дерева он говорит: «О, ядовитое дерево! Великолепно! Как раз то, что я искал». Он срывает ядовитый плод, исследует его свойства, смешивает с другими ингредиентами и пользуется ядом как прекрасным лекарством. Он лечит больных и преображает зло мира. Благодаря уважению и пониманию такой человек видит всё по-другому в противоположность большинству людей и находит ценность в самых трудных обстоятельствах.

Как же мы встречаем разочарования и препятствия в своей жизни? Какую стратегию внесли в свои трудности и утраты? Какой дух свободы, сострадания или понимания предстоит найти в самой гуще этих трудностей?

Во всех до единого аспектах жизни в наших сердцах наличествует возможность превратить находимую нами солому в золото. Всё, что требуется, — это наше почтительное внимание, наша готовность учиться у трудностей. Когда мы вместо борьбы видим их глазами мудрости, затруднения могут стать для нас удачей.

Если наше тело оказывается больным, мы, вместо того, чтобы сражаться с болезнью, можем прислушаться к той информации, которую оно должно нам сообщить, и воспользоваться ею для лечения. Когда наши дети хнычут и жалуются, мы, вместо того, чтобы затыкать им рты, можем послушать, как проявляется их более глубокая потребность. Когда у нас налицо трудности с каким-то аспектом своей возлюбленной или партнёра, мы могли бы исследовать вопрос о том, как мы относимся к этой части самих себя. Затруднения или слабости часто приводят нас именно к той вещи, которой нам надобно научиться.

В медитации этот дух необходим. Одного ученика во время медитации мучила частая сонливость. Он вёл очень деятельную жизнь; по своему темпераменту он был человеком, который постоянно что-то делает, создаёт, действует. Когда он начинал медитировать, он садился, выпрямившись, подобно шомполу, готовый сражаться с сонливостью, не допустить её появления. Но после многих

месяцев этой битвы он понял, что сражается с самим собой. Поэтому он позволил сонливости проявляться, но тогда обнаружил, что снова и снова чувствует эту сонливость во время медитации. В конце концов он начал исследовать свою ситуацию, глядя на неё и с мудростью, и с состраданием. Это было началом целого долгого процесса. Он открыл, что ему хочется спать из-за утомления тела: он продолжал оставаться очень занятым, никогда не имел достаточного отдыха. Затем, когда он увидел это, он также понял и тот факт, что боится отдыхать. Его пугал покой; он не знал, что ему делать, если не быть деятельным. Затем он слышал голоса, — то голос отца, то свои собственный, — говорящие ему, что он ленив; он понял, что эти голоса часто присутствуют в его уме, а потому он никогда не мог разрешить себе отдых. В своей постоянной деятельности он увидел усталость и почувствовал глубокую необходимость остановиться.

Простое исследование своей сонливости во время медитации привело его к новому видению жизни. В течение года он начал замедлять темп деятельности; изменилась вся его жизнь, изменился её распорядок. Он увидел, что бездействие не было ленью. Он открыл мир и довольство в слушанье музыки, в прогулках, в разговорах с друзьями. А в своих бесчисленных деловых предприятиях он старался проявить свои способности и достичь благополучия вне себя самого; однако благополучие, которое он искал, всё время находилось внутри него самого, сияя, подобно золоту и ожидая только преображения, ожидая мудрого и восприимчивого сердца, чтобы внести своё действие в жизнь.

Часто мы можем научиться у своих кажущихся слабостей какому-нибудь новому пути. То, что мы делаем хорошо, то, в чём развили величайшее доверие к себе, может стать привычным и приносить ощущение ложной безопасности; и не в этом лучше всего раскроется наша духовная жизнь. Если наша сила заключается в том, чтобы тщательно продумывать свои действия, тогда мысли не будут для нас наилучшим духовным учителем. Если нашим путём уже стало следование своим сильным чув-

ствам, тогда чувства не являются той сферой, где мы будем лучше всего учиться. Место, где мы способны наиболее непосредственно раскрываться для жизненной тайны, находится в том, что мы не делаем хорошо, там, где мы боремся, где бываем уязвимы. Эти места всегда требуют отдачи и освобождённости. Когда мы позволяем себе стать ранимыми, в нас может родиться нечто новое. Рискуя погрузиться в неизвестность, мы приобретаем чувство самой жизни. И самое замечательное — то, чего мы искали, часто находится прямо здесь, погребено в самой проблеме и в самой слабости.

Например, медитация может поставить нас лицом к лицу со страстным желанием, которое приводит в движение многие наши жизни. Сначала это желание может показаться ядом, от которого нам по возможности следует избавиться. Но если мы будем исследовать данный случай, мы найдём, что в это наше желание встроена жажда его противоположности, жажда целостности и связанности, к которым мы стремимся. Каким-то образом мы должны уже быть способны ощутить внутри себя эту завершённость. Поэтому наше страстное желание представляет собой отражение этой возможности. Когда мы открываем свои желания и принимаем их, тогда и желания, и сама пустота могут включиться в более великое любящее целое.

Подобным же образом мы способны найти золото и в своем осуждении и гнев, потому что в глубине их заключена высокая оценка справедливости и целостности. Когда мы работаем с гневом, его можно изменить, превратить в ценное лекарство. Пройдя через преобразование, наши осуждение и гнев дают нам ясное виденье того, что будет сделано искусно, того, что нужно сделать, тех ограничений, которые следует установить. Они представляют собой смена различающей мудрости, познания порядка и гармонии.

Точно так же отрицание и смятение выражают неударную стратегию, которой мы пользуемся для того, чтобы избежать конфликта, чтобы добиваться мира. Когда мы сознательно признаём их, они оказываются преобразёнными — и могут привести нас ко всеохватывающему приятию, к разрешению проблем, которое удерживает

в гармонии все конфликтующие голоса. Благодаря непосредственной работе над преобразованием их энергии мы в состоянии найти подлинный мир.

В глубине каждой из наших трудностей заключены семена мудрости, мира и целостности. Наше пробуждение возможно при любой деятельности. Сначала мы можем ощутить эту истину лишь в виде рабочей гипотезы. Но с практикой она становится живой реальностью. Наша духовная жизнь может открыть некое измерение нашего бытия, где каждый человек, которого мы встречаем, может нас учить, подобно Будде, и всё, к чему мы прикасаемся, становится золотом. Чтобы сделать это, нам необходимо, чтобы сами наши трудности стали местом практики. Тогда и жизнь становится не борьбой с её успехами и неудачами, а танцем сердца. Всё зависит от нас.

Однажды молодой и честолюбивый раввин отправился в город, где жил некий известный мастер. Не найдя для себя интересующихся им учеников, он решил публично бросить вызов этому старому мастеру и попытаться завоевать последователей. Он поймал птичку и, скрыв её в руке, подошёл к старику, окружённому учениками. «Если вы так велики, — обратился он к мастеру, — скажите мне, жива или мертва эта птица». Его план был таков: если старый мастер скажет, что птица мертва, он отпустит её, и она улетит; если же мастер скажет, что она жива, он быстро задушит её, откроет руку и покажет мёртвую птичку. В любом случае старый мастер скажется в замешательстве и потеряет учеников.

И так он стоял с вызовом перед старым мастером, а все ученики смотрели на них. «Жива или мертва птичка в моей руке?» — снова спросил он. Мастер сидел спокойно, а затем ответил: «Право, мой друг, это зависит от вас».

Медитация: размышление о трудности

Сидите спокойно, чувствуя ритм своего дыхания, дав себе возможность стать спокойными и восприимчивыми. Затем думайте о какой-то трудности, с которой встретились в своей духовной практике или вообще в жизни. Когда вы ощутите эту трудность, отметьте, как она воздейству-

ет на ваши тело, сердце и ум. Тщательно прочувствуете это; начните с того, чтобы задать себе несколько вопросов, прислушиваясь к ответам на них, идущим изнутри:

Как я до сих пор относился к этой трудности?

Как я пострадал из-за собственного ответа и реакции на неё?

От чего освободиться требует от меня эта проблема?

Какое страдание неизбежно, в какой мере должен я его принять?

Какому большому уроку оно могло бы научить меня?

Какое золото скрыто в данной ситуации, какая ценность заключена в ней?

При пользовании этим размышлением для рассмотрения своих трудностей понимание и раскрытие смогут прийти лишь медленно. Не торопитесь. Как и при всех медитациях, может оказаться полезным повторять это размышление много, раз, всё время прислушиваясь к более глубоким ответам, идущим от тела, сердца и духа.

Медитация: мы видим все существа просветлёнными

Для того, чтобы изменить наши взаимоотношения с трудностями, можно воспользоваться традиционным искусным (а временами — юмористическим) размышлением. Образ этой медитации можно легко развить и внести в нашу повседневную жизнь. Создайте в уме картину или вообразите, что вся земля наполнена буддами, что каждое отдельное существо, с которым вы встречаетесь, просветлено. Просветлены все люди — все, кроме одного человека, кроме вас! Вообразите, что все они находятся здесь, чтобы учить вас. Всякий человек, которого вы встречаете, действует так, как действуют просветлённые — исключительно для вашей пользы, обеспечивая вас именно теми учениями и теми трудностями, которые вам нужны для пробуждения.

Ощутите, какие уроки они предлагают вам. Будьте внутренне им благодарны. В течение дня или недели продолжайте развивать образ, просветленных учителей, окружающих вас. Отметьте, как этот образ изменяет всю вашу жизненную перспективу.

ГЛАВА 7. НАЗВАТЬ ИМЕНА ДЕМОНОВ

«Ежедневно после второго завтрака придет полуденный демон лености и сна; а демон гордыни приползёт только тогда, когда мы победим других демонов».

В древних культурах шаманы знали: назвать то, чего вы боитесь, — это практический способ начать приобретать над ним власть.

У нас есть слова и ритуалы для множества наших внешних событий — для рождения и смерти, для войны и мира, для женитьбы, для смелого предприятия, для болезни; но зачастую мы находимся в неведении относительно имён тех внутренних сил, которые с такой силой движутся в нашем сердце и в жизни.

В последней главе мы говорили об общем принципе превращения трудностей в практику. Признание этих сил и их название являют собой специфический и точный способ работы с ними и развития нашего понимания. Мы можем начать с называния и признания многих прекрасных состояний — радости, благополучия, мира, любви, энтузиазма и доброты; это будет способом относиться к ним с почтением, питать их. Точно так же называние трудностей, с которыми мы встречаемся, вносит ясность и понимание и может раскрыть и освободить заключенную в них драгоценную энергию.

Каждый духовный путь имеет язык для обозначения обычных трудностей, противостоящих нам во время практики. Суфии называют их «нафс». А христианские отцы-пустынники, занимавшиеся практикой около двух тысяч лет назад в пустынях Египта и Сирии, называли их «демонами». Один из таких мастеров, Евагрий, оставил латинский текст в качестве наставления для медитирующих в пустыне: «Оставайся бдительным по отношению к чревоугодию и желанию, — предостерегал он, — а также и по отношению к демонам раздражительности и страха. Ежедневно после обеда придёт полуденный демон лености и сна; а демон гордыни приползёт только тогда, когда ты победишь других демонов».

У буддийских практиков медитации эти силы по традиции олицетворены в образе Мары, божества Тьмы; в приютах для медитации их нередко называют «помехами для ясности». Новые ученики неизбежно встречаются с силами алчности, страха, сомнения, осуждения и заблуждения. Опытные ученики продолжают бороться с теми же самыми демонами, однако пользуются при этом более чёткими и искусными способами.

Будь то трудности или удовольствия, название нашего переживания представляет собой первый шаг в приведении его к бодрствующему сознательному вниманию. Внимательное название и признание нашего переживания позволяет нам исследовать свою жизнь, глубоко проникать в каждый предстоящий нам аспект жизни или в её проблему. Давайте каждой проблеме или каждому переживанию простое название, как это делал Будда, когда перед ним появлялись трудности. Будда заявлял: «Я знаю тебя, Мара». В своих наставлениях о внимательности он предписывал практикам медитации отмечать: «Вот ум, наполненный радостью» или: «вот ум, наполненный гневом», — узнавая каждое состояние, когда оно возникает и исчезает. В пространстве такого осознания естественно возрастает понимание. Затем, когда мы ясно ощутили и назвали своё переживание, мы можем отметить, что именно его вызвало и как мы могли бы реагировать на него с большей полнотой и искусством.

Как начинать называние

Начните с того, чтобы удобно сесть, сосредоточивая осознание на дыхании. Когда вы почувствуете каждое дыхание, тщательно признаете его, дав ему простое имя: «вдох», «выдох», произнося эти слова где-то в глубине ума безмолвно и осторожно. Это поможет вам отслеживать дыхание, что, в свою очередь, даст вашему мыслящему уму способ *поддерживать* осознание, а не блуждать по какому-то другому направлению. Затем, по мере того, как вы успокаиваетесь, а ваше уменье возрастает, вам можно будет делать более точные отметки и давать более точные названия: «долгое дыхание», «краткое дыхание», «стеснённое дыхание» или

«спокойное дыхание». Пусть нам будет ясно виден каждый тип дыхания.

По мере развития вашей медитации процесс называния можно будет распространить и на другие переживания, когда они будут возникать в вашем уме. Вы можете называть проявляющиеся телесные энергии и ощущения, такие, как «звон в ушах», «зуд», «жар» или «холод». Вы можете называть чувства, такие, как «страх» или «восторг». Затем вы сможете распространить называние на звуки и видимые предметы, на мысли, такие, как «планирование» или «вспоминание».

Развивая процесс называния, оставайтесь сосредоточенными на своём дыхании, если не возникает более сильное переживание, которое мешает вашему вниманию. В последнем случае включите это более сильное переживание в медитацию, вполне его прочувствуйте и безмолвно называйте, пока оно продолжает сохраняться: «слышанье, слышанье, слышанье» или: «печаль, печаль, печаль». Когда оно пройдёт, вернитесь к называнию дыхания и продолжайте называть его, пока не возникнет другое сильное переживание. Сохраняйте простоту медитации, сосредоточиваясь на одном предмете за раз. Продолжайте называть всё, что оказывается наиболее заметным в каждое мгновение, осознавая постоянно меняющийся поток своей жизни.

Сначала спокойное сиденье и называние может показаться неудобным или шумным занятием, как если бы оно мешало вашему осознанию. Вы должны практиковать называние очень мягко, отдавая ощущению каждого переживания девяносто пять процентов своей энергии, а тихому называнию на заднем плане — пять процентов. Когда вы неправильно воспользуетесь называнием, оно будет чувствоваться подобным дубине, способом осудить и оттолкнуть какое-то нежелательное переживание; мы как бы кричим на «мышление» или «боль», чтобы заставить их уйти. Иногда вначале вы можете также чувствовать неуверенность по поводу того, каким именем воспользоваться, и начнёте пересматривать свой внутренний словарь вместо того, чтобы осознавать то, что действительно происходит в данный момент. Помните, что прак-

тика названия гораздо проще этого; в ней заключается лишь признание того, что присутствует.

Скоро вы будете готовы перенести практику названия и исследования непосредственно на трудности и препятствия, которые возникают в вашей жизни. Пять наиболее распространенных трудностей, описанных Буддой как главные препятствия осознанию и ясности, — это страстное желание, гнев, сонливость и беспокойство, а также сомнение. Вы, несомненно, обязательно встретитесь со многими другими препятствиями и демонами, будете даже создавать и собственные новые препятствия. Иногда они будут осаждать вас в сочетаниях, которые один изучающий назвал «нападением множества препятствий». Но, что бы ни появилось, вам нужно будет начать ясно видеть эти основные затруднения, как только они появятся.

Страстное желание и требовательность

Вожделение и требовательность — таковы названия двух наиболее болезненных аспектов желания. Поскольку в нашем языке слово «желание» употребляется в столь многих значениях, будет полезно рассортировать их. Существуют благотворные желания, такие как желание благополучия для других людей, желание пробуждения, творческие желания, выражающие положительные аспекты страсти и красоты. Существуют болезненные аспекты желания — неистребимые привычки, жадность, слепое честволюбие, нескончаемый внутренний голод. Благодаря медитативному осознанию мы сможем внести во множество форм желания внимание, способное разобраться в них и познать их. Как утверждал Уильям Блейк:

«Вступающие в небесные врата — не те, существа, которые не имеют страстей или подчинили свои страсти, — а те, кто культивировали их понимание».

Начиная называть демонов, мы можем разыскать особенно трудные стороны желания — вожделеющий и требующий ум. Когда впервые возникает требующий ум, мы, возможно, и не признаем в нём демона, потому что нередко оказываемся забывшимися в его соблазнах. Требовательность

характерна в образе «голодного духа» — духа с огромным животом и крошечным ртом размерами с булавочную головку, так что этот дух никогда не бывает в состоянии съесть достаточно для того, чтобы удовлетворить свои бесконечные потребности. Когда возникает этот демон, эта трудность, просто назовите его «требованием» или «вожделением» и начните изучать его власть над вашей жизнью. Когда мы смотрим на требовательность, мы переживаем ту часть самих себя, которая никогда не бывает довольна, которая всегда говорит: «Если бы у меня было немного больше того-то и того-то, *это* сделало бы меня счастливым», — имеются в виду какие-то другие взаимоотношения, какая-то другая работа, более удобная подушка, меньший шум, больше прохлады или больше тепла, больше денег, более долгий сон прошлой ночью, — «тогда я был бы удовлетворён». В медитации этот голос требовательности взывает к нам, говоря: «Если бы сейчас у меня была какая-нибудь еда, я поел бы; тогда я был бы удовлетворён, тогда смог бы достичь просветления». Желание, выраженное в требовательности, — это бессознательный голос, который может увидеть сидящую вблизи привлекательную женщину, погружённую в медитацию, вообразить осуществление целого романа — близкие отношения, брак, развод — и только через полчаса вспомнить, что мы медитируем. Для голоса требовательности то, что существует здесь и сейчас, никогда не бывает достаточным.

Называние требующего ума

Когда мы работаем над тем, чтобы наблюдать требовательность и вожделение без их осуждения, мы способны научиться осознавать этот аспект своей природы, не будучи им захвачены. Когда возникает это переживание, мы можем глубоко его прочувствовать, называя: «голод», «требовательность», «страстное желание» или что бы там ни было. Называйте его потихоньку в течение всего времени его присутствия, повторяя название каждые несколько секунд — пять, десять, двадцать раз, пока переживание не закончится. Отмечая его, сознавайте то, что происходит: Как долго продолжается желание? Какого

оно рода? Усиливается ли оно сначала или просто угасает? Как чувствуется в теле? Какие части тела находятся под его воздействием — кишечник, дыхание, глаза? На что похоже его чувство в сердце, в уме? Счастливы вы или возбуждены в его присутствии, открыты или закрыты? Когда вы его называете, посмотрите, как оно движется и изменяется. Если требовательность приходит в виде демона голода, назовите его. Где вы отмечаете голод — в животе, в горле, на языке?

Когда мы смотрим на требование, мы видим, что оно создаёт напряжение, которое в действительности болезненно. Мы видим, как оно возникает из нашего ощущения желания и неполноты — это чувство нашей отдельности и отсутствия целостности. При более пристальном наблюдении мы отмечаем, что оно является также мимолётным, лишённым сущности. На самом деле этот аспект желания представляет собой форму воображения и сопровождающего его чувства, которое входит в наше тело и выходит из него. Конечно, в иных случаях переживание кажется весьма реальным. Оскар Уайльд говорил: «Я могу противиться всему, кроме искушения». Когда мы захвачены требовательностью, она уподобляется опьяняющему веществу, и мы оказываемся неспособны ясно видеть. В Индии говорят: «Карманный вор видит у святого только карманы». Наши требования и желания могут стать непроницаемыми шорами, ограничивающими поле нашего виденья.

Не смешивайте желания с удовольствием. Нет ничего ошибочного в том, что мы наслаждаемся приятными переживаниями. Чудесно испытывать наслаждение, если принять во внимание, с каким множеством трудностей мы сталкиваемся в своей жизни. Однако требовательный ум страстно добивается удовольствия; в этой культуре нас учат, что если мы сможем достичь достаточного числа приятных переживаний, быстро следующих одно за другим, наша жизнь станет счастливой. Благодаря тому, что за игрой в теннис, где нам повезло, последует вкусный обед, за ним — интересная кинокартина, далее — чудесный секс и глубокий сон утром хороший бег трусцой, час

отличной медитации, великолепный завтрак, возбуждающая утренняя работа, — благодаря этому счастье будет продолжительным. Ваше общество достигло мастерства в бесконечном повторении этих уловок. Но удовлетворят ли они сердце?

Что происходит, когда мы действительно удовлетворяем требовательность? Часто это влечёт за собой ещё новые потребности. Весь процесс может стать весьма утомительным и пустым. «Что мне ещё сделать? Ну, я приобрету ещё немного». Джордж Бернард Шоу говорил: «В жизни есть два больших разочарования: не получить желаемое — и получить его». Процесс такого неумелого желания не имеет конца, потому что мир не приходит благодаря исполнению нашей потребности; он наступает в тот момент, когда появляется мгновение окончания неудовлетворённости. Когда же потребность удовлетворена, наступает момент удовлетворённости — не благодаря удовольствию, а благодаря прекращению страстного желания.

Когда вы называете требовательный ум и пристально его рассматриваете, отмечайте то, что происходит сразу после его окончания, отмечайте, какие состояния следуют за ним. Вопрос о потребности и желании — глубокий вопрос. Вы увидите, как часто наши желания оказываются неуместными. Очевидным примером бывает случай, когда мы пользуемся пищей как заместителем желаемой нами любви. Чтобы найти объяснение этому факту, один буддийский учитель Генин Рот, работающий с расстройствами пищеварения и питания, написал книгу под названием «Питание голодного сердца». Благодаря практике называния мы можем ощутить, какое множество наших поверхностных желаний возникает из некоторых более глубоких потребностей нашего существа, из глубинного одиночества, страха или пустоты.

Часто случается, что когда люди начнут духовную практику, требовательный ум станет более интенсивным. Когда мы устраним некоторые из слоев отвлечений, мы открываем в глубине своего существа мощные побуждения к еде или к сексу, к контакту с другими, сильнейшее честволюбие. Когда это происходит, некоторые люди мо-

гут почувствовать, что их духовная жизнь сошла с правильного пути; но тут налицо необходимый процесс разоблачения вожделеющего ума. Мы добились того, что стали прямо перед ним и увидели его под всеми покровами, так что нам можно выработать с ним разумные взаимоотношения. Неразумные желания вызывают войны; они движут большей частью нашего современного общества, и следуя им мы, сами того не ведая, подпадаем под полную его власть. Но лишь немногие люди останавливаются, чтобы найти и рассмотреть желание, прямо его почувствовать и открыть разумные, взаимоотношения с ним.

Изучая буддийскую психологию, мы обнаруживаем, что желание разделяется на многие категории. Тогда самым существенным разделением желаний будет их разделение на болезненные и искусные, причём оба эти аспекта порождены некоторой нейтральной энергией, называемой волей к действию. Болезненное желание включает в себе алчность, вожделение, неспособность и страсть. Искусное желание порождено той же самой волей к действию, но его направляют любовь, жизненность, сострадание, творческие способности и мудрость. С развитием сознания мы начинаем отличать нездоровые желания от искусной мотивации. Мы можем ощутить, какие состояния свободны от неискусного желания и наслаждаться более непосредственным способом бытия, свободным от борьбы или честолубия. Когда мы более не захвачены неразумными желаниями, наше понимание возрастает; тогда здоровая страсть и сочувствие будут более естественно направлять нашу жизнь.

Понимание, свобода и радость суть те сокровища, которые приносит нам название демона желания. Мы открываем, что под поверхностью неискусного желания лежит глубокая духовная жажда красоты, изобилия и завершённости. Называние желания способно привести нас к открытию этого самого истинного желания. Один мой старый учитель сказал: «Проблема желания заключается в том, что вы желаете недостаточно глубоко! Почему не нужно ничего желать? Вам не нравится то, что вы имеете; вам требуется то, чего у вас нет. Просто направьте

процесс в обратном направлении: желайте того, что у вас есть, и не желайте того, чего у вас нет. Здесь вы найдёте истинное исполнение желаний».

Гнев

Второй обычный демон, с которым мы столкнёмся, называется явно более болезненным, чем желание. В то время как желание и требовательный ум соблазнительны, противоположная им энергия гнева и отвращения более отчётливо неприятна. В иные времена мы, пожалуй, на короткое время были бы способны найти в ней некоторое удовольствие, но даже тогда она окутывает наши сердца. Она обладает качеством жгучей непроницаемости, которое мы не в состоянии избежать. Как противоположность требовательности эта сила отталкивает, осуждает, отвергает или ненавидит некоторое переживание нашей жизни. Демон гнева и отвращения многолик и имеет немало облачений; его можно найти в таких формах, как страх, скука, недоброжелательство, осуждение и критика.

Подобно желанию, гнев — это чрезвычайно могучая сила. Он легко может захватить нас, настолько напутать, что мы станем действовать, исходя из намерения разрушить его на более бессознательных путях. К несчастью, слишком мало людей научилось работать непосредственно с ним. Его сила может расти — от раздражённости до глубокого страха, ненависти и ярости. Можно использовать гнев по отношению к кому-то или чему-то, присутствующему внутри нас сейчас или удалённому во времени или в пространстве. Иногда мы переживаем сильный гнев по отношению к прошлым событиям, которые давно закончились и с которыми мы ничего не в состоянии сделать. Мы даже способны прийти в ярость по поводу чего-нибудь, что не произошло, но могло бы произойти в нашем воображении. Когда гнев в уме обладает силой, он окрашивает всё наше восприятие жизни. Когда у нас плохое настроение, куда бы мы ни пошли в этот день, кто бы ни ходил по комнате, что-нибудь обязательно окажется неподходящим. Гнев может быть источником огромного страдания для нашего собственного ума, а

также для наших взаимоотношений с другими людьми и со всем миром.

Называние гнева

Все это можно понять, когда мы начинаем давать имена ликам гнева, как только он возникает. Мы можем почувствовать для себя, как страх, осуждение и скука — все они оказываются формами отвращения. Когда мы рассматриваем их, нам видно, что они основаны на нашем неприятии какого-то аспекта переживания. Называние форм гнева предоставляет нам возможность найти среди них свободу.

Сначала давайте название потихоньку, говоря «гнев, гнев» или «ненависть, ненависть», до тех пор, пока это состояние продолжается. Когда вы его называете, отмечайте, как долго оно продолжается, во что превращается, как возникает снова. Дайте гневу название, отметьте его чувство в теле. Где вы его ощущаете? Каким становится в гневе тело — напряжённым или мягким? Отмечаете ли вы различные виды гнева? Когда возникает гнев, какова его температура, каково воздействие на дыхание, какова степень болезненности? Как гнев влияет на ум? Уменьшается ли ум, становится ли более тугоподвижным, более плотным? Ощущаете ли вы напряжение или сжатие? Прислушайтесь к голосам, которые приходят вместе с ним. Что они говорят? — «Я боюсь этого...я это ненавижу... я не хочу этого переживать...» Можем ли мы дать название этому демону и сделать своё сердце достаточно большим, чтобы позволить и гневу, и предмету гнева показать нам свой танец.

После того, как мы прочтём текст на этой странице, нам может показаться, что называть своё переживание и ощущать его уравновешенным вниманием нетрудно; но, разумеется, это не всегда так легко. Когда несколько лет назад я вёл курс медитации в одном приюте в Калифорнии, там оказалось несколько врачей-терапевтов, получивших подготовку в традициях терапии начальной резкой реакции на боль. Их способ практики заключается в освобождённости и катарсисе, в том, что пациенты издают вопли и освобождаются от своих чувств. После нескольких

дней медитации они сказали: «Эта практика не действует». «Почему же?» — спросил я. Они отвечали: «Она наращивает (нашу внутреннюю энергию и гнев), а нам нужно место, чтобы освободить его. Вот если бы нам можно было воспользоваться залом для медитации, чтобы в определённое время дня издавать вопли и освобождаться от гнева; ведь иначе, когда мы удерживаем его в себе, он становится ядовитым».

Мы предложили им вернуться к гневу, давать ему название и просто осознавать его, что, по всей вероятности, не убьёт гнев. Поскольку они приехали, чтобы научиться чему-то новому, мы попросили их продолжать медитацию и посмотреть, что может произойти. Так они и сделали. Через несколько дней они пришли и сказали: «Поразительно!» «Что поразительно?» — спросил я. «После называния в течение некоторого времени состояние изменилось». Гнев, страх, желание — процесс всех этих сил можно изучать. Они возникают в соответствии с определёнными условиями, и когда эти условия налицо, они определённым образом воздействуют на тело и ум. Если мы не захвачены этими процессами, мы легко можем наблюдать их, как если бы они были бурей, — и можем увидеть, что, просуществовав здесь некоторое время, подобно буре, они исчезают.

Когда мы слушаем, мы можем также ощутить исходную точку гнева. Почти всегда корни гнева заключаются в одном или двух трудных состояниях, возникающих как раз перед тем, как появляется гнев. Мы гневаемся или когда нам больно, и мы страдаем, или когда мы испуганы. Обратите внимание на собственную жизнь и посмотрите, верно ли это. Когда гнев и раздражение в следующий раз появятся на поверхности, посмотрите, не чувствовали ли вы перед самым их возникновением страх или боль. Если вы сначала обратите внимание на страх или боль, появляется ли вообще гнев?

Гнев показывает нам с точностью, где мы застряли, где находятся наши ограничения, где мы привязаны к верованиям и страхам. Отвращение подобно предупредительному сигналу — оно зажигается и говорит: «Привя-

зан, привязан...» Сила гнева раскрывает объём нашей привязанности. Всё же мы знаем, что наша привязанность не является обязательной; мы могли бы более разумно вступать во взаимоотношения. Наш гнев, обусловленный нашей точкой зрения на сегодняшний день непостоянен; это — особое чувство, связанное с ощущениями и мыслями, которые приходят и уходят. Нам нет нужды привязываться к нему или увлекаться им. Обычно наш гнев основывается на наших же ограниченных представлениях о том, что должно произойти. Мы думаем, что знаем, как Богу следовало бы создать этот мир, как кому-то следует относиться к нам, в чём состоит наша законная обязанность. Но что мы действительно знаем? Разве мы соприкасаемся с божественным планом печалей и трудностей, красоты и чудес, которые должны быть нам даны? Вместо того, чтобы связывать себя представлениями о том, какой нам хотелось бы видеть написанную историю, мы можем начать прямо смотреть на те силы, из которых возникает гнев, и понимать их. Как и в случае желания, мы можем изучать гнев и узнать, может ли он разумно служить нам. Бывает ли он когда-нибудь ценным? Имеет ли он ценность как охрана или как источник силы? Необходим ли гнев для достижения силы, для установления ограничений или для нашего роста? Существуют ли, кроме гнева, другие источники силы, которую мы ищем?

Многие из нас обусловлены для того, чтобы ненавидеть свой гнев. Когда мы попытаемся наблюдать его, мы обнаружим склонность к осуждению и подавлению гнева, старание избавиться от него потому что он «дурен» и болезнен, постыден и «бездуховен». Нам следует быть очень осторожными, внося в свою практику ум и сердце, чтобы позволить себе вполне прочувствовать гнев, даже если это означает соприкосновение с нашими самыми глубокими внутренними источниками горя, печали и ярости. Эти силы движут нашу жизнь, и нам необходимо почувствовать их, чтобы прийти с ними к соглашению. Медитация — это не процесс избавления от чего-то, а процесс раскрытия и понимания.

Когда во время медитации мы работаем с гневом, он может значительно усилиться. Первоначально мы, возможно, ощутим лишь незначительный гнев но у тех, кто научились его подавлять, гнев впоследствии превратится в ярость. Весь гнев, удерживаемый внутри тела, выкажет себя в виде напряжения и жара в руках, в спине или в шее. Могут выйти наружу все проглоченные слова, и в наше сознание изольются мощные образы, вулканическая ярость, целые тирады оскорблений. Этот процесс раскрытия может продолжаться несколько дней, недель, даже месяцев. Такие чувства превосходны, даже необходимы; но важно помнить о том, как с ними работать. Когда с демонов сбрасывают маски, вам может показаться, что вы сходите с ума или что-то делаете неправильно; но фактически дело здесь в том, что вы наконец начали прямо глядеть на те силы, которые препятствуют зам жить с любовью и с полным сознанием. Мы напрямую встречаемся с этими силами снова и снова; в своей практике мы, вероятно, будем работать с гневом тысячу раз, прежде чем придём к уравновешенному, внимательному образу жизни. Это естественно.

Страх

Дух называния и исследования можно также внести в понимание страха — другой формы отвращения. Американцы тратят пятьдесят миллиардов долларов в год на системы безопасности и охрану. Так часто в своей жизни мы оказываемся охвачены страхом и теряемся в нём, — но лишь в редких случаях рассматриваем самого этого демона — охваченный страхом ум, лишь в редких случаях работаем с ним. Конечно, работая с испуганным умом, мы сначала пугаемся. И мы не раз будем встречаться с этим демоном. Однако в некотором пункте, если мы раскроем глаза и сердце для испуганного ума и нежно назовём его «страх, страх...», переживая его энергию, когда она движется сквозь нас, всё ощущение страха изменится; а позднее просто придёт понимание: «О, это страх; так ты опять здесь? Как интересно!»

Называние страха

Когда возникает страх, тихонько назовите его и вникните в его действие на дыхание и на тело, в его воздействие на сердце. Отмечайте, как долго он продолжается. Осознавайте образы. Отмечайте сопровождающие его ощущения и представления, дрожь, холод, жуткие повествования, которые он рассказывает. Страх — это всегда предчувствие будущего, это воображение. Отмечайте, что происходит с вашим ощущением доверия и благополучия, с вашей верой в этот мир.

Молодым монахом я отправился со своим учителем ачааном Ча в отделение нашего монастыря на камбоджийской границе, расположенное в восьмидесяти милях от главного храма. Нам предложили поехать в разболтанной старенькой «тойоте», дверцы которой полностью не закрывались. Водитель из нашей деревни в тот день прямо-таки летел, с одинаковым бесстрашием оставляя позади буйволов, автобусы, велосипеды и автомобили на поворотах с плохой обзорностью старой, грязной горной дороги. Всему этому не было видно конца, и я почувствовал, что непременно сегодня умру; поэтому всё время я держался за спинку сиденья и молча готовился к смерти. Сидя, я следил за дыханием и повторял про себя свои монашеские молитвы. В одном месте я бросил взгляд вперёд — и увидел, что руки учителя побелели; он тоже вцепился в сиденье. Это как-то меня успокоило, хотя я был уверен и в том, что он совсем не боится смерти. Когда мы наконец благополучно прибыли к месту назначения, он засмеялся и просто сказал: «Страшно, не правда ли?» В этот момент он назвал демона — и помог мне подружиться с ним.

Скука

Другая форма отвращения — это скука; и мы можем научиться быть внимательными к ней. Обычно мы боимся скуки и делаем всё, что угодно, чтобы избежать её. И вот мы открываем холодильник, звоним по телефону, смотрим телевизор, читаем какой-нибудь роман — словом, постоянно оказываемся заняты попытками ускользнуть от своего одиночества, от своей опустошённости, от своей

скуки. Когда мы лишены осознания, она обладает большой властью над нами, и мы никогда не можем быть спокойны. Однако нам нет необходимости в том, чтобы скука таким образом управляла нашей жизнью. Что же такое скука, когда она переживается сама по себе? Разве мы когда-нибудь останавливались, чтобы по-настоящему взглянуть на нее? Скука приходит вследствие недостатка внимания. В ней мы также находим беспокойство, уныние и осуждение. Мы скучаем потому, что нам не нравится то, что происходит, или потому, что мы чувствуем себя опустошёнными или потерянными. Называя скуку, можно признать её и позволить ей быть состоянием, подлежащим исследованию.

Называние скуки

Когда возникает скука, почувствуйте её в теле. Оставайтесь с ней; позвольте себе действительно испытать скуку. Потихоньку называйте её столько времени, сколько она продолжается. Посмотрите, что это за демон. Отметьте её, почувствуйте её текстуру, её энергию, существующие в ней болезненность и напряжение, противодействие ей. Смотрите прямо на действие этого качества в теле и в уме. Посмотрите, какую историю оно рассказывает, что раскрывается, когда вы к нему прикасаетесь, когда к нему прислушиваетесь. И если мы в конце концов перестанем убегать от скуки или противиться ей, тогда, где бы мы ни находились, всё может стать по-настоящему интересным! Когда осознание оказывается чистым и обострённым, тогда даже повторяющиеся движения вдохов и выдохов могут быть чудеснейшим переживанием.

Осуждение

Тот же самый дух названия можно внести и в отвращение, которое мы называем осуждением. Так, многие из нас резко осуждают себя и других, однако обладают лишь малым пониманием всего процесса осуждения. С помощью медитативного внимания мы можем наблюдать, как осуждение возникает в виде мысли, серии слов в уме. Когда мы не захвачены сюжетной линией, нам можно многому от

него научиться, узнав нечто о страдании и о свободе в своей жизни. Для большого числа людей осуждение является главной темой в жизни — и темой болезненной. Их реакция на большинство ситуаций состоит в том, чтобы увидеть в них нечто дурное; и в их духовной практике демон осуждения продолжает оставаться сильным.

Называние осуждения

Какие возможности работы с болью осуждения у нас имеются? Если мы пытаемся избавиться от него, говоря: «О, я не должен осуждать!», — что это означает? Это — всего лишь ещё одно осуждение. Вместо этого признайте осуждение, когда оно возникнет; позвольте ему приходиться и уходить. Иногда помогает его называние. Если ваше осуждение напоминает вам о ком-нибудь из прошлого, попробуйте сказать: «Спасибо, папа!», «Я ценю твоё мнение об этом, Кэрол!», «Благодарю тебя, Джон, за твоё мнение!» Осуждение — просто предварительная запись на магнитной ленте, которая вновь и вновь проигрывается на магнитофоне ума. Постарайтесь отнестись к своим осуждениям с чувством юмора, и это удержит их в перспективе связи с остальной вашей жизнью.

Чтобы понять осуждающий ум нам надо коснуться его сердцем, полным прощения. Если же коснуться его таким образом действительно трудно, испытайте следующее упражнение. Посидите часок в спокойствии и посмотрите, сколько при этом возникнет осуждений. Считаете каждое из них. Кто-то входит в дверь: «Мне не нравятся эти люди» (осуждение двадцать два). «И одежда их не нравится» (осуждение двадцать три). «Фу ты, ведь мне приятно находить все эти осуждения!» (О, двадцать четыре!) «Да, расскажу об этом друзьям; это, действительно хорошее упражнение. О, слишком много думаю» (Ай, осуждение двадцать пять!). Затем внезапно у вас начинает болеть колено. «Хотя бы исчезла эта боль в колене!» (осуждение двадцать шесть). «Нет, мне не следует осуждать!» (осуждение двадцать семь) — и так далее. Мы можем весьма плодотворно провести час в медитации, просто понимая осуждающий ум.

Чтобы стать сознательными, мы должны вполне позволить каждому трудному состоянию, которое отвергали, — осуждающему уму, желающему уму, испуганному уму, — приходить и рассказывать нам свои истории, пока мы не узнаем их все и не сможем разрешить им возвращаться в наше сердце. В этом процессе, когда мы имеем дело с демонами, нам требуется вместителище мудрости, осознания и сострадания, точка покоя в середине движения ума. Когда мы примем безличную и привычную природу демонов, мы сумеем увидеть скрытое в них золото. Возможно, мы прямо отметим, как отвращение и осуждение возникают из глубинного страстного желания справедливости или силы, из ясности и распознающей мудрости, прорывающихся сквозь иллюзии этого мира. Когда мы познаём демонов такими, каковы они есть, они освобождают другие свои силы, и мы обнаруживаем ясность без осуждения и справедливость без ненависти. Благодаря искреннему вниманию болезненность гнева и ненависти способна привести нас к глубокому пробуждению сострадания и прощения. Когда мы на кого-то гневаемся, мы сможем принять во внимание тот факт, что он (или она) — подобное нам человеческое существо, также столкнувшееся вплотную со многими страданиями в жизни. Если бы мы пережили те же самые обстоятельства, ту же историю страданий, что и этот другой человек, разве не могли бы мы действовать так же, как и он? А потому мы разрешаем себе чувствовать сострадание, чувствовать его (или её) боль. Это не просто замазывание гнева; это глубинное движение сердца, готовность выйти за пределы условностей некоторой частной точки зрения. Таким образом наши гнев и осуждение могут привести нас к истинным силам ясности и любви, которые мы ищем.

Сонливость

Следующий распространенный демон, которого нам надо научиться называть, оказывается тонким демоном; это — качество сонливости и тупости, называемое также леностью или вялостью. Оно возникает в виде праздности, утомления, недостатка жизненности и затуманенного ума. Уга-

сают ясность и бдительность, когда ум подавлен сном; жизнь или медитация становятся неуправляемыми и омрачёнными. В жизни мы переживаем утомление вследствие головокружительной скорости нашей культуры или вследствие утраты соприкосновения со своим телом. Мы переживаем лень или нежелание действовать перед лицом трудных задач.

Обыкновенно сонливость приходит к нам постепенно. Когда мы сидим, мы можем почувствовать, как начинающаяся сонливость, подобно клубам тумана, окутывает наше тело и затем шепчет на ухо: «Давай-ка немного вздремнём!» Тогда ум становится рассеянным и истощённым, мы теряем мужество в своём предприятии. Во время медитации это может произойти много раз. Немало в нашей жизни было сделано, когда мы лишь наполовину пробуждены; значительная её часть была проведена во сне и в сомнамбулическом состоянии. Медитация означает пробуждённость. Мы можем начать с того, что внесём внимательность в сонливость.

Называние сонливости

Осознайте, что чувствует тело, когда оно утомлено: это тяжесть, расслабленная поза, ощущение тяжести в глазах. Конечно, если нам хочется спать, и мы клюём носом, видеть что-нибудь трудно. И всё же наблюдайте столько, сколько сумеете. Обратите внимание на начало, середину и конец сонливости, на разнообразные составные части этого переживания. Усмотрите безличные условия, которые оказываются её причиной. Утомление это или сопротивление? Иногда простое внесение в сонливость заинтересованного осознания само по себе рассеивает её и вносит ясность и понимание. В иные времена она повторяется с большей силой.

Когда мы встретимся с этим демоном и назовём его, мы увидим, что сонливость вызывается тремя причинами. Одна — это утомление, которое сигнализирует о подлинной потребности во сне. Часто сонливость возникает дома, после долгого дня, когда мы сидим после периода большого бизнеса или напряжения, а также в первые дни в приюте. Это сигнал о необходимости для нас уважать

нужды своего тела. Ваша жизнь может утратить равновесие; возможно, придётся меньше работать и проводить больше времени в сельской местности. Сонливость этого вида проходит после того, как мы немного отдохнём. Сонливость второго рода приходит как противодействие какому-то неприятному или устрашающему состоянию тела или ума. Иногда, когда нам трудно что-нибудь почувствовать, когда мы не хотим что-то вспомнить или пережить, нас охватывает сонливость. Третий вид сонливости — это результат спокойствия и душевной тишины, когда у нас недостаточно бодрствующей энергии, необходимой для ясной сосредоточенности.

Не следует смешивать с ленью ту сонливость, которая приходит в качестве противодействия. Мы редко бываем ленивы — мы просто боимся. Демон лени и вялости следует стратегии страуса, думая: «То, на что я не смотрю, мне не повредит». Когда возникает сонливость, а наше тело по-настоящему не утомлено, она часто оказывается сигналом противодействия. Мы можем спросить себя: «Что здесь происходит? Чего я избегаю, когда погружаюсь в сон?» Много раз мы обнаружим важный страх или трудность прямо под поверхностью ума. Состояния одиночества, печали, опустошённости, утраты контроля над каким-нибудь аспектом своей жизни являются главными состояниями, которых мы избегаем с помощью засыпания. Когда мы признаем это, вся наша практика может открыться для нового уровня.

Развитие в уме спокойствия и глубокой тишины также способно вызвать некоторую сонливость.

Наша деятельная и в высшей степени стимулирующая культура не приучила нас иметь дело с периодами тишины и спокойствия. Наш ум может принять такие периоды за время сна! Поэтому, когда мы начинаем достигать сосредоточенности, но ещё не уравнили ум пробуждением равного количества энергии, мы можем увязнуть в спокойном, но тусклом состоянии. Это обстоятельство требует называния вялости и пробуждения энергии. Когда мы встречаемся с этой формой сонливости, надо назвать её, сесть выпрямившись и сделать несколько глубоких вдо-

хов. Когда вам хочется спать, медитируйте с широко раскрытыми глазами, постоит несколько минут на одном месте или медитируйте при ходьбе. Если сонливость действительно сильна, шагайте быстрее или двигайтесь назад, сполосните лицо водой. Сонливость — такое явление, на которое мы можем реагировать творчески.

Когда я переживал в практике длительный период вялости, мой учитель ачаан Ча заставлял меня садиться во время медитации на самом краю очень глубокого колодца. Боязнь падения удерживала меня в состоянии полной пробуждённости! С сонливостью можно работать. Это позволит нам внести правильность в свою бдительность, сосредоточиваясь «только на этом дыхании» или «только на этом шаге», чтобы укрепить внимание. Если мы сможем отмечать в каждый отдельный момент от мгновенья к мгновенью «только это дыхание», ум станет открытым и отдохнувшим, а медлительность исчезнет. Под поверхностью сонливости скрыта возможность истинного мира и покоя. Однако в то же время, если ни одно из средств не помогает, это значит, что пришло время вздремнуть.

Беспокойство

Беспокойство, как противоположность сна, проявляется в виде четвёртого могучего демона, называемого «шагающим тигром». При беспокойстве мы чувствуем возбуждение, нервозность, озабоченность и тревогу. Ум вертится кругами или трепещет как рыба, вынутая из воды. Тело может быть наполнено беспокойной энергией, нетерпением, вибрировать, покрываться потом. В состоянии беспокойства мы чувствуем, как будто нам просто необходимо встать, походить, включить телевизор, поесть, сделать что-нибудь, лишь бы не оставаться в теле. Подобно сну, беспокойство может прийти как реакция на боль и печаль, которые мы не хотим почувствовать. Оно также может придти в виде демона тревоги. Мы садимся, чтобы медитировать, и наш ум оказывается захвачен страхами и сожалениями; целыми часами мы сплетаем разные истории. При всех формах беспокойства наша медитация становится разбросанной, и нам трудно сохранять присутствие.

Называние беспокойства

Когда возникает это состояние, назовите его без осуждения или порицания. Потихоньку отметьте: «беспокойство, беспокойство» — и позвольте телу и сердцу открыться для мудрого переживания этого аспекта человеческой жизни. Почувствуйте беспокойство в своём теле. Что это за энергия? Как сильно она вибрирует? Горяча она или холодна, расширяет ли тело и ум или сжимает их? Что она делает, когда вы раскрываетесь перед нею, когда её называете? Как долго продолжается? Какую историю рассказывает?

Позвольте себе пережить беспокойство, не будучи захвачены содержанием его истории. Она может быть ужасно неприятной — это тело, наполненное нервной энергией, это ум, струящийся тревогой; это не «моё» беспокойство, а «беспокойство», мимолётное состояние, которое непременно изменится. Если оно станет очень напряжённым, скажите себе: «Хорошо, я готов. Я буду первым медитирующим, который умрёт от беспокойства». Отдайтесь ему и посмотрите, что при этом происходит. Как и всё прочее, беспокойство представляет собой составной процесс, целый ряд мыслей чувств и ощущений; но, поскольку мы уверены в том, что оно является чем-то прочным, беспокойство приобретает огромную власть над нами. И когда мы перестанем сопротивляться и со вдумчивым вниманием просто позволим ему двигаться через нас, мы сможем увидеть, каким в действительности преходящим и несубстанциальным оказывается это состояние.

При очень сильном беспокойстве вы можете в дополнение к называнию испробовать практику счёта своих дыханий — от одного до десяти, а потом снова с десяти до одного, — пока ум не вернётся в состояние равновесия. Если это вам помогает, дышите глубже обычного в качестве способа достичь собранности и смягчения ума, а также тела. Поймите, что беспокойство — это один из нормальных циклов практики. Примите его, и вы разовьёте прозрение, понимание и внутреннее чувство лёгкости или покоя. Когда вы примиритесь с беспокойством,

его более глубокая энергия станет доступной для вас. Беспокойство — лишь поверхностный уровень прекрасного неистощимого источника внутренней энергии, неограниченного потока творческой силы. Эта творческая энергия может двигаться через нас замечательными способами, когда мы становимся чистым каналом, когда мы научились быть широкими по отношению ко всем вещам.

Сомнение

Последний из пяти обычных демонов, подвергающих испытанию нашу практику, — это сомнение. Для работы сомнение может оказаться самым трудным из всех препятствий, так как когда мы оказываемся его добычей, наша практика просто останавливается, мы парализованы. Нас могут осаждать всевозможные сомнения — сомнения по поводу себя и своих способностей, сомнения по поводу учителей, по поводу самой медитации. «Действительно ли она действует? Я медитирую, но всё, что происходит, — это боль в моих коленях, я же чувствую беспокойство. Может быть, Будда не знал по-настоящему того, о чём говорил?..» Мы можем сомневаться в том, что избранный нами путь является подходящей для нас практикой. «Это чересчур трудно, чересчур серьёзно; может быть, мне стоит попробовать пляски суфиев?» Или мы думаем, что практика правильна, но время оказалось неподходящим; или практика правильна, время подходящее, но вот наше тело ещё не находится в достаточно хорошей форме. Объект сомнения не имеет значения; когда мы скептически, сомневающийся ум улавливает нас, и мы оказываемся связанными.

Называние сомнения

Когда возникает сомнение, назовите его и посмотрите на него вдумчиво и объективно. Наблюдали ли вы как следует голос, который говорит: «Я не могу сделать этого, это слишком трудно. Не то время. Во всяком случае, куда меня это приведёт? Может быть, мне следует оставить практику?» Что же вы видите? Сомнение — это целая вереница слов в уме, связанных с чувством страха и сопротивления. Мы можем достичь осознания сомнения в

виде мыслительного процесса и назвать его: «сомнение, сомнение». Когда мы не вовлекаемся в его историю, происходит удивительное преобразование: само сомнение становится источником осознания. От сомнения мы можем узнать многое об изменчивой, безостановочной природе ума. Мы можем также узнать, что означает отождествление с вашими настроениями и состояниями ума, что означает захваченность ими. Когда мы захвачены сомнением, мы переживаем сильные страдания, но в тот момент, когда мы можем почувствовать его без вожделения, весь наш ум становится более лёгким и свободным.

Что же происходит, когда мы называем сомнение? Когда мы осторожно называем его, как долго оно продолжается? Как долго воздействует на наше тело и на нашу энергию? Можем ли мы слушать его рассказ с той же лёгкостью, как если бы оно сказало: «Небо синее»? Чтобы работать с сомнением, мы должны центрировать себя и целиком и полностью вернуться к настоящему моменту с последовательностью, твёрдостью и устойчивостью ума. Постепенно это рассеивает неведение.

Вместе с названием мы можем также растворить сомнение с помощью развития веры. Мы можем задавать вопросы или читать великие книги, можем размышлять о вдохновении живших до нас сотен тысяч людей, которые следовали пути внутреннего осознания и практики. В каждой великой культуре высоко ценилась духовная практика. Жить с великой мудростью и состраданием может всякий человек, который осуществляет подлинное воспитание своего тела и ума. Что лучше можно сделать из нашей жизни? В то время как сомнение естественно для ума, наше сомнение способно привести нас к более глубокому вниманию и более полному стремлению к истине.

Первоначально сомнения могут приходить в виде демонов и противодействия. «Сегодня ничего не получается...я не готов...слишком трудно». Эти мысли можно было бы назвать «малыми сомнениями». После некоторой практики мы можем научиться уметь работать с ними. Но далее, за их пределами, высится ещё другой уровень сомнения, тот уровень, который для нас поистине полезен.

Это сомнение называется *великим сомнением*, глубоким желанием познать свою истинную природу, смысл любви, свободу. Великое сомнение задаёт вопрос: «Кто я такой?», или: «Что такое свобода?», или: «Что такое конец страданиям?» Это могучее сомнение представляет собой источник энергии и вдохновения. Дух истинного исследования существенно необходим для того, чтобы влить жизнь в нашу духовную практику и углубить её, удерживать от подражательности. Работая с этим духом, мы находим, что под сомнением погребено скрытое сокровище. Демон малых сомнений может повести к открытию нашего великого сомнения и к ясности, которая пробуждает всю нашу жизнь.

В процессе называния демонов мы, возможно, найдём, что они стали показываться нам с большей полнотой. В практике есть такие фазы, когда всё, что мы увидим, являет собой желание или гнев. Мы можем сомневаться в себе, думая: «Боже мой, я просто наполнен гневом или желанием», или: «У меня так много сомнений», или: «Я так беспокоен», или: «За всем, что я делаю, скрывается страх». В течение года или двух всё, что я видел во время собственной медитации, было моим гневом, осуждением или яростью. Когда я действительно касался их, в самой моей глубине они взрывались. В одном случае я провёл без сна почти целую неделю; четыре или пять дней я оставался в лесу, швыряя камни вокруг и предупреждая друзей, чтобы они не приближались ко мне. Всё же постепенно напряжение уменьшилось и мало-помалу утратило свою силу.

По мере того, как мы углубляемся в свою духовную жизнь, мы обнаруживаем способность признавать наличие труднейших мест в самих себе и способность прикасаться к ним. Повсюду вокруг себя мы встречаемся с силами жадности, страха, предубеждения, ненависти и неведения. Те из нас, кто стремятся к освобождению и мудрости, вынуждены открывать природу этих сил в собственном сердце и в собственном уме; мы чувствуем, как оказались ими захвачены, но в конечном счёте находим

свободу по отношению к этим глубинным и первичным энергиям.

Временами, когда демоны доставляют нам наибольшие трудности, мы можем воспользоваться многообразными временными практическими приёмами, выполняющими функции рассеивания демонов и действующими в качестве противоядий. В случае желания одним традиционным противоядием будет размышление о недолговечности жизни, о мимолётной природе удовлетворённости внешними элементами и о смерти. В случае гнева противоядием оказывается культивирование мыслей любящей доброты и начальная степень прощения. При сонливости противоядие заключается в пробуждении энергии с помощью устойчивой позы, визуализации, вдохновения, дыхания. Во время беспокойства противоядием будет достижение сосредоточенности благодаря внутренней технике успокоения и расслабления. И при сомнении противоядием является вера и вдохновение, приобретаемые благодаря чтению или беседам с каким-нибудь мудрым собеседником. Однако самой важной практикой будет называние и узнавание этих демонов, расширение нашей способности оставаться среди них свободными. Применение противоядий подобно пользованию пакетом первой помощи, тогда как осознание вскрывает самую рану и излечивает её.

Когда мы достигаем умения в назывании своего переживания, мы открываем удивительную истину: обнаруживается, что ни одно состояние ума, ни одно чувство, ни одна эмоция на самом деле не продолжается дольше пятнадцати — тридцати секунд, а затем заменяется каким-нибудь другим состоянием. Это справедливо как для радостных состояний, так и для болезненных. Обычно мы думаем о настроениях как о явлениях, продолжающихся долгое время, — мы говорим о дне гнева или о печальной неделе. Однако когда мы посмотрим по-настоящему пристально и назовём некоторое состояние, например, «гнев, гнев», мы внезапно откроем или постигнем тот факт, что гнева более нет, что после десяти или двадцати тихих названий он исчез. Он может превра-

титься в некоторое связанное с ним состояние вроде ожесточения. Когда мы называем ожесточение, мы некоторое время отмечаем его наличие, а затем оно превращается в жалость к себе, за которой следует подавленность. Далее, мы в течение краткого промежутка времени наблюдаем подавленность, и она переходит в мысли, а они затем снова превращаются в гнев, или в чувство облегчения, или даже в смех. Называние трудностей также помогает нам называть и радостные состояния. Ясность, благополучие, лёгкость, восторг, спокойствие — все их можно называть как составные части преходящего зрелища. Чем более мы раскрываемся, тем более можем ощутить непрестанную природу этого потока чувств и открыть свободу превыше всех изменчивых состояний.

Цель духовной жизни — не в том, чтобы создавать какое-то особенное, состояние ума. Некоторое состояние ума всегда бывает временным. Цель состоит в том, чтобы прямо работать с наиболее глубинными, первичными элементами тела и ума, в том, чтобы видеть пути, на которых мы попадаем в ловушки своих страхов, желаний и гнева, в том, чтобы непосредственно изучать нашу способность к свободе. Когда мы будем работать с демонами, они обогатят нашу жизнь. Их называли «удобрением для просветления» или «сорняками ума», которые мы выдёргиваем или закапываем около растения, чтобы дать ему питание.

Заниматься практикой — значит пользоваться всем, что возникает внутри нас, для роста понимания, сострадания и свободы. Томас Мёртон писал: «Истинной любви и истинной молитве научаются в тот час, когда любовь становится невозможной, и сердце превратилось в камень». Когда мы вспоминаем это, трудности, с которыми мы сталкиваемся в практике, могут стать частью полноты медитации, местом, где следует изучать и раскрывать наше сердце.

Медитация: сделать демонов частью пути

Выберите одного из наиболее частых и трудных демонов, который возникает в вашей практике, такого, как раздражение, страх, скука, чувственность, сомнение или беспокойство. В течение одной недели в своей ежедневной медитации

будьте особенно бдительны всякий раз, когда возникает это состояние. Осторожно называйте его. Отмечайте, как оно начинается и что ему предшествует. Отмечайте, существует ли какой-нибудь образ или особая мысль, которые дают начало этому состоянию. Обратите внимание на то, как долго оно продолжается и когда кончается. Отмечайте, какое состояние обычно следует за ним. Наблюдайте, как оно возникает — незаметно или легко. Можете ли вы увидеть в нём всего лишь шёпот ума? Посмотрите, каким громким и сильным оно становится. Отмечайте, какие стереотипы энергии или напряжения отражает это состояние в теле. Смягчитесь и примите даже сопротивление. В конце сидите и осознавайте своё дыхание, наблюдая этого демона и ожидая его, позволяя ему приходить и уходить, приветствуя его, как некоего старого друга.

Медитация: импульсы, движущие нашей жизнью

Внутренние силы вашей жизни, силы реакции и мудрости движутся через вас как источник всех ваших действий. Перед каждым волевым действием и движением нашего тела существует мысль, импульс или направление, исходящие из нашего ума. Часто этот импульс оказывается подсознательным и пребывает ниже уровня опознавания. Вы можете узнать о том, как реагируете на эти силы и импульсы, наблюдая их действия внутри себя. Когда вы будете наблюдать за этим процессом, взаимоотношения тела и ума приобретут отчётливость. В этом вы откроете целую новую способность быть свободными и испытывать лёгкость перед лицом трудностей.

Простой способ узнать о том, как действуют импульсы, состоит в том, чтобы сосредоточиться на тех из них, которые побуждают вас встать и прекратить медитацию. В своей ежедневной практике медитации примите решение в течение недели не вставать, пока сильный импульс сделать это не возникнет три раза. Сидите, как обычно, внимательно отмечая состояние дыхания, тела и ума, но не устанавливайте фиксированного времени для конца медитации. Вместо этого сидите до тех пор, пока какой-

то сильный импульс не велит вам встать. Отметьте его качество. Он может возникнуть вследствие беспокойства, голода, боли в коленях, вследствие мыслей о том, как много вам нужно сделать, вследствие необходимости принять ванну. Тихонько называйте возникшую энергию и при этом ощутите импульс к движению. Осторожно почувствуйте его в своём теле, называя: «Хочется встать, хочется встать», — и оставайтесь с ним столько времени, сколько он продолжается. Это время редко превышает минуту. Затем после исчезновения импульса отмечаете, на что похоже его чувство теперь, углубилась ли ваша медитация благодаря сиденью в течение всего действия импульса. Продолжайте сидеть, пока вас не охватит второй импульс встать. Отметьте весь процесс так же, как и раньше. Наконец после третьего раза внимательного пребывания со всем процессом импульса разрешите себе встать. В течение практики постепенно возрастёт глубина вашего внимания и вашей центрированности.

Вы можете, если пожелаете, распространить своё наблюдение на другие сильные импульсы, отмечая весь процесс желания почесать зудящее место, подвигаться, поесть или сделать что-то другое. Такой способ пребывания в состоянии опознавания постепенно научит вас оставаться центрированными, пользуясь способностью сделать несколько дыханий и почувствовать изменённые реакции на ситуации своей жизни, а не реагировать на них автоматически. Вы начнёте открывать центр равновесия и понимания перед лицом сил своей жизни.

ГЛАВА 8. ТРУДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И НАВЯЗЧИВЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ

«Когда какое-то переживание тела, сердца или ума продолжает повторяться в сознании, здесь налицо сигнал о том, что этот посетитель просит о более глубоком и полном внимании».

В течение нашей практики называния обычных демонов и препятствий мы можем прийти к столкновению со скрытыми силами, которые вызывают их многократное

повторное возвращение. В нашей медитации в качестве навязчивых посетителей часто появляются страх, смятение, гнев и честолюбие. Даже после того, как мы почувствуем, что нам следует лучше их узнать, они так или иначе придут снова. Теперь мы должны глубже всмотреться в вопрос о том, как работать с повторяющимися трудностями, возникающими в нашей духовной жизни.

Несколько лет назад, в конце одного десятидневного интенсивного курса, было объявлено, что я проведу заключительную медитацию любящей доброты. Эта техника состоит из длительной направленной медитации, вызывающей состояние любви и прощения, сострадания к себе и к другим. Но за пятнадцать минут до начала этой медитации меня вызвала по телефону моя тогдашняя подруга. Разговор был напряжённым, и она заявила, что её очень огорчают те требования, которые я, по её словам, ей предъявляю. Равным образом и я был сильно расстроен её прежними поступками. Мы продолжали спор до тех пор, пока не слышался колокольчик, возвещающий о начале медитации.

Когда я вошёл и сел перед большой группой учеников, я всё ещё мог чувствовать отзвуки нашей беседы; тем не менее я с сознанием долга начал вести медитацию, пользуясь самым мягким голосом, исполненным любящей доброты. После сообщения таких фраз, как «да будет моё сердце наполнено любящей добротой» или «да буду я мирным», я делал остановку, чтобы ученики смогли ощутить эти качества внутри себя. Однако во время таких пауз продолжал возвращаться поток мыслей предыдущего телефонного разговора, и я обнаруживал, что думаю: «Когда практика закончится, я позвоню ей и скажу пару слов...» Затем я громко произносил: «Подумайте о каком-то другом человеке, которого вы любите, распространите на него вашу доброту!» При следующей паузе появилась мысль: «Эта недоразвитая и невротичная женщина! Когда я буду разговаривать с ней...» — и я начал вспоминать все прошлые несправедливости, о которых хотел ей напомнить. Затем я говорил: «Ещё больше расширьте своё сердце, полное сострадания»... И практика продолжалась таким образом, как будто в моём уме

происходила какая-то абсурдная игра в теннис. Если бы сидевшие передо мной ученики только знали об этом!..

Хотя мне было больно чувствовать гнев и оскорблённость, однако только они могли удержать меня от громкого смеха. Наш ум упорно цепляется за слои оскорбления и опасения даже тогда, когда другая часть нашей личности знает дело лучше. Ум будет делать почти всё, что угодно, и у него нет гордости. К счастью, у меня была достаточная практика работы с гневом, так что я наблюдал весь этот процесс с добротой и предоставил ему место в уме, когда там звучали два голоса. По крайней мере, к концу медитации я достиг частичного мира и прощения по отношению к ней, к себе и к противоречивой природе самого ума. Помня обо всём этом, я вернулся к телефону, чтобы ещё раз позвонить ей.

Великий мистический поэт Кабир спрашивает:

«Друг, будь добр, скажи, что я могу поделаться с этим миром,
За который держусь и который продолжаю сплетать:
Я сбросил сшитую одежду и носил одеяние монаха,
Но однажды заметил, что его ткань хорошо соткана;
И вот я купил кусок мешковины, но всё же
Изящно перебросил её через левое плечо.
Я сдерживал желания пола,
А теперь открываю, что стал очень сердит.
Я отбросил ярость, и теперь замечаю,
Что целый день остаюсь прожорливым.
Усердно трудился, чтобы рассеять жадность,
И вот теперь стал самодовольным.
Когда ум хочет разорвать свою связь с этим миром,
Он всё ещё держится за какую-то одну вещь».

Как можем мы понять, что именно придаёт постоянство тем трудностям, с которыми мы встречаемся? Как только мы сможем называть демонов, когда они приходят и уходят, наше сердце сможет с большей лёгкостью допускать их присутствие. Не осуждая, мы, по словам Рам Дас-са, становимся «знатоками своих неврозов». Тогда мы готовы к более глубокому раскрытию, к пониманию того, что является их коренной причиной.

При более тщательном вникании мы ощутим, что каждый демон, каждое препятствие — это эмоциональный или духовный зажим, что каждое из них порождено страхом. Именно такой зажим и такое вожеление описаны Буддой как источник всех человеческих страданий. В первые годы моей собственной практики и учительства, я, как и любой нормальный ученик, боролся с беспокойством, чувственностью, сомнением и гневом. Каким-то образом я верил, что именно эти силы являются коренной причиной моего страдания. Однако, прислушиваясь более внимательно, я открыл в самом себе, а позже и у других своих учеников, что под поверхностью всех этих битв скрывается страх.

Наш страх создаёт суженное и ложное ощущение личности. Это ложное «малое я» испытывает вожеление к нашему ограниченному телу, чувствам и мыслям; оно старается их удерживать и охранять. Из этого узкого ощущения «я» возникают чувства неполноценности и потребности, защитный гнев и преграды, которые мы воздвигаем, чтобы его предохранить. Мы боимся раскрыться, измениться, жить с полнотой, почувствовать всю жизнь в целом; нашей привычкой становится ограничивающее отождествлений с этим «телом страха». Из этого страха возникает всё наше вожеление, а также ненависть и заблуждение. Однако под ними мы найдём открытость и целостность, которые можно назвать нашей истинной природой, или первоначальным состоянием, или нашей природой будды. Но для того, чтобы прийти к своей истинной природе, нам надо рассмотреть работу этого «тела страха» и распутать её самым личным способом.

Одно из мест, где с наибольшей ясностью можно наблюдать процесс зажима в нашей жизни, — это медитация. Часто мы будем ощущать свою ограниченность, своё реагирование на какую-то особую трудность, которая снова и снова появляется во время нашей медитации как некий навязчивый посетитель. Этот повторный стереотип мышления, настроений и ощущений может чувствоваться как нечто прилипчивое, незавершённое. Я имею в виду не те общие проблемы сонливости, осуждения или раз-

дражительности, о которых мы говорили в разделе о назывании демонов, а весьма специальные и зачастую болезненные ощущения, мысли, чувства и повествования, которые повторно возникают в нашем сознании. На санскрите они называются санкхарами. Когда эти повторяющиеся трудности действительно возникают, нашим первым духовным подходом бывает признание того, что присутствует, его название, мягкое повторение «грусть, грусть...» или «вспоминание, вспоминание...» — или что-нибудь ещё. Разумеется, некоторые повторные стереотипы потребуют от нас какого-то ответа, какого-то разумного действия. Мы должны признавать эти ситуации, а «не просто сидеть, подобно идиотам», как выразился один мастер дзэн. Однако многие навязчивые посетители будут повторяться, возникать снова и снова, даже когда мы их назвали или как-то на нихотреагировали.

Когда какое-то переживание тела, сердца или ума продолжает повторяться в сознании, здесь налицо сигнал о том, что этот посетитель просит о более глубоком и полном внимании. В то время как общее правило медитации заключается в том, чтобы оставаться открытыми для потока всего, что возникает, когда мы встречаемся с навязчивым посетителем, нам приходится признать, что здесь имеет место его способ просить нас уделить ему больше внимания, полнее его понять. Этот процесс включает в себе исследование, принятие, понимание и прощение.

Расширить поле внимания

Есть несколько основных принципов, благодаря которым мы учимся тому, как раскрывать свои узкие места и разрешать противоречия тела страха. Первый из этих принципов называется «расширением поля внимания». Какая-нибудь повторяющаяся трудность будет преобладать в чувстве одной из четырёх основных сфер внимательности. Она проявится или в сфере тела, или в сфере чувств, в сфере ума (мыслей и образов), или в сфере наших основных установок (желания, страха, отвращения и т. п.). Расширение поля внимания требует от нас осознания другого измерения навязчивого посетителя, а не простой отметки

его преобладающего лица. Это происходит потому, что мы непременно оказываемся привязаны не к тому уровню, который очевиден и который мы отметили и назвали. Освобождение будет иметь место только тогда, когда мы сможем перенестись от того, что является очевидным, к одному из других уровней осознания.

На интенсивных курсах в уединении мы называем этих навязчивых посетителей, т. е. трудные повторные мысленные стереотипы, десятью главными мелодиями. В нормальных условиях, когда возникает процесс мышления, мы можем просто называть его: «мышление, мышление...»; и в свете осознания оно исчезнет подобно облаку. Однако десять главных мелодий, будь то слова, образы или повествования, станут упорно возвращаться невзирая на то, как часто будут отмечены. Они снова и снова повторяют свою тему как звукозапись. Сначала, чтобы приобрести перспективу, мы можем пронумеровать их — от одного до десяти. «О, вот он, третий номер большого концерта на этой неделе». Таким образом, когда мы их отмечаем, нам нет надобности всякий раз просматривать всю запись от начала и до конца; и мы сможем с большей лёгкостью от них освободиться. Или нам можно воспользоваться одной вариацией этой техники и дать им какие-нибудь смешные имена или звания. Я дал имена многим ныне знакомым мне аспектам самого себя, например: «Выживший после голодовки», «господин Добившийся», «Гунн Аттила», «деточка Джекки», «боязнь темноты», «нетерпеливый любовник». Таким образом повторные стереотипы страха, печали, нетерпения или одиночества становятся более знакомыми, и я прислушиваюсь к их повествованиям с большим дружелюбием и добродушием. «Алло, приятно увидеть вас снова! Что скажете мне сегодня?»

Однако этого недостаточно. Предположим, мы сталкиваемся с повторным повествованием о разводе родителей. Ещё и ещё раз идёт разговор о том, какие дети что получили из имущества, кто кому что сказал. Такое повествование может проигрываться много раз. И когда это происходит, мы должны расширить поле своего внимания: как эта мысль чувствуется в нашем теле? О, в диафрагме и в груди есть

напряжённость. Мы можем называть это переживание «напряжённость, напряжённость» — и в течение некоторого времени удерживать на нём пристальное внимание. Когда мы действуем таким образом, мы можем открыть переживание для других ощущений; и тогда освободится множество прочих, новых образов и чувств. Таким образом, мы сможем сначала освободить скрытые внутри зажимы и телесный страх. Затем нам можно распространить внимание далее, на новые чувства. Какие чувства возникают вместе с этим мысленным стереотипом и мысленной напряжённостью? Сначала они могут оставаться наполовину скрытыми или пребывать в подсознании; но если мы внимательно прислушаемся к ощущениям, начнут обнаруживаться и чувства. Напряжённость в груди станет грустью, а грусть может сделаться горестью. И когда мы в конце концов начнём горевать, стереотип растворится.

Подобным же образом, встречаясь с повторной физической болью или с трудным настроением, мы можем расширить осознание до уровня мыслей, до повествований или мнений, которые приходят вместе с ними. При тщательном внимании мы можем обнаружить едва различимое мнение о самих себе, которое придаёт постоянство этой боли или этому настроению; возможно, здесь будет повествование о нашей ничтожности, нечто вроде: «таким я буду всегда». Когда мы осознаем это повествование или мнение и увидим его как «всего лишь это», стереотип часто окажется растворённым.

Повторяющийся мысли и повествования почти всегда подогреваются находящейся в глубине эмоцией или чувством. Эти неощутимые чувства составляют часть того, что снова и снова возвращает эту мысль. Дальнейшее планирование обычно подогревается озабоченностью. Воспоминание о прошлом часто подогревается сожалением, виной или горем.

Многие фантазии возникают как ответ на боль или опустошённость. Задача медитации — опуститься глубже этого уровня повторения записанного послания, ощутить и почувствовать энергию, которая выталкивает его вверх. Когда мы сумеем сделать это и по-настоящему придём к

взаимопониманию с чувствами, более не будет необходимости в возникновении мысли, и стереотип естественно угаснет.

Полное осознание чувств

Это второй принцип освобождения от повторных стереотипов — открыться для полного осознания чувств. Именно уровень чувства управляет большей частью нашей внутренней жизни; однако нередко мы не осознаём по-настоящему своих чувств. Наша культура приучила нас к зажимам, к подавлению — мужчине не подобает «проявлять эмоции», а женщинам позволительно проявлять лишь некоторые из них. На одной карикатуре, отражающей наше двойственное отношение к данной проблеме, была изображена женщина, спрашивающая гадалку, почему её муж не желает ничего говорить о своих чувствах. Глядя в свой хрустальный шар, предсказательница заявляет: «В январе будущего года мужчины Америки начнут говорить о своих чувствах. На какие-нибудь минуты женщины всей страны пожалеют об этом».

Пока мы не научились говорить о чувствах или даже осознавать их, наша жизнь остаётся запутанной. Для многих медитирующих освоение и осознание чувств — это длительным и трудный процесс. Однако в буддийской психологии внесение сознания в чувства чрезвычайно важно для пробуждения. В поучении, называемом «Циклом возникновения условий», Будда объясняет, как люди оказываются в состоянии запутанности. Именно место чувств связывает нас или освобождает. Когда возникают приятные чувства, и мы автоматически хватаемся за них, или когда возникают неприятные чувства, и мы стараемся их избежать, у нас устанавливается цепная реакция вовлечённости и страдания. Это придаёт постоянство телу страха. Однако если мы научимся осознавать чувства без вожеления или отвращения, тогда они смогут двигаться через нас подобно изменчивой погоде, и мы сможем освободиться, чтобы почувствовать их и двигаться далее подобно ветру. Весьма интересным упражнением в медитации будет специальное сосредоточение на сво-

их чувствах в течение нескольких дней. Мы можем называть каждое из них и увидеть, каких из них мы боимся, какими опутаны, какие порождают повествованиями; мы также можем увидеть, каким образом становимся свободными. Быть «свободными» — значит не быть свободными от чувств, но быть свободными почувствовать каждое из них и позволить ему двигаться далее, не опасаясь при этом движения жизни. Мы можем применить этот принцип к возникающим у нас трудным стереотипам, можем ощутить, какое чувство находится в центре каждого переживания, и полностью открыться для него. Это и есть движение к свободе.

Открыть то, что просит признания

Это может звучать подобно очень усложнённому и несвободному способу медитации, но на практике всё очень просто. Общее правило — всего лишь сидеть и осознавать то, что возникает. Если налицо повторные стереотипы, расширьте поле осознания. Затем ощутите то, что просит признания. Это — третий принцип. Повторные стереотипы остаются из-за некоторого уровня противодействия: их запирают отвращение, страх или осуждение. Зажим построен на страхе. Чтобы растворить его, нам необходимо признать то, что присутствует, и спросить своё сердце: «Как я принимаю это?» Желаем ли мы, чтобы оно изменилось? Связаны ли мы с каким-нибудь трудным чувством, мнением или ощущением? Желаем ли мы, чтобы оно прошло или ушло? Существует ли какая-нибудь привязанность, какой-нибудь страх?

Далай-лама отметил, что коммунизм во всём мире потерпел неудачу, так как был основан не на сострадании и любви, а на классовой борьбе и диктаторской власти, которые в конечном счёте просто не работают. Также и в нашей внутренней жизни борьба и диктатура не дают результатов. Поэтому мы должны выяснить, какой аспект этого повторного стереотипа просит признания и сострадания, и задать себе вопрос: «Могу ли я прикоснуться с любовью ко всему тому, от чего замкнул своё сердце?» Это не означает разрешения проблемы или её

уяснения — это просто вопрос: «Что просит признания?» В трудных стереотипах мысли, эмоции или ощущения мы должны раскрыться, дабы почувствовать их полную энергию в своём теле, в сердце и в уме, как бы сильно они себя ни выказывали. Это включает в себя также и раскрытие для наших реакций на данное переживание, отметки возникающих страха, отвращения или зажима, — а затем принятие их всех. Только тогда всё это сможет раствориться.

В своей самой ранней практике, будучи монахом, связанным обетом безбрачия, я подвергался длительным приступам чувственности и наплыву образов сексуальной фантазии. Учитель велел называть их; так я и поступал; но они часто повторялись. «Принимать их?» — думал я. — Но ведь тогда они ни в коем случае не остановятся!» Всё же я попробовал принять их. Шли дни и недели, а подобные мысли становились всё более сильными. В конце концов я решил расширить своё осознание, чтобы увидеть, какие другие чувства здесь присутствуют. К моему удивлению, почти всякий раз, когда возникали эти фантазии, я находил глубокий источник одиночества. Это переживание не было целиком чувственностью, здесь присутствовало одиночество, и сексуальные образы были способом искания утешения и близости. Но они всё равно продолжали возникать. Тогда я отметил, как трудно позволить себе почувствовать одиночество. Я ненавидел его, я сопротивлялся ему. И только когда я принял само это противодействие и легко окружил его состраданием, оно начало поддаваться. Расширяя своё внимание, я узнал, что значительная часть моей сексуальности имела мало общего с чувственностью; и по мере того, как я привёл понимание к чувству одиночества, принуждающее качество фантазий постепенно уменьшилось.

Раскрытие через центр

В основном, описанного мной признания могло бы быть достаточно. Исцеление, сострадание и слобода возникают из свободного и открытого осознания. Однако иногда для того, чтобы обнаружить наши повторные стереотипы и глубочайшие узлы, требуется даже более тщательное и

направленное внимание. Это четвёртый принцип работы с навязчивыми посетителями, называемый «раскрытием через центр». Стереотипы удержания в теле и уме подобны узлам энергии, в которых сплетено всё — телесные зажимы, эмоции, воспоминания и образы. В этой практике мы старательно направляем своё осознание к каждому уровню узла, проникая чувством в самый центр стереотипа. Этим действием мы можем растворить своё с ним отождествление и обнаружить фундаментальную открытость и благополучие, пребывающие по ту сторону зажима.

Как же это совершается на практике? Примером может служить то одиночество, с которым я встретился и которое вызывало появление сексуальных фантазий. Оно возвращалось часто и болезненно, хотя я называл его и с тщательностью чувствовал. Одиночество оставалось одним из моих глубочайших источников боли — оно проявлялось так давно, как я в состоянии припомнить. Я — близнец; иногда я думаю, что ещё в утробе матери получил в сопровождение себе брата, чтобы можно было иметь хоть какую-то компанию. Как и в каждой описанной мной практике, лучше всего начинать работу с осознания тела. Когда продолжало возникать одиночество, я обращал более пристальное внимание туда, где оно проявлялось; большей частью оно чувствовалось у меня сосредоточенным в области желудка. Затем я старался почувствовать то, что называется в нём физическими элементами: это *земля* (т. е. твёрдость или мягкость), *воздух* (покой или стереотип вибрации), *огонь* (температура) и *вода* (сцепление или текучесть), а также иногда *цвет* и *текстура*. То была твёрдая сфера, пульсирующая в центре, горячая и огненно-красная. Вслед за этим я перенёс внимание на глубокое ощущение всех переплетённых в нём чувств. Страх, боль, печаль, желание и голод — все они присутствовали вместе с общим отвращением к чувствованию этих состояний. Я потихоньку называл каждое из них, а потом, вчувствовавшись в центр огня, боли и голода, позволял возникать любым образам, которые желали возникнуть. Далее появлялась целая серия воспоминаний и картин покинутости и отчуждённости, часто такие образы будут

раскрывать периоды раннего детства или даже прошлых жизней (если мы пожелаем допустить их существование). Когда я проникал чувством в этот центр, я задавал себе вопрос: «Какие мнения и установки по отношению к нему я удерживаю?» Исходящее оттуда повествование звучало подобно словам ребёнка: «Во мне есть что-то неполное и неправильное, и я всегда буду отвергнут». Именно с этой убеждёностью, а также с сопровождающими её чувствами я отождествлял себя и этим создавал зажимы.

По мере того, как в осознании раскрывался каждый из этих слоев, боль постепенно прекращалась, чувства смягчались, пламя утихало. Когда я продолжал углубляться чувством в центр уединения, я как будто ощущал в своем животе какую-то дыру, некоторое пространство, вокруг которого замыкалась боль. Я мягко называл эту центральную дыру и чувствовал её глубокий голод, желание и пустоту. Затем я позволял ей раскрываться настолько, насколько ей хотелось, вместо того, чтобы замыкаться на ней, как я поступал в течение столь многих лет. Когда я сделал это, она увеличилась и, размягчилась; все вибрации вокруг неё стали очень тонкими. Дыра превратилась в открытое пространство, и её качество голода изменилось. Хотя она была пустой, она стала походить на чистое, пустое пространство. Постепенно это пространство всё более и более заполняло моё тело, а вместе с ним возникло ощущение света и завершенности. Я оказался наполнен ощущением покоя, глубокой удовлетворённости и мира. Когда я пребывал в этом пустом пространстве, самые понятия неполноты и отчуждённости делались целиком и полностью ненужными. Я мог увидеть, что всё это — одиночество, боль, печаль, мысли об отчуждённости — было зажимами тела и ума, основанными на весьма ограниченном и полном страха самоощущении, которое я носил в себе долгое время. Я смог даже сочувственно увидеть те сцены и условия, которые его создали. Но здесь, пребывая в состоянии простора и целостности, я знал, что это самоощущение было неправильным. И хотя боль одиночества, несомненно, продолжает появляться в моей жизни, теперь я твёрдо знаю,

что это — не я. Я узнал, что все убеждения и приобретённые привычки личности основаны на страхе; но глубоко под всем этим находится подлинная целостность и подлинное благополучие, являющие собой нашу истинную природу.

Приведу более простой пример. Один человек, принимавший участие в нашем ежегодном трёхмесячном курсе интенсивной медитации прозрения, в течение первых шести недель достиг обладания спокойной и мощной медитацией. Затем совершенно неожиданно у него появилась боль в плече, и он погрузился в состояние дезориентированности, сонливости, неспособности к сосредоточению. Перед тем, как повидаться со мной, он неоднократно в течение некоторого времени делал эти состояния предметом медитации. Когда он описал мне эту повторную боль и сонливость, я попросил его сфокусировать внимание на центре ощущений в теле. Он закрыл глаза и с пристальным осознанием начал описывать физические элементы, чувства и образы в самом центре боли. Вдруг его лицо изменилось: он оживил у себя воспоминание о том, как в шестнадцатилетнем возрасте случайно сломал руку другому юноше во время игры в футбол. Он сказал: «Я чувствовал себя похожим на такого могучего футболиста, когда бросился его блокировать; и вот я сломал ему руку. Сейчас же после этого меня охватили страх, печаль, сожаление. Я испугался собственной силы». «Как же это связано с вашей медитацией?» — спросил я. Признание потрясло его: «Как раз тогда, когда я начал чувствовать, что обладаю мощнейшими медитациями, у меня появилась боль в плече, всё спуталось, появилась вялость, я как-то сжался. Думаю, что подсознательно я опасался этой новой силы, боялся, что смогу также и ей кому-то повредить».

Как только он ясно увидел этот факт и почувствовал глубину страха, боль в плече прекратилась, ум прояснился, а вместо страха, спутанности и сонливости возникло ощущение глубинного доверия. Его медитация снова раскрылась для включения в себя состояний мирной и мощной сосредоточенности; но теперь он мог оставаться с этим процессом и при этом чувствовать себя легко. Как только

мы понимаем свои трудные стереотипы и растворяем их, наше сознание проясняется, а медитация без помех следует более естественным путём. Мы устанавливаем связь со своей истинной природой.

Когда осознание правдиво исследует наши зажимы, мы раскрываемся. Под поверхностью каждой сферы зажимов мы найдём лёгкость и простор. Это пространство можно почувствовать вполне физически внутри тела как последовательное раскрытие ощущений, пока не растворится ощущение плотности тела. Его можно почувствовать в сердце как открытое сострадательное приятие, а также в уме как чистое пространство осознания, содержащее в себе все вещи. В этом пространстве мы открываем свою истинную природу.

Когда мы не зажаты, пространство нашего тела и ума естественно наполнено качествами, отражающими его целостность. Мы переживаем благополучие, радость, ясность, мудрость и уверенность — эти свойства ясного сознания, подобные алмазам. Всякий раз, когда мы раскроемся и выйдем за пределы состояний, полных страха и зажимов, мы придём к этому переживанию. Качества, с которыми мы встретимся, являют собой дополнение, завершение того, что уже раньше в нас содержалось. Так, футболист нашёл уверенность, возникшую из его страха; и моё собственное одиночество растворилось в целостности и удовлетворённости, к которым я стремился с самого начала. Карл Густав Юнг знал это, когда сказал основателям Общества анонимных алкоголиков: «То, что они действительно ищут в духах бутылки, — это истинное целительство духа, который и есть наш дом».

В состоянии раскрытия мы можем увидеть, как часто ошибочно принимали мелкие личности и устрашающие верования за свою истинную природу, можем увидеть, какими ограничениями эти ошибки оказываются. С великим состраданием мы можем прикоснуться к боли тех зажатых личностей, которые мы вместе с другими людьми создали в этом мире. Из универсальной и вневременной перспективы открытости мы можем начать видеть глазами сострадания и понимающим сердцем будды весь

человеческий танец жизни и смерти, можем увидеть, как процесс отождествления проносит нас по жизни, пока мы не пробудимся.

То, к чему страстно стремился человечество, нельзя найти в состояниях зажима, в требовательном уме и в битвах нашего малого «я». Вместо этого духовная практика предлагает нам глубокую перемену личности. Благодаря осознанию мы способны научиться освобождаться от вечно нуждающихся, полных страха или принуждения личностей, чтобы открыть целостность и душевное здоровье, ощущение свободы, естественное течение своего бытия.

Этот уровень духовной практики представляет собой революционный процесс исследования и открытий. Наши повторяющиеся трудности могут привести нас к этим новым раскрытиям. Самый конфликт, самая боль, которую мы несём с собой, может повести нас к новым уровням свободы. Каждое трудное обстоятельство содержит урок, способный привести нас к свойственному ему частному пробуждению. То, что от нас требуется, — это готовность идти к центру своего существа.

Помните, что противостояние своим повторным стереотипам и исследование нашей личности — это серьёзная работа. Часто для неё требуется помощь учителя или руководителя. Об этом мы ещё скажем в нескольких последующих главах, когда взглянем на то, как найти учителя и как использовать эту встречу.

Ещё пять искусных средств

«Эта жизнь — испытание, только испытание. Если бы она была действительной жизнью, вы получили бы дальнейшие указания о том, куда идти и что делать. Помните, что жизнь — только испытание».

В том же духе риска и открытий рассмотрим ещё пять принципов работы с трудными переживаниями, которым по традиции учат в буддийской практике. Каждый из них — это способ ощутить стереотипы своих затруднений, повторяя их более сознательно, исследуя их или ослабляя связанность ими. Эти пять способов начинаются с

основного акта освобождённости, а затем, по мере развития, они становятся всё более энергичными и стимулирующими.

Освобожденность

Освобожденность — первый и наиболее фундаментальный из этих пяти принципов. Когда возникают трудности, и мы имеем возможность что-то сделать, мы можем дать им полную свободу. Но берегитесь! Это не так легко, как оно звучит. Часто мы обнаруживаем, что слишком привязаны к какой-нибудь истории, к какому-нибудь чувству, что запутались в них и не в состоянии сделать это. В другое время мы можем попробовать «махнуть на это рукой», потому что нам что-то не нравится. Но здесь не будет освождённости, здесь — отвращение. На ранней стадии духовной практики многие из наших попыток освободиться от трудностей ведут нас, таким образом, по неверному пути, оказываясь на самом деле жестами осуждения и уклонения.

Истинная освобождённость может иметь место только тогда, когда в уме существует равновесие, а в сердце — сострадание. Когда развивается умение медитации, тогда становится возможным просто освобождаться от определённых трудных состояний, как только они возникают. Эта освобождённость не включает в себе отвращения — тут налицо направленный выбор: мы оставляем одно состояние ума и в следующее мгновение спокойно и более искусно фокусируем своё сосредоточение. Такое умение возникает благодаря практике. Оно приходит по мере того, как возрастает наше самообладание. Его можно культивировать, но никогда нельзя форсировать.

Когда освобождённость невозможна, мы способны видоизменить её в более лёгкой версии практики, которая называется «пусть себе! ...» Что бы ни возникло, будь то боль, страх или борьба, вместо освобождённости осознавайте происходящее, пусть оно приходит и уходит — «пусть себе!...» Вспомните песнь «Битлз»: «Ответ будет — пусть себе, пусть себе! ...» Это «пусть себе» не означает, что вы избавляетесь от чего-то или избегаете его; здесь просто освобождение.

Позвольте тому, что присутствует, возникать и проходить подобно волнам океана. Если возникают слёзы, пусть будут слёзы; если возникает печаль или гнев, пусть это будет печаль или гнев. Это будда во всех формах — солнечный будда, лунный будда, счастливый будда, печальный будда. Эта вселенная предлагает всем вещам пробудить нас и раскрыть наше сердце. Дух «пусть себе!» был прекрасно выражен в афише с объявлением о медитации и йоге, которую я видел несколько лет назад. Знаменитый седовласый индийский гуру с длинной волнистой бородой стоял в изысканно-уравновешенной позе йоги на одной ноге — эта поза известна как «поза дерева». На нём была лишь небольшая набедренная повязка. Самым изумительным было то, что он стоял в этой позе, удерживая равновесие на доске для серфинга, спускающейся к берегу по высокой волне. Внизу афиши большими буквами было напечатано: «Вы не можете остановить волны, но можете научиться серфингу» Таким образом мы можем приветствовать противоречия своей жизни и позволять им уходить или оставаться.

Преобразование энергии

Всё же иногда достижение состояния освобождённости или состояние «пусть себе» оказывается слишком трудным. Может быть, вы попробовали принять какую-то трудность, разрешили ей присутствовать; возможно, вы даже пытались глубоко её прочувствовать, — и всё же продолжаете с ней бороться. Для возникающих вновь и вновь трудностей есть и другие альтернативы. Одна из них состоит в том, чтобы преобразовать энергию, превратить эту энергию трудности в полезные чувства и действия. Это можно сделать при помощи внешнего или внутреннего приёма. Например, когда мы работаем с силами ярости и агрессивности, глубоко спрятанными во многих телах и умах, эти силы иногда становятся очень мощными. Внешний способ их трансмутирования состоял бы в том, чтобы с этим гневом колоть дрова. Мы освобождаем гнев и умело меняем его направление, пользуясь его силой для выполнения некоторой работы на зиму; мы преобразуем силу этой энергии через движения тела, направленные на какую-то

творческую или благотворную цель. Преобразуя энергию, мы освобождаем её и ясно видим; мы также извлекаем из неё пользу, т. к. учимся выражать её непосредственно. Для многих людей, воспитанных нашей культурой, которые настолько приучились подавлять свои эмоции, что боятся когда-либо их выразить, разрешить внешнее проявление энергии чрезвычайно трудно; но это особенно необходимо. Если мы всю свою жизнь боялись и боимся гнева, нам нужно исследовать его и экспериментировать с ним — но не такими способами, которые оскорбляют других или вредят им, а такими, которые преобразуют его энергию. То же самое с другими трудностями. Мы можем начать с того, чтобы давать им выход и отыскивать способ их правильного использования.

Преобразование может также быть и внутренним. В качестве такого внутреннего преобразования рассмотрим навязчивое сексуальное желание, повторную мощную чувственность; она возникает с такой силой, что мы не в состоянии быть к ней внимательными. При внутреннем способе преобразования мы физически ощущаем эту энергию и направляем её от половых органов к сердцу, мы можем направлять эту энергию с помощью внутреннего внимания, пока не почувствуем, что она связана с сердцем вместо того, чтобы связываться с одними лишь половыми органами. Точно так же, как мы можем воспользоваться гневом, чтобы колоть дрова, мы можем и воспользоваться силой этого желания, — а оно в действительности являет собой желание соединения, — и перенести его энергию с места привязанности к месту любви. Тогда в случаях выражения нашей сексуальности она будет связана с любовью, а не с навязчивостью или потребностью.

Отбрасывание

Третий традиционный практический метод работы с трудностями называется «отбрасыванием». Это означает временное их подавление. Действительно, сознательное подавление имеет свою ценность. Существует подходящее время для работы над своими трудностями, существует и

неподходящее для этого время; есть подходящие и неподходящие случаи. Например, женщина-хирург осталась дома на уикэнд; но её вызвали на работу, и ей пришлось выдержать большой бой с мужем. Внезапно её сигнальное устройство отключилось, и нужно было отправляться в больницу. Она села в автомобиль, поехала в госпиталь, и очень скоро её руки были тщательно вымыты для операции, а сама она облачена в халат. Время было неподходящим для того, чтобы продолжать в уме спор с мужем; оно оказалось подходящим для того, чтобы отбросить этот спор и быть внимательной к операции.

Хотя здесь — крайний случай, мы со своими семьями, с детьми, с любимыми или товарищами по работе попадаем в такие обстоятельства, которые не являются самыми подходящими или самыми безопасными для того, чтобы по-настоящему сопротивляться своим трудностям. Важно найти надлежащее время и надлежащее место для внутренней работы. Понимать, что мы можем отставить в сторону трудности, невероятно полезно. Нам нет нужды встречаться сразу же со всеми трудностями, нет необходимости делать это при любых обстоятельствах. Как и во всех аспектах природы, для роста нашего тела и ума есть надлежащее место и надлежащее время.

В нашем духовном странствии неизбежно встретятся такие времена, когда наш внутренний процесс окажется непреодолимым, и мы не сумеем легко разделаться со своими трудностями. Мы можем оказаться в самом центре жизненной кризиса, можем попасть в окружение не-симпатичных нам людей, нам может не хватать надлежащей системы поддержки; или мы можем просто утомиться. Это и есть время для того, чтобы на какой-то срок отложить трудности в сторону и подождать более подходящего времени для работы с ними. В этой практике мы сознательно отбрасываем свои трудности, признаём, что должны вернуться к ним позднее с полным вниманием, Важно относиться с уважением к нашей ранимости и признавать, что каждому из нас нужна надёжная ситуация, когда можно работать с глубочайшими чувствами, возникающими внутри нас. Будучи людьми,

мы были ранены, а потому создали системы защиты вокруг многих своих трудностей. Ключ к раскрытию — это доверие и любовь. Мы можем любовью растопить свои трудности. Мы не в состоянии выбить их, но можем растворить их и выпустить наружу.

Действовать продуманно и в воображении

Действие под влиянием импульсов, как только они появляются, — вот что мы делаем в течение всего времени своей жизни. Для того, чтобы превратить этот образ действий в духовную практику, мы должны научиться действовать с заботливым вниманием, чтобы действие было поистине искусным средством. Без внимательности мы просто усилим свои обусловленные привычки и желания, удержим себя в связи со своими стереотипами и придадим бессознательную мощь силам вожелдения и гнева. С помощью внимательности наши действия смогут привести нас к свободе.

Четвёртый искусный способ работы с трудностями — это особая практика, называемая «действием в воображении». Предположим, мы встречаемся с сильным страхом, желанием, сомнением или агрессивностью. В этой практике мы разрешаем себе разыграть всё до конца, преувеличивая действие в своём воображении. В случае желания мы можем вообразить, что оно во всех вариантах исполнилось в максимальной степени, повторяя его сотни или тысячи раз снова и снова. Мы ощущаем его, воображаем, рисуем, — но делаем это со внимательностью и, таким образом, не укрепляем этого желания. Если мы сталкиваемся с агрессивностью, мы можем вообразить, что кусаем человека, пинаем его ногами или совершаем какие-то сходные действия. Эта практика даёт нам возможность увидеть находящуюся внутри нас энергию, как будто мы говорим: «Посмотрю-ка я, как сильно это желание, как велик этот гневный ум». Воображайте эти трудные проблемы и ощущайте их в крайней степени. Когда нам позволено дойти до крайности, мы обнаруживаем, что способны содержать в себе все эти силы и обладаем родством с ними. Тогда они теряют свою власть над нами.

Мы можем начать видеть их безличными — «боль», «страх», «желание» общие у нас со всеми людьми.

Такое внутреннее внимание обладает необыкновенной силой. Благодаря тому, что мы воображаем свои внутренние трудности и ясно представляем их, мы приобретаем способность перерабатывать раны и напряжения, конфликты прошлого. Когда мы удерживаем их в сознании и чувствуем во всём теле, мы можем в конце концов дать себе почувствовать полный результат действия их энергий. При таком образе действий наше сознание переживает раскрытие. Вместо того, чтобы в большой степени отождествляться со всего лишь одной частью картины, мы оказываемся способны увидеть другие перспективы, рассмотреть картину с точки зрения других людей, с точки зрения других стадий своей жизни. Благодаря активному воображению конфликтов, трудностей и желаний, находящихся внутри нас, имеет место глубинное полное исцеление. Когда мы вообразили и полностью приняли эти конфликты и трудности, мы также видим их ограничения и приходим к более основательной свободе сознания.

Один человек встретился с могучим и повторяющимся ощущением гнева и разочарования; он много лет работал с этой практикой. Когда мы сидели вместе с ним, я поощрял его к визуализации величины его гнева. Он сказал, что чувствует его подобным бомбе, затем — подобным ядерному взрыву. Я посоветовал ему дать возможность этому гневу открыться настолько, насколько он того пожелает; и вот он заявил, что его гнев сжигает всю вселенную. Вся вселенная стала тёмной, мёртвой, засыпанной пеплом. Его охватил сильнейший страх; он почувствовал, что в течение долгого времени значительная часть его жизни была смертью; и теперь эта мертвенность чувствовалась ещё сильнее — как если бы его жизнь стала такой навсегда. Я предложил ему дать возможность этой мертвенности и пеплу навсегда заполнить вселенную и увидеть, что произойдёт. Он сидел с этим некоторое время и позволил себе вообразить, что подобное положение длится десять, пятьдесят, пятьсот миллионов лет.

Затем, к его изумлению, на далёком расстоянии появился зелёный свет, и это его испугало; поэтому он вообразил,

что омертвление длится ещё сто миллионов лет. Наконец зелёный свет стал настолько сильным, что он уже не мог его игнорировать. Это рождалась новая планета с океанами, зелёными растениями и маленькими детьми. Видя это, он понял, что даже огромные размеры его собственное боли имеют конец. Гнев и разочарованность, существовавшие внутри него так долго, начали терять свою власть над ним; начало также проявляться неизбежное обновление. Английский поэт Галиб писал:

«Счастье дождевой капли — в том, чтобы влиться в реку...

Проникни достаточно глубоко в печаль, и слезы

превратятся во вздохи;

Когда после ливня буря рассеивает облака,

Разве они не выплакали до конца все свои слёзы?»

Точно так же, как мы можем исследовать свои трудности с помощью визуализации, нам также можно пользоваться визуализацией для пробуждения великих сил вселенской мудрости и сострадания, скрытых в глубине сердца у каждого из нас. На этом принципе основаны многие из продвинутых видов практики буддизма, практики *самадхи* и *тантр*. В них мы способны пробудить великие символы пробуждения, такие, как Будда или Иисус, способны визуализировать распространение сострадания своего сердца на все живые существа. Пользуясь сердцем и умом для искусной визуализации, мы оказываемся в состоянии начать мощное преобразования нашего мира.

Разыгрывание с внимательностью

Пятое искусное средство работы с трудностями называется «разыгрывать это внимательно». Взглянем на вещи прямо: мы так или иначе разыгрываем большую часть своих желаний. При пятом искусном способе мы берем ту трудность, которая повторяется, и осуществляем её, полностью осознавая всё, что происходит в течение всего процесса. Есть, однако, два ограничения для принятия этого способа практики. Во-первых, практика не должна причинять подлинный вред вам самим или какому-то

другому живому существу. Во-вторых, её надобно выполнять внимательно. Таким образом, если налицо какое-нибудь желание, мы воздействуем на него направленным все время тщательным вниманием. Если здесь нечто такое, что требует выражения, мы выражаем это — и по мере выражения наблюдаем за своим вниманием, за состоянием ума, за чувством в теле, за раскрытием сердца или его сжатием. Мы наблюдаем весь процесс и даём переживанию возможность быть нашим учителем; то же самое относится к чувствам нашего тела и их последствиям. Это — место мощного действия, где мы способны пробудиться. Однако помните, что во время процесса важно не повредить себе или другому существу.

В качестве первого шага мы можем просто преувеличить свою трудность. В Таиланде ачаан Ча рекомендовал одному ученику, который часто сердился, начинать этот процесс с того, чтобы в жаркий тропический день плотно закрыться в крошечном металлическом домике; ачаан давал ему указание завернуться в свою зимнюю одежду и пребывать в гневе, позволив себе по-настоящему почувствовать этот гнев во всей его полноте.

Внимательное разыгрывание имеет ещё одну ступень. Один учитель, у которого я учился в Индии, был одержим пристрастием к сладостям, был просто влюблён в них, особенно в «гулаб джаман». «Гулаб джаман» так сладок, что в сравнении с ним халва кажется похожей на ломтик сухого хлеба. После безуспешных попыток внутренней дисциплины и медитаций он решил работать с этим недостатком, разыграв его до конца. Однажды он отправился на рынок и купил на тридцать рупий «гулаб джаман». Это была целая гора сладостей, плававшая в океане сахарного сиропа. Он сел с этим кушаньем и с сосредоточенным вниманием заставил себя съесть сколько сможет, отмечая всё, что происходило с ним во время этого процесса. Он видел мирное настроение, наступившее в момент, когда был проглочен первый кусок, и желание исчезло. Он почувствовал болезненность желания, почувствовал наслаждение слабостью. Он ощутил, как удовольствие превратилось в принуждение, когда он продолжал есть тот же самый желаемый объект — целую гору

«гулаб джаман». И в конечном итоге его более никогда уже не мучило неутолимое желание съесть «гулаб джаман».

Это до некоторой степени продвинутая форма практики. Она не означает, что мы снова и снова объедаемся или разыгрываем своё навязчивое состояние. Она означает, что мы проделываем её один раз, сохраняя подлинное присутствие и от всего сердца пробуждаясь для того, что происходит; она означает также, что мы учимся у происходящего — от первого действия до его последнего результата.

Как вы можете видеть, есть много способов танцевать со своими трудностями. Каждый из них представляет собой движение от бессознательности к открытому вниманию. Мы можем изучать их или дать им возможность просто уйти. Мы можем трансмутировать трудности и научиться делать их энергии частью своей практики. Когда мы не способны сделать это, мы можем их отбросить, а позднее найти безопасные и поддерживающие обстоятельства, чтобы работать с ними. Сверх того мы можем преувеличивать их в своём воображении и прийти с ними к соглашению. Мы можем внимательно их разыгрывать. Все эти способы способствуют росту нашей практики, её искренности и живости.

Когда индийского святого Рамакришну спросили, почему в мире существует зло, он ответил: «Чтобы усложните задачу». Сами эти усложнители задачи, часто самые трудные и навязчивые, могут привести нас к раскрытию своих тел, сердец и умов. Раскрывая их, мы обнаруживаем, что они никогда не были нашей истинной личностью. Под всеми слезами, болью, страхом и гневом, в которых мы зажаты, мы можем найти свободу, радость и лёгкость в присутствии всей жизни.

ГЛАВА 9. ДУХОВНЫЕ «КАЧЕЛИ»: КУНДАЛИНИ И ДРУГИЕ ПОБОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

«Ослепляющее действие огней и видений, могучие проявления восторга и энергии — это чудесный знак распада старых структур нашего существа, тела и ума. Однако, сами по себе, они не создают мудрости».

Как нам следует понимать более захватывающие и экзотические переживания в духовной практике, которыми наполнена литература великих мистических традиций? Имеют ли ещё их люди нашего времени? Какой ценностью обладают эти переживания? В предыдущих главах мы рассматривали физические энергии, эмоции и мысленные стереотипы внутри сравнительно обычного состояния сознания. Когда они оказываются растворены, их место занимают новые уровни спокойствия и ясности; и при продолжающейся практике иногда изменяется само состояние нашего сознания в целом. Дальнейшая систематическая духовная практика может способствовать возникновению могучих переживаний изменённых состояний тела, сердца и ума. Эта глава представляет собой попытку описать эти переживания, в основе своей не поддающиеся списанию, и ввести их в перспективу как часть нашего духовного пути.

Отношение к изменённым состояниям

Прежде чем мы сможем понять неординарные состояния, нам необходимо уяснить, что духовные традиции придерживаются двух резко расходящихся перспектив относительно их ценности для преобразования нашего сознания и его освобождения. Некоторые духовные пути настаивают на том, что нам нужно достичь глубоко изменённых состояний сознания, чтобы открыть некое «трансцендентное» виденье жизни, выйти за пределы тела и ума и постичь божественный вкус освобождения. Эти школы говорят о необходимости дойти до самой вершины, обрести космическое виденье, превзойти малое «я», достичь просветления. Многие традиции сосредоточены на таких воображаемых и трансцендентных переживаниях. В дзэн школа риндзай делает упор на усиленную практику коанов и строгие интенсивные курсы в уединении, чтобы пробиться сквозь обычное сознание и привести себя к переживаниям, называемым *сатори* и *кэнсё*, к мгновеньям глубокого пробуждения. Медитация прозрения (випассана) включает в себя школы, которые пользуются техническими приёмами мощной сосредоточенности и длительными

периодами интенсивной практики в уединении, чтобы привести учеников к пробуждению, превышающему их повседневное сознание. Раджа-йога и кундалини-йога, некоторые виды шаманской практики, «тёмная ночь» напряжённой христианской молитвы — вот другие традиции, которые следуют этому духу практики. Используемые ими технические методы практики состоят из повторений, интенсивных упражнений, болезненности, усиленного дыхания, сужения фокуса сосредоточения, коанов, сокращённого сна и работы воображения; всё это должно помочь изучающим выйти за пределы нормального сознания.

Однако многие другие школы не стремятся к тому, чтобы карабкаться на гору трансцендентности; вместо этого они намерены привести живой дух горной вершины в каждое мгновение жизни, внести его сюда и теперь же. Их учения утверждают, что освобождение и трансцендентность должны быть открыты здесь и сейчас, потому что если не здесь, не в настоящем, где ещё можно их найти? Вместо стремления выйти за пределы перспективы «имманентной» школы учит, что реальность, просветление, или божественный элемент должен сиять внутри каждого мгновенья; иначе он не будет подлинным.

Школы, которые сосредоточивают усилия на пробуждении «здесь и теперь», учат, что божественное, что просветление всегда налицо. Только наше желание и вождение ума, включая и наше желание выйти за пределы, удерживают нас от переживания этой реальности. Школа сото дзэн учит этому с помощью медитации, называемой «*сикан тадза*» — «просто сидеть». Это — глубокое раскрытие того, что в настоящий момент является истинным. В такой практике мы отказываемся от самого понятия достижения просветления, сатори, или от пребывания в каком-либо другом месте. В своём учении один из величайших мастеров сото дзэн Судзуки-роси никогда не говорил о сатори — и его жена в шутку говорила, что это потому, что он никогда его не имел. В традиции сото дзэн все изменённые восприятия и видения называются макё, или иллюзией; и на них не обращают внимания. В

медитации прозрения есть много учителей, которые придерживаются сходной перспективы. Для них изменённые состояния суть не что иное, как просто ещё одно переживание, непостоянное явление, или, как выражается ачаран Ча, «всего лишь что-то ещё, от чего нужно избавиться». Учения адвайта веданты, Кришнамурти, карма-йоги и пути служения божественному — все они следуют этому пути.

Имманентный и трансцендентный пути — оба являются отражением Великого Пути. Каждый из них представляет собой выражение практики, которая может привести к глубокому освобождению, к истинной свободе. Большинство из вас, следующих духовной практике на пути преданности, в своё время придёт к переживанию обеих перспектив. Каждый из путей имеет свою ценность, каждый имеет и свои недостатки.

Ценность трансцендентных состояний — это великое вдохновение и неотразимая прозорливость, которые они способны внести в нашу жизнь. Они могут предоставить нам могучее виденье реальности, превышающее повседневное сознание, исходящее из этой высочайшей истины. Переживания, которые мы в них имеем, могут иногда оказаться глубоко целительными и преобразующими. Но в равной мере велика и их опасность. Благодаря обладанию этими переживаниями мы можем почувствовать себя особенными людьми, мы легко можем оказаться привязанными к ним; и тогда их драматизм, телесные ощущения, восторг и видения — все они могут стать привычными и в действительности усиливать страстные желания и страдания нашей жизни. Самая глубокая опасность из всех — это миф о том, что эти переживания коренным образом преобразят нас, что с момента «просветления», или трансцендентности, наша жизнь полностью изменится к лучшему. Это представление редко оказывается правильным, и привязанность к таким состояниям легко может привести к самодовольству, высокомерию и самообману.

Ценность практики имманентности состоит в её необычайно целостной установке. Она вносит в данный момент («здесь и теперь») живой дух и пропитывает всю

нашу жизнь чувством священного. Опасность этой практики — заблуждение и самодовольство. Мы легко можем поверить в то, что «живём в настоящем», а тем временем оставаться в состоянии полусна и следовать своим старым, удобным привычкам. Ваше первоначальное ощущение любви и света может стать оправданием утверждения о том, что всё уже обладает божественностью или совершенством, и явиться причиной того, что мы будем замазывать любой конфликт, любую трудность. Некоторые изучающие заняты подобной практикой, приобретая при ней лишь немного истинной мудрости. Привязавшись к практике, сами того не зная, они могут чувствовать себя вполне мирно; но их жизнь не подвергается преобразованию, и они могут никогда не завершить своё духовное странствие, никогда не найти истинного освобождения среди этого мира.

Имея в виду обе эти перспективы изменённых состояний ума, посмотрим на те из них, которые могут возникнуть, подумаем о том, как нам лучше всего с ними работать. Важно, однако, помнить, что поскольку умственная, эмоциональная и духовная территория, охваченная этой и следующими главами, обычно неизвестна нашему обыденному сознанию, существенно наличие у нас учителя или руководителя, а также надлежащей поддержки для сохранения равновесия при движении по этой территории. Это критический пункт. Никто не пустится в путешествие по Гималаям без проводника, знакомого с их древними тропами.

Некоторые обычные изменённые состояния

Когда мы начинаем духовную практику, мы боремся с болезненностью своего тела и с бронёй, которую для этого выковывали в течение многих лет; мы встречаемся с эмоциональными бурями, встречаемся с процессами пяти обычных помех. Но когда мы продолжаем духовную практику и теснее знакомимся со своими глубочайшими затруднениями и проникаемся большим к ним сочувствием, даже наиболее закоренелые стереотипы скованности и страха постепенно утратят свою власть над нами. Мы раз-

виваем дух спокойствия и устойчивости, каковы бы ни были средства нашей практики.

Это спокойствие не является концом практики; оно может быть всего лишь её началом. Собранность и твёрдость сердца и ума — врата к другим сферам переживания. Благодаря повторным медитациям или молитвам, благодаря глубокой и последовательной практике йоги и сосредоточения, благодаря специальным дыхательным упражнениям, — а иногда в других чрезвычайных обстоятельствах, например, в несчастных случаях в физической сфере, при пользовании психоделиками, — мы обнаруживаем своё могучее присутствие, которому не препятствуют никакие внутренние отвращения. С этим вновь обрётённым. полным вниманием наше сознание действительно переходит к другим, радикально новым восприятиям.

Восторги

Всякий раз, когда в духовной практике пробуждены мощное сосредоточение и энергия, может начаться возникновение большого многообразия новых и возбуждающих чувственных, переживаний. Они появляются не у каждого практикующего и не являются необходимыми для духовного развития. Эти новые состояния более похожи на побочные действия медитации, и чем лучше мы их поймём, тем меньшей будет вероятность того, что, мы привяжемся к ним или примем их за цель духовной жизни.

У многих людей первым возникает переживание целой совокупности изменённых физических восприятий. Многие из них в буддийских текстах входят в категорию побочных результатов, называемых пятью углубляющимися уровнями восторга. В этом контексте «восторг» охватывается широким понятием, используемым для того, чтобы охватить всевозможные виды дрожи, движений, огней, ощущений полёта, вибраций, наслаждения и многого другого, что раскрывается во время глубокого сосредоточения, а также огромное удовольствие, вносимое этими явлениями в медитацию.

Обыкновенно восторг возникает во время интенсивных периодов медитации или духовной практики; но его

также может стимулировать какая-нибудь сильная церемония или какой-то сильный учитель. Иногда восторг начинается как тонкая прохлада или волны нежных и приятных вибраций во всём теле. С помощью сосредоточения или других приёмов практики мы часто способны пережить нарастание в теле большой энергии. Когда эта энергия приходит в движение, она вызывает чувство удовольствия, а при встречах с участками напряжённости или скованности она нарастает и затем высвобождается в виде вибраций и движения. Таким образом восторг может привести к дрожи или к мощным спонтанным разрядам физической энергии, которые в некоторых традициях йоги называются *крийями*. Эти спонтанные движения появляются во многих различных стереотипах. Иногда они возникают в виде единственного непроизвольного движения, которое чувствуется вместе с разрядом какого-нибудь узла или участка напряжённости в теле. В других случаях они могут принять форму продолжительных и бросающихся в глаза движений, которые способны длиться в течение нескольких дней.

Ранее, во время одного интенсивного курса подготовки длительностью в год, я пережил период очень мощного высвобождения энергии, во время которого моя голова начинала целыми часами качаться взад и вперёд. Через несколько дней руки стали непроизвольно хлопать подобно птичьим крыльям. Когда я пытался остановить эти движения, мне удавалось это сделать лишь с большим трудом; если же я вообще расслаблялся, они продолжали хлопать. Такое явление длилось несколько дней; и когда я спросил о нём учителя, тот осведомился, вполне ли я осознаю происходящее, на что я ответил: «Разумеется». Позднее он сказал: «В действительности вы не осознаёте происходящего. Посмотрите внимательнее, и вы увидите, что вам это не нравится; вы едва заметно желаете, чтобы хлопанье прекратилось». Когда я увидел, что учитель прав, тот сказал мне: «Просто вернитесь к этому движению и наблюдайте». И вот в течение двух следующих дней движение утихло; сидя, я чувствовал пульсацию в руках, приносящую с собой глубокий телесный разряд; и это продолжалось целыми часами.

Такие спонтанные телесные разряды не являются ни просветлением, ни вредным явлением. Здесь просто то, что происходит, когда порождённая в нашей практике энергия сталкивается с преградами и с напряжённостью там, где она не в состоянии течь беспрепятственно. Это — часть раскрытия тела, что было впервые нами рассмотрено в главе 4 «О необходимости исцеления». Когда появляются эти спонтанные движения, мы можем начать считаться с тем, сколь глубокими могут быть наши физические стереотипы скованности. В духовной практике многих изучающих физические разряды и раскрытия продолжаются целые месяцы и годы. Лучше всего подходить к ним мягко, особенно расслабляя спину и пространство у основания позвоночника. Если разряд протекает лишь с умеренной силой, зачастую лучше всего попытаться расслабиться и всё же при этом удерживать тело в покое перед лицом происходящего, дав энергии возможность раскрыть в теле новые каналы вместо того, чтобы освобождаться в движениях. При более сильном разряде это невозможно, хотя существуют особые способы умерить и смягчить нарастание энергии и её течение. По мере того, как мы станем сосредоточенными, энергия нашей телесной системы последует естественному процессу раскрытия и уравнивания. Мы почувствуем, как жар, пульсации и вибрации спонтанно движутся по позвоночнику, чтобы раскрыть каналы для преграждённой энергии, которая затем излучается к каждому нерву, к каждой клетке тела. Мы способны обнаружить, что некоторые из глубочайших исцелений и особых видов телесной деятельности могут иметь место, когда мы спокойно сидим в медитации. Помните, что этот процесс может быть долгим, а потому проявляйте терпение к своему телу.

Кроме *крий* и спонтанных движений могут возникнуть и многие другие виды восторга. Они включают разного рода приятную дрожь во всём теле, звон в ушах, покалывание, волны наслаждения и восхитительные искры. На некоторых уровнях мы можем почувствовать, что кожа вибрирует, почувствовать, как будто повсюду по ней ползают муравьи или другие мелкие насекомые;

или нам кажется, что кожу прокалывают иглами для акупунктуры; на других уровнях мы можем ощутить жар, как если бы позвоночник был объят пламенем. Некоторые тибетские йогины развивают это явление в огненную медитацию — и делают это так искусно, что их тела вызывают таяние снега вокруг места их сиденья. Жар может сменяться чувством холода, начинающимся со слабого озноба и превращающимся в сильный восторг с глубоким, пронизывающим холодом. Иногда такие переживания температурных изменений оказываются столь ощутимыми, что их сила вызывает у нас дрожь в жаркие солнечные дни.

Вместе с этим кинетическим восторгом мы можем увидеть цветные огоньки, сначала синие, зелёные и фиолетовые, а затем, когда сосредоточение усиливается, появляются золотые и белые огни. Наконец, многие изучающие увидят очень сильные белые огни, как будто перед их глазами появляются головные прожекторы приближающегося поезда, как будто всё небо освещено сияющим солнцем. Огни разных цветов часто возникают в соединении со специфическими состояниями: зелёные — с состраданием, красные — с любовью синие — с мудростью. Некоторые системы учений рассматривают эти внутренние цвета, и хотя их объяснения не всегда последовательны, они согласны в том, что виденье цветов обычно бывает следствием глубокого и чистого раскрытия сознания.

При ещё более глубоких состояниях сосредоточения мы можем почувствовать, что всё наше тело растворяется в свете. Мы можем почувствовать едва слышные звоны и ощутить тонкие вибрации, ощутить себя узорами света в пространстве; или мы, возможно, совсем исчезнем в разных оттенках очень яркого света. Эти огни и ощущения представляют собой могучие последствия сосредоточенного ума. Они чувствуются очищающими и вызывающими раскрытие; они могут показать нам, что на одном уровне ум, тело и сознание в целом состоят из самого света.

В добавление к этим формам света и силы может также возникнуть целый ряд необычных чувственных восприятий. Многие из них связаны с изменениями в сфере

физических ощущений традиционных физических элементов: земли (твёрдости и мягкости), воздуха (вибраций), огня (температуры) и воды (сцепления). Мы можем почувствовать, что стали очень тяжёлыми или твёрдыми и плотными, подобно камню; или мы чувствуем, как будто оказались расплюснутыми под какой-то тяжестью или под колесом. Может исчезнуть ощущение веса, и мы ощущаем парение в воздухе; нам приходится открывать глаза и оглядываться, чтобы увериться в том, что мы всё ещё сидим в медитации. Сходные переживания могут также возникать во время медитации при ходьбе. Когда ходьба бывает сосредоточенной, может казаться, что вся комната качается подобно кораблю в шторм; или, опуская ногу, мы чувствуем, как будто мы пьяны. Иногда всё начинает искриться; кажется, что мы могли бы пройти сквозь стену или сквозь пол. Наше зрение может начать кружиться и создавать вокруг нас странные узоры и цвета. Может показаться, что меняется форма тела; одновременно могут изменяться температура, плотность и вибрации; при этом внезапно возникает ощущение жара, расплавленности и движения.

Может показаться, что тело растягивается до гигантской высоты или становится очень маленьким. Иногда чувствуется, как будто голова расположена где-то отдельно от тела; или мы можем пережить необычные ритмы дыхания, когда нам кажется, что дышит каждая клетка тела; мы чувствуем, что дышим сквозь подошвы ног. Во время практики может возникнуть и целая сотня других вариаций этих изменённых физических восприятий.

Сходным образом могут раскрыться для новых переживаний и другие ощущения. Наш слух может сильно обостриться, так что мы услышим слабейшие звуки из всех, какие когда-либо слышали; или раздаются очень громкие внутренние звуки — звон колоколов, мелодии или хоры. Многие люди слышат внутреннюю музыку; иногда будут ясно слышаться голоса, и мы услышим слова или специфические поучения. У нас могут раскрыться также ощущения вкуса и запаха — раскрыться так, как мы никогда ранее не испытывали. Однажды утром, когда

я шагал по своему монашескому маршруту для сбора милостыни, мой нос уподобился носу самой чуткой собаки. Я шёл по улице небольшой деревеньки, и каждые два фута давали ощущение какого-нибудь нового запаха; где-то что-то стирали, в саду пахло удобрениями, пахла новая краска здания, в китайском магазинчике горел уголь, а в следующем окне варили еду. Переживание было необычайным — я двигался по целому миру, настроенному на всевозможные запахи. Сходным образом наши ощущения зрения, звука, вкуса и прикосновения — все они могут достичь новой, глубокой чувствительности.

Глубокая сосредоточенность способна привести нас к разнообразным видениям и зрительным переживаниям. Перед нашими глазами могут развернуться целые потоки воспоминаний, образы прошлых жизней, сцены чуждых стран, картины небес и ада, энергии всех великих архетипов. Мы можем ощутить себя какими-то другими созданиями, в других телах, в иных временах и в иных сферах. Мы можем видеть животных, ангелов, демонов и богов, можем встречаться с ними. Когда подобные видения возникают в самой навязчивой форме, они становятся столь же реальными, как и наша повседневная действительность. Возникая зачастую самопроизвольно, они также могут быть развиты с помощью специальных медитативных упражнений в качестве средства пробуждения полезной энергии какой-то отдельной сферы.

Вместе с раскрытием зрения, слуха и физических ощущений мы можем пережить освобождение сильнейших видов эмоции — от печалили отчаянья до восхищения и экстаза. Медитация может чувствоваться чем-то, похожим на эмоциональные качели, когда мы позволяем себе оказаться погружёнными в бессознательные эмоции. Часто появляются живые и глубокие сновидения и всевозможные разновидности страха. Это не просто эмоции наших личных проблем, а раскрытие всего тела эмоций. Мы встречаемся с возвышенными наслаждениями и с тьмой изолированности и одиночества; каждое такое чувство весьма реально, ибо заполняет все наше сознание. Подобные разряды требуют руководства умелого учителя.

ля, способного провести нас через них с ощущением равновесия.

Чакры

Мы также можем столкнуться с большими изменениями, вызванными раскрытием в теле энергетических центров, традиционно называемых *чакрами*. Этот процесс происходит не у каждого; и он никоим образом не является необходимым для полноты духовной жизни. В действительности раскрытие энергетического тела и чакр случается просто потому, что в этих областях данная личность была стеснена и скована; и по мере того, как наша внутренняя энергия пытается двигаться и освобождаться внутри тела, возникают некоторые переживания. В буддийской и индуистской традициях существуют практические методики йоги, в которых иногда возможно преднамеренное пробуждение или направление этих переживаний; но часто раскрытие бывает самопроизвольным. Вот некоторые из многих доступных нам возможных переживаний чакр.

Первая чакра, у основания позвоночника, связывается с энергией сохранности, заземлённости. В медитации мы можем начать переживать её физически благодаря сильным ощущениям в области тазового дна. Раскрываясь, она приносит сильный физический разряд и часто приводит в действие чувства и образы, связанные с безопасностью и выживанием, т. е. наше чувство сохранности. Эти образы и страхи могут быть связаны с высокой оценкой своего тела и своей жизни на земле; или же они могут принести с собой противоположные переживания — страх смерти и утрату самообладания, чувство потери всего, к чему мы привязаны. При открытии этой чакры мы можем пережить чувство лёгкости и непринуждённости в своём теле на земле — и научиться пребывать в истинной безопасности своего бытия.

Вторая чакра, как раз над первой, находится в области половых органов. Её энергия обычно раскрывает нас аспектам сексуальности, воспроизведения и генеративности. Когда в этом центре открывается энергия сексуального разряда, мы можем оказаться затоплены сексуальными образами и ощущениями в течение целых часов,

дней или даже недель. Некоторым такие переживания могут быть приятны, но другим, у кого, возможно, существуют проблемы сексуальных злоупотреблений или болезненные сексуальные истории, иногда требуется прямое противодействие пугающей и разрушительной стороне этих энергий.

Вторая чакра может создавать видения всевозможных сексуальных встреч вместе с сильнейшими волнами чувственности и увлечённости. Во время недавнего курса интенсивной практики у одной женщины раскрытие этой чакры началось с длившихся часами могучих эротических и оргазмических вибраций. Затем она увидела образы совокупляющихся людей и животных в каждой сфере. Для неё всё выглядело так, будто бы и деревья совокупляются с небом; и когда она садилась медитировать, она чувствовала, как если бы целый мир вливался в её влагалище в виде гигантского полового акта. Сначала эти переживания были подавляющими; но через несколько иней она постепенно расслабилась и позволила процессу раскрыться в состояние восприимчивости и спокойствия, наполненное необычным ощущением единения со всеми вещами. Эта чакра соединяет нас с безграничными способностями производства этого мира.

Третья чакра, в солнечном сплетении, тесно связана с волей, и силой; её раскрытие может начаться с переживаний напряжённости и страха, боли и натянутости, сжатия или стеснённости при дыханий. Мы можем заново пережить те пути, на которых воздерживались от действия или в страхе сдерживали дыхание. Когда раскрывается эта чакра, могут возникнуть излияния ярости и разочарования, результатом чего может оказаться огромное освобождение энергии: мы можем почувствовать в своём существе огромную глубинную силу; наше дыхание и наши действия могут найти для себя новую ясность и спонтанность.

Четвёртая чакра, сердце, может открыться как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Физически мы можем сначала пережить боль, полосы напряжения и скованности вокруг сердца, которые сохранялись там столько

лет. Многие изучающие сообщают, что открытие сердца чувствуется ими в виде как бы сердечного приступа; и они спрашивают, не нужно ли им обращаться за медицинской помощью. Когда раскрыты эмоциональные шлюзы сердца, могут также возникнуть глубокая печаль, излияния сострадания, а за ними смех и радость. Здесь на поверхность выйдут вопросы любви, близости, одиночества, а также другие великие стереотипы нашего сердца. В конце концов наше существо оказывается наполнено безмятежностью и любовью. Раскрытие сердца может происходить медленно или быстро, как бы по одному лепестку за раз или в виде больших взрывов чувства. И, наконец сердце способно охватить состраданием и любовью всю Вселенную, способно стать центром, движущим все предметы.

Пятая чакра, чакра горла, часто связывается с творческими способностями. Когда она открывается, мы сперва можем обнаружить возникновение образов и энергии всего, что до тех пор сдерживалось, что в нашей жизни не было сказано и не получило уважения. На физическом плане раскрытие может сопровождаться глотательными движениями или кашлем, продолжающимися многие часы или целые дни; иногда из нас спонтанно исходят звуки. При раскрытии этого центра мы находим свои собственные слова, свой истинный голос; мы способны почувствовать, чему подобно обладание чистым каналом для выражения своих творческих импульсов.

Шестая чакра, между глазами, связывается со зрением и пониманием. Опять-таки, когда эта чакра раскрывается, мы можем почувствовать физическую боль, жжение, напряжённость вокруг глаз, огни, а иногда и временную слепоту. Могут появиться видения; или мы можем переживать мощное ощущение ясности или раскрытия своего психического чувства. Мы можем видеть цвета, ауры, чакры и тонкие жизненные энергии всего, что нас окружает. Когда эта чакра прояснится, наши мысли могут остановиться, и мы можем оказаться дезориентированными, можем утратить ощущение того, кто мы такие, ощущение своего направления и роли в этой жизни. В таком чистом пространстве ума мы можем далее оказаться способны увидеть

содержание чужого ума, проявлять глубокую интуицию и понимание самих себя и окружающего нас мира, как если бы у нас открылось совершенно иное чувство жизни.

С открытие *седьмой*, или *коронной чакры* в центре макушки мы можем испытывать чувство открытой дыры в этом месте. Сначала чувствуется давление и напряжённость, а с открытием центра может возникнуть чувство, близкое к головокружению; но впоследствии мы можем научиться пребывать в ясном сознании. Энергия может вливаться в голову или выливаться из неё; может возникнуть глубокое ощущение центрированности, благополучия и связи со всем миром. Мы можем ощутить мощный чистый свет, льющийся сквозь эту чакру, можем чувствовать, будто макушка являет собой мандалу или лотос со множеством лепестков, находящихся в центре мира. Из этого центра все предметы в жизни кажутся танцующими в гармонии.

Кроме этих центральных чакр во всём теле существуют и другие каналы и меньшие центры энергии, которые могут раскрываться по мере того, как продолжается наш духовный процесс. Хотя существует некоторый основной стереотип раскрытия чакр и разрядов энергии, такое раскрытие может произойти и многими другими способами. Это раскрытие чакр и разряды энергии в теле описаны во всех духовных традициях: в иудейской мистической традиции каббалы, в традиции суфийских дервишей, в мистических центрах христианства и в пособиях по буддийской практике. Одно из самых полных описаний этого энергетического разряда находится в индуистских учениях кундалини-йоги. *Кундалини* — это название духовной энергии, или сознания; энергия кундалини в своём движении озаряет всю жизнь. Термин также специально обозначает мощные разряды энергии в позвоночнике и в чакрах, а кроме того — во всех тонких каналах тела, которые мы рассматривали.

Эти энергетические процессы могут иметь место в течение периода, длящегося несколько часов, недель или месяцев; а у многих изучающих они образуют процесс длительностью в несколько лет. Все эти процессы состав-

ляют часть раскрытия и очищения и являются результатом глубокой духовной практики.

Искусные средства работы с энергетическими и эмоциональными раскрытиями

Эти энергетические, иллюзорные и эмоциональные раскрытия могут возбудить мощные реакции смятения и страха — или напыщенности «я» и привязанности. Когда они возникают, мы нуждаемся в помощи особого духовного пути с его накопленной мудростью, традицией и практикой — и, что важнее всего, с учителем, который лично встречался с этими измерениями психики и понял их. Вам необходимо найти кого-то, кому можно доверять, а затем положиться на его (или её) умение и руководство.

Все переживания суть побочные результаты

Даже когда мы работаем с учителем, существуют три принципа, которых следует придерживаться во время работы с этими незнакомыми сферами нашей духовной жизни. Первый принцип — это понимание того факта, что *все духовные феномены суть побочные результаты*. В буддийской традиции Будда часто напоминал изучающим, что цель его учения — не накопление особо хороших поступков и благоприятной *кармы*, не восторг, не прозрение, не блаженство, — а только несомненное освобождение сердца, истинное освобождение нашего существа в любой сфере. Эта свобода и пробуждение — и только они — являются целью любого подлинно духовного пути.

Ослепляющее действие огней и видений, могучие проявления восторга и энергии — всё это чудесный знак распада старых структур нашего существа, тела и ума. Однако сами по себе они не создают мудрости. Некоторые люди имели много таких переживаний, но очень немногому научились. Даже великие раскрытия сердца, процессы кундалины и видения могут превратиться в духовную гордость или стать воспоминаниями о прошлом. Как это бывает при переживании смертельной опасности, скажем, во время автомобильной аварии, некоторые люди переживают огромную перемену, тогда как другие вскоре после случившегося

возвращаются к старым ограничивающим привычкам. Сами по себе духовные переживания стоят немногого. То, что имеет значение, — чтобы мы составляли единое целое и учились у процесса.

«Необычные переживания» могут создать в нашем духовном странствии целое направление из препятствий в виде повторных трудностей и ловушек. Реакции на них могут даже разрушить нашу медитацию: мы можем страстно желать этих переживаний, доживать их повторения, держаться за них и затем считать себя просветлёнными. Это явление называют «довольствоваться «призом отстающих». Или мы можем найти, что эти переживания отвлекают нас, а потому оттолкнуть их. И то и другое — ловушки.

Один ученик медитации, занимавшийся практикой в Индии, после нескольких долгих лет трудной и напряжённой работы сумел прийти к замечательным раскрытиям в своём теле. Каждый раз, когда он сидел, его тело растворялось в трепете восторга и света, ум оказывался открытым и полным глубокого мира. Он испытывал восхищение. Но потом чрезвычайный случай в его семье призвал его на несколько месяцев в Англию. С трудом дождался он возвращения в Индию; а когда вернулся, обнаружилось, что его ум и тело тутоподвижны и скованы, полны стеснения, боли и замешательства. Поэтому он предпринял целый ряд интенсивных курсов в уединении, пытаясь вернуться к телу света и восторга; но этого просто не получалось. Шли недели и месяцы; его разочарованность возрастала вместе с сожалением. Если бы только ему не пришлось уезжать домой из Индии! И он всё более упорно стремился очистить себя; его усилия продолжались в течение двух лет. Затем однажды его осенила мысль: вся двухлетняя борьба с преградами, разочарования и трудности, на самом деле — результат его желания повторить своё прошлое переживание. Привязанность к прошлому состоянию и противодействие тому, что присутствует в настоящем, держали всё в состоянии замкнутости. Когда он уяснил это и принял своё положение в данный момент, вся его практика изменилась. Когда он принял свою напря-

жённость и боль, вокруг этого возникла обширная невозмутимость; и его медитация опять стала течь по новой территории.

Найти тормоз

Второй принцип работы с этими состояниями можно было бы назвать «нахождением тормоза». Иногда во время напряжённого духовного обучения в чрезвычайных или крайне опасных обстоятельствах мощные изменённые состояния и энергетические процессы могут развёртываться слишком быстро для нас, и мы не в состоянии умело с ними работать. В такое время степень энергии, мощь переживаний или уровень разрядки превышает нашу способность справиться с происходящим, выдержать переживание в состоянии равновесия или мудрости. С помощью учителя и самостоятельно мы должны быть способны признать эти ограничения и проявить сострадание, разумно на них реагируя. Далее, в этом пункте нам необходимо найти способ замедлить процесс, нащупать почву под ногами, нажать на тормоз. Нам можно воспользоваться духовными технологиями и практическими методами, чтобы притормозить себя, делая это точно так же, как мы пользовались другими приёмами для раскрытия.

Процессы, открывающиеся у изучающих слишком быстро, могут проявляться в виде крайней версии внутреннего энергетического раскрытия, где энергия, курсирующая внутри тела, приобретает такую силу, что вызывает мощное возбуждение в течение целых дней или недель, потерю сна, безумие, дезориентацию и даже физические переживания, такие, как болезненные звуки, лихорадку или временную слепоту. (Тем, кто не верит, что духовные процессы могут воздействовать на физическое тело, следовало бы изучить литературу о таких явлениях, как стигмы). Дальнейшее выражение большой трудности может выразиться в переживании утраты представлений о границах: ощущение себя и других растворяется до таких степеней, что практикующий живёт чувствами других, переживает движение городского транспорта как бы внутри собственного тела, находит трудным

обладание каким-то устойчивым «я» в хаосе повседневной жизни. Здесь налицо переживание интенсивной ражимости, утраты контроля над раскрытиями тела, что создаёт угрозу распада нас на части. Еще другая область затруднений возникает с проявлениями мощных частей нас самих, которые откалываются от нашего обыденного сознания. Эти элементы могут проявляться как услышанные голоса, безостановочные видения, галлюцинации и повторение предшествующих «психотических» переживаний у тех практикующих, у кого они имелись в прошлом.

Один изучающий, сидевший во время руководимого мной интенсивного курса, был чрезмерно ревностным юным учеником карате и стремился к высшим достижениям духовной интенсивности. Вместо того, чтобы следовать наставлениям, он решил как можно скорее стать просветлённым — и сделать это по-своему. В середине курса он сел и поклялся себе не двигаться целый день и целую ночь. После первых нескольких часов он начал сидеть, пересиливая ощущение огня и сильнейших болей. Он просидел всю вторую половину дня, всю ночь и следующее утро. Если сидеть таким образом достаточно долго, боль и огонь становятся настолько сильными, что тело и сознание разъединяются, и сознание выбрасывается из тела. Существует множество более мягких способов испытать внетелесные переживания; но у него это произошло весьма резко. Продолжая сидеть, он начал переживать всевозможные изменённые состояния. Когда же он встал после двадцатичетырёхчасового сиденья, его переполняла взрывчатая энергия. Он прошёл в середину обеденного зала, где в молчании сидели сто участников курса, и начал, завывая, с тройной скоростью выполнять свои приёмы карате. Его энергия взрывала всё помещение; и в безмолвии он мог почувствовать страх, возникший у многих окружавших его людей, ибо после двух месяцев молчания они были очень восприимчивы. Он двигался, испуская вопли; казалось, что его энергия затопила третью и шестую чакры. Затем он сказал: «Когда я смотрю на каждого из вас, я вижу за вами целую верё-

ницу тел, они показывают ваши прошлые жизни». Он находился в совершенно ином состоянии сознания, которого достиг, оттолкнув тело до крайних пределов. Но сидеть спокойно он не мог, не мог сосредоточиться хотя бы на мгновение, а вместо этого испытывал сильный страх и возбуждение и метался в диком и маниакальном состоянии, как бы временно потеряв рассудок.

Как мы поступили с ним? Поскольку он был атлетом, мы начали с бега трусцой — предложили ему пробегать по десять миль утром и вечером, мы изменили его диету: в то время как прочие участники ели вегетарианскую пищу, его мы кормили колбасами и гамбургерами. Мы заставляли что часто принимать горячую ванну и душ, велели ему работать — вскопать значительную часть сада. И всё время мы оставляли около него, по крайней мере, одного человека. Прошла около трёх дней, и он снова смог заснуть. Затем мы опять медленно и постепенно ввели его в медитацию. Хотя его переживания, возможно, обладали здоровыми духовными и психическими раскрытиями, они не были порождены естественным, уравновешенным путём; и для него не было никакой возможности их интегрировать.

Итак, включая тормоза, чтобы замедлить мощный энергетический процесс или воссоздать ограничения и вернуть равновесие, прежде всего прекратите медитацию. Затем сосредоточьтесь на каком-нибудь физическом процессе, который вновь свяжет вас с телом. Пользуйтесь любыми движениями, помогающими высвободить чрезмерную энергию — копайте землю, займитесь упражнениями тай-цзи, бегом или ходьбой, сознательно переводя внимание вниз через всё тело, чувствуйте ступни, визуализируете землю. Иногда может помочь сексуальный оргазм. Благотворное влияние может также оказать групповая работа или массаж. Для установления равновесия могут быть очень полезны лечебные приёмы акупунктуры и акупрессуры. Измените свою диету: ешьте тяжёлую пищу, каши и мясо, чтобы приземлить своё тело. Постарайтесь восстановить нормальный сон, пользуясь успокоительными травами, ваннами и массажем после дня утомительной физической деятельности, например, после

ходьбы пешком или работы на огороде. Всё это осуществляется наилучшим образом при поддержке окружающих, когда находящиеся поблизости люди обеспечивают дополнительную опору и связь.

Есть известное описание такого процесса, перенесённого несколько веков назад великим мастером дзэн Хакуином; оно пересказано в книге «Пещера тигра». После нескольких лет самозабвенной практики Хакуин пережил глубокое просветление, в котором все вещи в этом мире обрели для него сияющую чистоту. Но, поскольку он продолжал практику, он утратил свою гармонию, не был свободен ни в деятельности, ни в пустоте и не обладал устойчивостью. Со стиснутыми зубами он продолжал далее практику, стараясь освободиться от потока мыслей, от помех и бессонницы; но положение только ухудшалось. Его рот горел, ноги стыли; в ушах раздавались звуки бурного потока; он обливался потом и никак не мог успокоиться. И вот после безуспешных поисков помощи у самых уважаемых учителей дзэн своего времени он услышал о некоем мудром старце, даосском отшельнике, жившем в горах. Он взобрался на его гору и упорно молил старца о помощи, пока отшельник-даос не увидел его затруднительное положение и его искренность. Отшельник дал Хакуину два великих поучения для обретения опоры и для равновесия внутренней энергии. Одно из них заключало в себе перевод энергии из макушечной чакры вниз, в живот, пользуясь движениями живота и особым методом дыхания для приземления энергии в физическом теле. В качестве второго отшельник дал ему целый ряд упражнений для равновесия энергии и её циркуляции по телу. Всё это чётко изложено в «Пещере тигра».

Во все эпохи и во всех главных методах практики практикующие йогины встречались с затруднениями, свойственными духовным переживаниям. В любом случае они находили существенным получение помощи от человека, умеющего вести себя на этой территории. Поскольку эти процессы могут занять долгое время, при их возникновении необходимо найти руководителя, кого-то, прикоснувшегося к собственному безумию, к печали и

утрате границ, кто может постепенно и бесстрашно направить нас обратно, на почву нашей собственной истинной природы.

Осознание танца

Третий принцип работы с изменёнными состояниями можно будет назвать «осознанием танца». Когда возникают такие переживания, первейшая обязанность практикующего состоит в том, чтобы раскрыться для этого переживания с полным осознанием, наблюдать и ощущать его как часть танца нашей человеческой жизни. Возможно, мы окажемся напуганы изменёнными состояниями, так что, когда они возникнут, мы будем сопротивляться им и осуждать их: «моё тело растворяется... по всему телу покалывание... весь горю... слишком холодно... такие громкие звуки... мои чувства слишком напряжены... я не в состоянии выносить это множество внутренних болей или волн энергии». По причине страха, отвращения и неправильного понимания мы можем бороться с ними в течение долгого времени, стараясь избежать их, изменить, преодолеть или заставить уйти; и вот само это сопротивление сохранит нашу захваченность ими.

Но как в начальной медитации мы можем научиться прикасаться к боли и напряжению физического тела целительным и сочувственным вниманием, лишённым вождения или противодействия, так и возникновение пугающих и трудных изменённых состояний можно встречать с там же самым сочувственным и уравновешенным вниманием. Так же, как в начале практики мы учимся отмечать искушающие голоса требовательного ума, не будучи ими запутаны, нам следует вносить это уравновешенное осознание и в приятный и мощный соблазн восторга, в огни и иллюзорные переживания.

Наше вожделенна или противодействие по отношению к любому переживанию останавливает нашу практику на этом месте, прекращает раскрытие для истины. Одна изучающая испытывала большой страх перед ощущением пустого пространства, которое пришло к ней в медитации; она думала, что потеряет себя, сойдёт с ума или

вообще не сможет функционировать. Два года ушло на противодействие этому ощущению, пока во время одной руководимой медитации она в конце концов не позволила себе открыться для страха и пространства. Это было чудесно. Её ум успокоился, сердце смягчилось, а в медитации открылся новый уровень мира и лёгкости.

Проявляя при встрече с новыми переживаниями обдуманное и мудрое внимание, мы обнаруживаем, что с нашим новым переживанием произойдёт одна из трёх возможностей: переживание останется тем же самым; оно уйдёт; оно станет более интенсивным. Но что бы с ним ни произошло, это в действительности не имеет значения. Когда мы распространяем свою практику и отмечаем все возникающие состояния и наши на них реакции, мы окажемся способны сделать все их частью танца. Большим подспорьем этой перспективе в практике оказывается тот инструмент, с которые мы работаем, называя демонов. Теперь мы можем сознательно называть также и изменённые состояния: «восторг, восторг» или «виденье, виденье» — как способ признания того, что присутствует, как способ отмечать происходящее и называть его настоящим именем. В тот момент, когда мы сможем назвать имя и создать пространство для возникновения и исчезновения этого переживания, приходит ощущение доверия к процессу. Мы вновь соединяемся с пониманием, которое не стремится захватить переживание, мы открываемся тому, что Аллан Уоттс как-то назвал «мудростью непрочного», мудрости веков.

Путь сердца приводит нас к переживанию феноменального мира во всём его бесконечном богатстве, который ведёт нас к тому, чтобы мы видели, слышали, обоняли, вкушали, осязали и думали, чтобы в центре, всего этого нашли, свободу и величие сердца. Поскольку каждые из нас, как человеческий цветок, раскроется своим собственным уникальным способом в своём собственном отдельном цикле, нам не нужно как-то направлять специфические энергии тела и сердца. Наш путь состоит в том, чтобы не желать их и не бояться. Истинный путь — это путь освобождённости.

Когда мы культивируем качество всеобъемлющего сердца, веру и широкую перспективу, мы способны двигаться через все состояния и открывать в них вневременную мудрость, глубокое и любящее сердце.

**Медитация: размышление о своём отношении
к изменённым состояниям**

Каковы ваши взаимоотношения с необычными и изменёнными состояниями в медитации? Читая об этих переживаниях, отмечаете, какие из них трогают вас, что вас привлекает или напоминает о прошлых переживаниях. Как вы встречаете такие переживания, когда они возникают? Привязаны ли вы к ним, гордитесь ли ими? Продолжаете ли старания повторять их как знак своего продвижения или успеха? Или вы увязли в попытках заставить их возвращаться снова и снова? Сколько мудрости вы внесли в них? Чем они являются для вас: источником связанности или источником свободы? Ощущаете ли вы их благотворными и целительными — или они вас путают? Точно так же, как вы можете злоупотреблять этими состояниями в силу привязанности, злоупотреблением будет также и старание избежать их и остановить. Если случай именно таков, как могла бы углубиться ваша медитация, если вы откроетесь для неё? Позвольте себе ощутить те дары, которые они могут принести, — дары вдохновения, новые перспективы, прозрение, целительство или необычную веру. Осознайте, какой перспективе и какому учению вы следуете, руководствуясь ими в данном вопросе. Если вы чувствуете, что вам не хватает мудрой перспективы, где вы могли бы найти её? Как могли бы вы наилучшим образом почтить эти сферы и воспользоваться ими для своего блага?

ГЛАВА 10. РАСШИРЕНИЕ И РАСТВОРЕНИЕ «Я»: ТЁМНАЯ НОЧЬ И ПОВТОРНОЕ РОЖДЕНИЕ

«Когда мы в конце концов с уравновешенным сердцем и открытым умом смотрим на ужас и радость, на рождение и смерть, на приобретение и потерю, возникает прекраснейшая и глубочайшая невозмутимость».

Территория духовной практики так же обширна, как Вселенная и создавшее её сознание. В духовной жизни бывают такие времена, когда мы продвигаемся за пределы энергетических и эмоциональных явлений, описанных в последней главе, чтобы пережить раскрытие других необычайных измерений сознания. Психолог Уильям Джеймс писал о таких мгновеньях: «Наше обыденное бодрствующее сознание — это всего лишь часть, одна форма сознания. Повсюду вокруг нас лежат бесконечные миры, разделённые лишь тончайшими завесами».

В йогических и девиционных традициях индуизма эти области описываются как различные формы *самадхи*. В мистических традициях христианства, суфизма и иудаизма некоторые тексты и карты, т. е. теоретические или практические описания или планы, изображают состояния сознания, вызванные с помощью молитв, беззаветной преданности, сосредоточенности и безмолвия. Среди путеводителей по этим сферам есть «Облако незнания», «Тёмная ночь души», мистические описания каббалы, суфийское странствие по семи долинам в «Беседе птиц». Буддийская традиция предлагает множество технических приёмов для раскрытия сознания, среди которых — сосредоточение на дыхании и теле, использование визуализации или звуков, повторение мантр, применение *коанов*, т. е. «неразрешимых» вопросов, повторяемых до тех пор, пока не остановится мыслящий ум и не появятся сферы незнания и безмолвия.

Новые области сознания могут также раскрываться самопроизвольно — силой так называемой благодати; или они могут появиться под давлением какого-нибудь необычного обстоятельства, например, переживания близости смерти. Их могут стимулировать места излияния священной силы, присутствие мощных учителей, психоделические вещества; или их можно достичь посредством систематической и непосредственной духовной практики — следуя строгой духовной дисциплине с помощью более продолжительной медитации или молитвы или благодаря окружению глубокого безмолвия. Когда наша приверженность подобным формам практики возрастет до такой глубины, что всё наше существо окажется поглощено самой практикой, ум и сердце

могут раскрыться для ранее не известных измерений жизни. Суфийский поэт Руми зовёт нас туда, когда пишет: «Далеко за пределами греховных действий и праведных действий существует поле сияющего сознания. Там я вас встречу».

В своих странствиях по этим областям мы можем получить помощь от учителей и воспользоваться картами, которые описывают знания многих путешественников, побывавших там до нас. Одна из самых полных карт буддийской медитации — это карта высшего сознания тхеравады (т.е. Пути старейших). Тхеравада является единственной из ранних школ буддизма, сохранившейся до наших дней. Эти учения до сих пор составляют главную форму буддизма, находимую в Индии и в Юго-Восточной Азии. Нижеследующая карта — это выделенная сущность текстов и учений Старейших, употребляемая для объяснения медитативных состояний.

Буддийские карты ступеней поглощенности и прозрения
Карта Старейших разделяет мистические области на два обширных пространства: области, достигаемые благодаря расширению «я», и области, достигаемые благодаря растворению «я». Для обозначения расширения «я» Старейшие очерчивают восемь утончённых уровней сознания, называемые «обителями поглощённости» (а также «высшими самадхи»). В описаниях этих «обителей поглощенности» они далее объясняют, как мы можем добиться доступа в *шесть областей существования* — пережить все те формы, которые способна принять жизнь. Восемь «обителей высшей поглощённости» и «шесть областей существования» прямо переживаются расширенным «я» благодаря силе медитативного сосредоточения. Эти области приводят нас к состоянию небесных огней и расширения, где мы переживаем необычайные чувства, озаряющие видения и состояния утончённого покоя.

За пределами этих состояний карта Старейших описывает ещё целый ряд других мистических сфер, называемых «обителями растворения «я»». Этот ряд сфер возникает, когда мы направляем своё сознание всё глубже и

глубже внутрь источника нашего бытия, постепенно растворяя всякую личность и чувство индивидуальности, чувство «я», в процессе смерти и повторного рождения. В этих сферах медитация направлена на распутывание всего таинственного процесса, которым сознание создаёт отдельную личность; здесь медитация приходит к отсутствию «я» и к свободе среди всех явлений жизни.

Карта Старейших используется в медитации прозрения. Читая её детальные описания, имейте в виду, что все такие карты бывают полезны, но и создают ограничения. В зависимости от применяемой формы практики и от самого индивида медитация может прогрессировать по совершенно разным путям. Мистические тексты вне буддизма также описывают процесс пробуждения, но пользуются сотней других языков и ландшафтов, хотя все они имеют общие друг с другом элементы. Поэтому я предлагаю эту карту с некоторой осторожностью — как пример обещаний и опасностей, с которыми мы можем встретиться в своём духовном путешествии.

Вход в расширенное сознание: вступительная сосредоточенность

Врата, которые ведут как в Обители поглощенности, так и в Обители растворения, — это стабилизация сердца и ума, называемая *вступительной сосредоточенностью*. Вступительная сосредоточенность есть первый сильный уровень присутствия и устойчивости, который возникает в молитве или в медитации. Когда мы достигаем вступительной сосредоточенности, наша духовная практика на некоторое время становится непоколебимой и заострённой, ей не мешают внутренние препятствия или мирские превратности нашей жизни. При вступительной сосредоточенности мы становимся слившимися с медитацией и внимательными, так что появляется мощный перенос сознания, ясность, лёгкость и направленность — все они начинают вливаться в нашу практику.

Для достижения вступительной сосредоточенности требуется естественная способность сосредоточивать внимание в сочетании с настойчивостью и дисциплиной. Для

некоторых изучающих при интенсивной подготовке под руководством опытного учителя уровень вступительной сосредоточенности может возникнуть на основе месяцев или даже недель обучения. Медитативные принципы достижения всегда остаются теми же: повторение, сосредоточение и беззаветная преданность. Изучающий сосредоточивается на некоторой молитве или мантре, на цветном огоньке или на зрительном образе, на дыхании или на теле, или на каком-то чувстве, таком, как любящая доброта или сострадание, повторно заостряет на нём ум или снова и снова повторяет сосредоточение на всех стадиях сопротивления или трудности, пока сердце и ум не начнут успокаиваться, пока они не придут к единению и не достигнут действительной поглощённости переживанием.

В самом начале достижения вступительной сосредоточенности мы можем чувствовать шаткость; при заострённости внимания мы, подобно новичку-велосипедисту, всё же иногда испытываем неустойчивость, отвлекаемся предметами заднего плана. Благодаря неустанному повторению и терпению мы способны достичь равновесия в этом состоянии; благодаря повторной самоотверженной отдаче этому переживанию мы можем научиться питать и поддерживать устойчивый уровень сосредоточенного внимания.

Вступительная сосредоточенность была так названа Старейшими потому, что в ней мы развиваем такую устойчивость сердца и ума, которая достаточна для того, чтобы дать нам медитативное вступление в высшие сферы. С уровня вступительной сосредоточенности мы сможем затем расширять «я», уровень за уровнем, очищать сознание, чтобы достичь восьми уровней поглощённости, единства с необычными состояниями сияющего сознания. Распространение «я» на утончённые области поглощённости даёт нам возможность вступать в состояние видений, включая шесть обителей существования, состояния небесных огней и чувств, а также в разрежённые состояния сознания за пределами последних.

Из состояния вступительной сосредоточенности мы можем также вступить в совершенно иное измерение — в Обители растворения «Я». Здесь мы не расширяем и не

утончаем «я», а вместо этого очень глубоко вглядываемся в природу «я» и в природу сознания — до тех пор, пока даже самое утончённое и высокое ощущение «я» и отдельности не будет растворено.

Состояния поглощенности

Чтобы расширить «я» и проникнуть на уровни поглощённости (всего их восемь), мы должны принять сознательное решение — с большей полнотой отдаться предмету своей медитации. Отправляясь от вступительной сосредоточенности, мы должны продолжать сосредоточиваться, пока качество поглощённости в нашей медитации не приобретёт гораздо большей силы. Когда мы будем действовать таким образом, в сердце и ум начнут самопроизвольно вливаться многие положительные качества — такие, которые успокаивают ум, и такие, которые способствуют пробуждению. Эти качества названы Старевшими пятью факторами поглощённости; они заключают в себе направленное и поддерживаемое внимание, восторг, счастье и сосредоточенность; эти качества возникнут всякий раз, когда сердце и ум окажутся заострёнными, чистыми и свободными от помех.

Благодаря повторному устремлению внимания на предмет нашей медитации, благодаря мягкому сосредоточению факторов поглощённости мы можем позволить им пропитать наше сознание, заполнить его. С помощью пристального внимания мы можем научиться приводить их в своём уме в порядок. Затем в силу внутренней решимости, сознательно направляя ум к первому уровню полной поглощённости, мы сможем произвести прерывистый и резкий перенос сознания — и обнаружить, что пребываем в новом и устойчивом втором состоянии поглощённости (называемом Старевшими самадхи или джханой). Эти состояния замечательны. Когда они хорошо развиты, они могут быть пережиты таким образом, как если бы мы постепенно удалялись от своих чувств и углублялись в новую, вполне целостную и безмолвную вселенную. Состояния поглощенности полны восторга, счастья, света и лёгкости. Наше тело объято восторгом, наполняющим

каждую его клетку. Возникает огромное ощущение мира и благополучия; океаническое чувство целостности и покоя может охватить всё наше сознание. Состояния поглощённости устойчивы; при них наша медитация протекает без усилий, и наше сознание оказывается сильным, ясным, устойчивым и уравновешенным. Пребывая на первом уровне поглощённости, наш ум неизменно чувствует себя отдохнувшим и умиротворенным, расширившимся, полным восхищения и радости.

Благодаря практике мы способны научиться оставаться на этом уровне поглощённости в течение краткого или долгого времени. Если мы пожелаем, мы сможем продолжать укреплять свое внимание и углублять сосредоточение, так что все факторы приобретают ещё большую силу; сознание способно стать расширенным и более насыщенным светом и благополучием. При следовании Пути Старейших этот первый уровень поглощённости затем используется как врата для вступления в более высокие и утонченные состояния поглощённости. Чтобы перейти с первого уровня поглощённости на второй её уровень, мы должны преднамеренно отказать от направленного и поддерживаемого внимания, оставляя только восторг, счастье и сосредоточенность. Затем, чтобы вступить на следующий уровень утончённой поглощённости, мы должны освободиться от восторга, а потом и от счастья. Всякий раз, когда мы направляем свою медитацию к пребыванию на более высоких и более утончённых уровнях невозмутимости и сияющего сознания, возникает новая поглощённость. Когда мы продолжаем практику, каждый уровень поглощённости становится более безмолвным, расширенным и мирным. Этот процесс сначала может занимать дни или недели; но когда он освоен, его можно пережить за одно сиденье.

Эти первые четыре уровня поглощённости могут быть достигнуты с помощью сосредоточения на множестве предметов медитации: с помощью визуализаций и сосредоточения на образах будд и божеств, на цветных дисках, на чувствах любви, с помощью медитации на дыхании, теле, чакрах, даже на самом свете. Каждый предмет медитации придает основным состояниям поглощённости развивающееся из него

уникальное качество; но лежащее в основе переживание объединённого и расширенного сознания будет всё тем же.

После развития умения на первых четырёх уровнях поглощённости, являющихся результатами этих фиксированных предметов медитации, становится возможным раскрытие для ещё более утончённых состояний. Старейшие называют следующие четыре уровня «поглощённостями превыше форм», там сознание целиком и полностью отбрасывает любой предмет медитаций и расширяется для переживания безграничных измерений сильнейшего безмолвного и чистого осознания. Переживание этих состояний изумительно. Согласно традиционным описаниям, они означают — стать единым с божествами.

Чтобы вступить на эти высшие четыре уровня после достижения первых четырёх уровней поглощённости, мы должны сознательно отторгнуть всё предыдущее счастье и невозмутимость и направить сознание к тому, чтобы стать слившимися с безграничным пространством. Безграничное пространство — это первый высший уровень бесформенной поглощённости. Отсюда мы можем и далее утончать своё осознание, уровень за уровнем, сливаясь с бесконечным сознанием, которое проникает собой всю вселенную, стать поглощёнными состоянием тотальной пустоты, достичь состояния превыше какого бы то ни было восприятия. Раскрываясь на каждом более высоком уровне, ощущение «я» становится растворённым во всё более утончённом и расширенном сознании. Эти виды бесформенной поглощённости являют собой мощные достижения йоги, и для того, чтобы вступить в них и освоить их, требуется большое умение. Те, кто действительно осваивают различные уровни поглощённости, могут также направить их на развитие широкого диапазона психических сил; такие силы включают телепатию, телекинез, виденье прошлых жизней и многие другие способности. Хотя такие силы иногда возникают самопроизвольно, для Старейших их систематическое развитие происходит на основе дисциплины и практики сосредоточенной поглощённости.

В буддийской литературе имеется много детальных описаний факторов поглощенности, уровней поглощён-

ности и развития психических сил. Одно из самых больших описаний — текст Буддагхоши «Путь очищения» (Изд. «Шамбхала», 1979). Этот текст объёмом в тысячу страниц даёт особенно тонкое описание сорока практических методов сосредоточения и показывает, как любой из них приводит к полной поглощённости. Он тщательно и детально рассматривает путь к этим восьми высшим уровням расширенного сознания, описывая многие благотворные их последствия и объясняя психические силы, которые могут прийти вместе с их развитием. Буддагхоша также предлагает точное описание всего пути растворения и прозрения.

В то время как из объединённого сознания, вызванного этими состояниями поглощённости, могут возникнуть различные многочисленные благотворные явления, включая глубокий душевный мир, исцеление и благополучие, важно помнить, что в нём также существует и опасность. Когда мы начинаем ощущать вкус таких состояний, может возникнуть страстное стремление к более высоким и более необычным состояниям. Как мы уже упоминали, наши желания собственных прозрений и переживаний проявляются таким образом, что увеличивают наше чувство гордости, усиливают волю и заблуждения «я». Мы можем оказаться очарованы этими состояниями, находя их столь мощными и захватывающими, что будем возвращаться к ним снова и снова, считая их концом своего пути и завершением внутренней жизни, тогда как на самом деле они представляют собой просто глубокие состояния единения и покоя, часто не интегрированные с остальной нашей жизнью. Как мы увидим, нам надобно направить их в сторону понимания и мудрости, иначе их ценность останется ограниченной.

Обители существования

Как часть расширения «я», в дополнение к восьми уровням поглощённости, буддийские карты сознания также содержат в себе переживания шести «Обителей существования». Утончённое сознание в сферах поглощённости большей частью представляет собой восторженное и возвышенное

переживание; но сила сосредоточения также может быть направлена на то, чтобы привести некоторых изучающих к переживанию шести великих архетипических областей жизни. Когда сознание расширяется в этом измерении, будь то спонтанное расширение или расширение в силу сосредоточения, возникнут видения великих божеств, прошлых жизней, храмов или церемоний, сцен битв или войн, предыдущих рождений и смертей. Такие переживания видений описаны не только в буддийской, но также в индуистской, даосской, христианской, иудейской и исламской традициях; они объясняют дело таким образом, что эти сферы красоты и ужаса, небесные обитатели и обитатели ада, следует считать подлинной частью этой вселенной. Буддийская картография и карта Старейших описывают шесть областей жизни, которые могут быть пережиты сознанием. Самой болезненной из этих шести областей являются бесчисленные разнообразные адские обитатели, характеризующиеся интенсивной болью, огнём, леденящим холодом и мучениями. Высочайшей областью оказывается небесная обитель — состояния, полные наслаждения, ангельских существ, восторга, неземной музыки, счастья и мира. Между этими крайними сферами находятся две видимые области — животная и человеческая. Область животных часто характеризуется страхом (надо есть или быть съеденным) и тупостью, тогда как человеческая область, как говорят, обладает правильным равновесием достаточного количества удовольствия и боли, чтобы создавать оптимальные условия для духовного пробуждения. Две конечные области — области духов. Одна из них называется обителью завистливых и воюющих божеств, царство территориальности и титанической борьбы — сфера силовых действий. Другая — это область напряжённого желания, называемая обителью голодных духов; она характеризуется существами со ртом размерами с игольное ушко и огромным животом; они никогда не могут быть удовлетворены в своих стремлениях или вожделениях. Говоря простым языком, во всех этих областях можно видеть мифологические и поэтические описания человеческих переживаний в самой этой жизни. Великий гнев и ярость ввергают нас в обители ада, непреодо-

лимые привычки превращают нас в голодных духов, а чудесные чувственные наслаждения или прекрасные мысли переносят нас на небеса. Вы можете увидеть, как люди встречались с этими областями даже географически. Пожалуй, небесная обитель — это рай островов Южного моря, а голод и войны областей Африки, близких к Сахаре, — они являются собой ад. Таким же образом мы встречаемся с обителью сильных и завистливых богов в Вашингтоне (округ Колумбия), а с обителью голодных духов — в Лас-Вегасе.

Но это не просто метафоры. Важно понять, что эти шесть сфер могут возникать в духовной жизни вполне созревшими и стать переживаниями столь же реальными и непреодолимыми, как любое из тех, которые мы переносим в том, что называем обыденным миром. Когда наше сознание расширяется, оказывается, мы способны обнаружить, что нисходим в ад или испытываем наслаждение на небесах, можем по-настоящему пережить сознание животных — или бесконечное желание голодных духов. Способность некоторых видов духовное практики ввергнуть нас в эти сферы требует, чтобы мы научились проходить через них сознательно, и это должно стать существенной частью нашего развития.

Один мой юный друг, американский буддийский монах, житель Шри Ланки неожиданно и забавно обнаружил ограниченность состояний сосредоточения. После нескольких лет уединённой подготовки в сосредоточенности он решил отправиться в Индию для дальнейшего обучения у других учителей. Путешествие было простым: он странствовал в своём одеянии и с чашей, питаясь собранным подаянием; посетив несколько ашрамов, он наконец остановился в огромном храме у известного индуистского мастера. Как житель Запада, он был тепло встречен и получил позволение лично встретиться с гуру. После нескольких любезностей гуру выразил ему суровое порицание за то, что он — монах и живёт за счёт чужих пожертвований. Согласно традиции этого гуру от каждого человека ожидалось, что он будет сам зарабатывать себе на жизнь, и это станет частью уравновешенной духовной жизни. Монах возразил: для стремящихся уйти от мира сбор милостыни был в Индии древней и почётной традицией

задолго до Будды. Так они продолжали некоторое время спорить — однако без какого-либо результата.

В конце концов американец спросил, пожелает ли всё же мастер учить его практике медитации своей линии; и мастер выразил согласие. Он дал ему наставление по практике визуализации и священные слова некоторой мантры, сказав, что если молодой монах будет заниматься практикой надлежащим образом, эти наставления приведут его в божественную сферу далеко за пределами печалей человеческого существования.

Американцу отвели небольшой домик; будучи прилежным и искусным йогиним, он принялся осваивать эту практику. Пользуясь своим хорошо развитым умением сосредоточения, он всего лишь через четыре дня обнаружил, что его тело и ум полны восторга и спокойствия первого уровня поглощённости. Занимаясь практикой далее, он достиг раскрытия сознания и обнаружил, что, как и предсказывал его мастер, находится в утончённой небесной обители, полной света. Затем он заметил там форму мастера, сидевшего на некотором расстоянии. Монах почтительно приблизился к нему; мастер улыбнулся в ответ: он узнал молодого человека и как бы сказал ему: «Видишь, вот та сфера, о которой я говорил». «И, кстати, — произнёс мастер внятно, — я также был прав относительно жизни отрекшегося. Быть монахом — эта форма практики вышла из моды; она неверно направлена. Ты должен сбросить эти одеяния». Услышав слова мастера, американец был потрясён — и тут же, в обители света, едко возразил ему, так что и там они продолжали спорить.

История является иллюстрацией того факта, что даже такие продвинутые уровни *сами по себе* не являются источником мудрости. Несмотря на такое достижение внутри нас всё ещё могут существовать многие разделения, и высочайшими состояниями сознания можно пользоваться разумно или злоупотреблять. Практика сосредоточения при её неправильном применении только подавляет наши проблемы и приносит временное прекращение страхов и желаний. Наши глубинные затруднения опять возникнут, когда мы выйдем из этих состояний.

Чтобы вступить в сферы поглощённости и в обители видений требуются понимание и водительство.

Какими бы мы их ни нашли — в сильнейшей степени соблазнительными или пугающими, — нам необходимо внести в них осознание и мудрость, необходимо быть способными увидеть в них игру самого сознания. В традиции дзэн изменённые состояния и все переживания видений относят к *макё*, или иллюзиям. Высочайшие небеса и низшие обители ада преходящи подобно временам года и положениям звёзд. Неважно, какое достижение йоги может прийти к нам в этих состояниях, — оно временно и не принесёт нам свободу во всех сферах жизни. По этой причине буддийская традиция пользуется состояниями поглощённости главным образом в качестве подготовки к дальнейшему пониманию. Они не считаются необходимыми для большинства изучающих; но у тех, кто действительно их достигает, они выполняют функцию очищения и гармонизации тела и ума, успокоения, прояснения и объединения сознания. Далее, для достижения истинного освобождения, направление медитации должно быть перенесено с успокоения и расширения «я» на исследование того, как сознание создаёт это «я» и все формы его переживаний, Из покоя поглощённости нам необходимо возвращаться к вступительной сосредоточенности и направлять внимание на дыхание, на тело, на чувственные переживания и на ум. Таким образом, мы начинаем движение по пути растворения «я», по пути прозрения в его природу.

Растворение «я»

Растворение «я» — это второе измерение медитативного сознания, описанное на карте Старейших; оно занимает центральное место во многих формах медитации прозрения. Вместо расширения «я» до крайне утончённых состояний поглощённости или странствия по шести сферам это следующее измерение духовной практики направляет сознание к тому, чтобы оно всматривалось в самую природу «я» и отдельной личности. Спустя некоторое время даже достижение обители божеств, переживание безграничного света и мира можно ощутить как нечто меньшее, нежели

освобождающее переживание, потому что каждое состояние, каким бы замечательным оно ни было, имеет конец. При вхождении в каждое состояние и при возвращении из него начинает возникать вопрос:

«Кто занят в этом танце?» Тогда дело обстоит таким образом, как будто мы отвернулись от проекционного экрана, где показаны наши меняющиеся переживания (в которых мы испытали все виды драм — от небесных до адских обитателей), — и начинаем понимать, что эти переживания подобны кинокартине, начинаем обнаруживать за собой источник всей драмы — проектор, свет и киноплёнку.

Существует история, взятая у Будды; она иллюстрирует разочарование во всех формах, которое обращает наши умы к самому процессу творения: «На берегу реки играли дети. Они строили крепости из песка, и каждый ребёнок защищал свою крепость, говоря: «Эта крепость — моя!» Они сохраняли свои крепости отдельными и не допускали никаких ошибок в том, какая из них кому принадлежит. Когда все крепости были построены, один мальчик споткнулся о чужую крепость и полностью её разрушил. Владелец крепости пришёл в ярость, схватил другого мальчика за волосы, ударил кулаком и громко закричал: «Он испортил мою крепость! Идите все сюда, помогите мне наказать его!» Другие дети прибегали к нему на помощь. Они пбили мальчика и повалили его на песок. Затем они продолжали играть со своими песчаными крепостями, и каждый говорил: «Это моя; никто другой не должен её трогать! Уходите прочь! Не трогайте мою крепость!» Но вот наступил вечер, стемнело, и все они вспомнили, что пора идти по домам. Теперь никто не беспокоился о том, что станет с его крепостью. Один мальчик наступил на свою, другой толкнул свою обеими руками. А затем все повернулись и пошли обратно каждый к своему дому».

Точно так же в некотором пункте мы видим, что все формы медитативного переживания обладают ограниченной природой. Это признание отмечает развилку на дороге. Вместо того, чтобы распространять сознание на какую-то сферу переживания, мы теперь должны повернуть

своё сознание и направить его к разгадке вопроса о том, что представляет собой сама наша природа; и с этого начинается путь растворения «я».

Духовные традиции предлагают многие способы растворения «я», преодоления ощущения отдельной личности или выхода за её пределы. Одна такая практика состоит в повторении и исследовании вопроса: «Кто я такой?» Другие включают в себя трансцендентную покорность с помощью молитв и прочих девиционных приёмов; или же «я» растворяют с помощью глубоких ритуалов и искания виденья. В медитации прозрения обычный путь, ведущий к растворению? «я», как и путь к его расширению, начинается с уровня вступительной сосредоточенности. Для большинства изучающих это означает постепенное развитие уровня вступительной сосредоточенности, как мы его описывали ранее. Тем, кто развил высшие уровни поглощённости, нужно будет вернуться от этих состояний и начать тщательно и сознательно направлять силу своей сосредоточенности на самый жизненный процесс.

Исходя из вступительной сосредоточенности, внимание должно теперь освободиться от всех прочих предметов медитации и начать пристальное рассмотрение чувственного переживания настоящего момента. Когда мы делаем это, четыре элемента — спокойствие, сосредоточение, восторг и невозмутимость, — становятся естественно соединены с качеством яркой внимательности, энергии и исследования. Взятые вместе, эти качества называются семью факторами просветления, и их спокойствие и ясность возрастают в силе по мере того, как продолжается путь медитации. Их развитие более детально описано в моей предыдущей книге «Поиски сердца мудрости» (есть русский перевод: «Путь к сердцу мудрости». — СПб: «Андреев и сыновья», 1993, пер. З. Э. Мининга). Что важно для пути растворения — так это, чтобы спокойствие и сосредоточенность, вызывающие огромную устойчивость ума, сочетались теперь с равной энергией выяснения и изучения.

Когда мы пользуемся силой сосредоточенности, чтобы начать исследование «я», мы не расширяем «я», что

было бы подобно пользованию телескопом; вместо этого наша медитация и наше внимание становятся более похожими на микроскоп. Мы обращаем особое внимание на рассмотрение дыхания, тела, чувственного переживания, сердца и ума. Мы как бы безмолвно выясняем, какова природа всего этого процесса жизни, как он действует. Когда мы заняты этим, куда бы мы ни направили своё обострённое внимание, тело и ум начинают выказывать свою изменчивую природу. Поскольку наше внимание сочетается с сильным сосредоточением, всё, что мы ощущаем в теле, более не будет чувствоваться прочным. Это как если бы мы смогли внезапно ощутить постоянные изменения в теле на уровне клеток или молекул. В то же время восприятие наших внешних чувств становится сосредоточенным. Мы непосредственно чувствуем сущность жизни, ежемгновенные впечатления своих ощущений — звуков вкусов, чувств, без мысленной разработки, без всех наслоений нашей обычной личности.

Это раскрытие тела и ума есть то, что Старейшие описывают как путь растворения медитации прозрения. Это карта имеет более дюжины уровней, которые естественно возникают вместе с прочно углубляющимся вниманием. По мере их возникновения возрастает прозрение в нашем теле и уме; возникают отчётливые состояния сознания, каждое из которых обладает уникальной перспективой. Часто эти уровни возникают со вспышкой прозрения, хотя иногда мы переходим с одного уровня на другой постепенно.

После уступительной сосредоточенности ключевой уровень прозрения, который должен возникнуть, называется *прозрением в тело и ум*. Когда микроскоп нашего внимания становится достаточно точно сфокусированным для того, чтобы рассеять отчётливые индивидуальные процессы тела и ума, мы видим и переживаем нашу жизнь в целом как составленную из простых физических и психических элементов. Существуют только мгновенья звука и их познания, мгновенья ощущений и мыслей или образов, которые приходят вместе с ними, мгновенья вкуса, мгновенья памяти — только простые чувственные переживания и наши мгновенные реакции на них — и ничего более.

Хотя это описание, возможно, представится общим местом, такое состояние, где переживается «только это», такое состояние замечательно, так как в нём мы можем видеть, что наше обычное непрерывное ощущение жизни с её планами, воспоминаниями и самим действием построено из наслоений мысли. Без мысли всё существующее — это ежесекундные чувственные переживания; и вместе с каждым чувственным переживанием существует мгновенный процесс сознательного восприятия. И это всё.

По мере того, как внимание углубляется далее, следующий уровень прозрения показывает, каким образом каждый из этих психических и физических элементов возникает в причинно-следственной последовательности, как одно мгновение мысли, образа или звука становятся условием возникновения последующего мгновения. На этой новой стадии тело и ум кажутся совершенно механическими, и куда бы мы ни посмотрели, Вселенная показывает этот процесс обусловленности, подобный семенам, посаженным в одно мгновение и дающим всходы в следующее. Тогда ещё более глубокое внимание, подобное более сильной линзе микроскопа, приводит нас к тому уровню сознания, где жизнь растворяется на более мелкие и тонкие мгновенные переживания, как это бывает на картинах пуантилиста Сёра. То, что казалось нашим прочным существованием, — чувства, предметы, «я» и другие, — теперь изменяется более отчётливо всякий раз, когда мы обращаем на него внимание. Наше тело становится лишь рекой ощущений: ощущения, чувства и мысли — все они начинают показывать свои три самые основные характерные свойства:

Первое — это их преходящий характер; они подобны изменчивым узорам на песке. Второе — их ненадёжность и в основе своей неудовлетворительная природа; потому что наше переживание, каким бы приятным или чудесным оно ни было в данный момент, изменяется; оно не может создать какую-то устойчивость или принести длительное достижение. Третье — их безличность; все явления движутся и изменяются самостоятельно; нет ни одной части, которая оставалась бы прочной или отдельной,

которой мы могли бы обладать, которую могли бы подчинить, на которую могли бы указать, как на «я» или «меня», на «моё» или «ваше».

Далее возникает ещё более глубокий и более устойчивый уровень осознания, называемый Старейшими «Обителью возникновения и исчезновения».

Здесь наше внимание становится вполне уравновешенным; и мы переживаем жизнь как пляску мгновенных впечатлений, подобных дождевым каплям. Эта сфера обладает несколькими качествами. Во-первых, в ней мы отчётливо ощущаем, что жизнь — это лишь возникновение и исчезновение, которые вновь и вновь рождаются и исчезают в одном мгновенье за другим. Во-вторых, на этой стадии внимание и сосредоточение становятся настолько сильными, что сердце и ум обретают ясность и поразительный блеск. Самопроизвольно возникают все силы и факторы просветления: восторг, энергия, чёткое исследование, спокойствие, сосредоточение, прозрение, невозмутимость. В этом состоянии осознание возникает настолько автоматически и легко, что ум чувствует себя как бы парящим в воздухе, свободным и не встречающим препятствий, что бы в нём ни появилось. Возникает огромная радость; мы можем ощутить чудесную свободу и уравновешенность. По мере того, как мы всё яснее видим природу жизни, с этим благополучием приходит невероятная вера и ясность. Раскрытие ума и сердца столь велико, что потребность во сне может сократиться до одного-двух часов в ночь. Иногда на этой стадии самопроизвольно откроются психические способности. Часто сновидения становятся сильными, яркими и сознательными; внетелесные переживания становятся обычным явлением. На этом уровне возможно даже сознательное развитие медитации во время сна.

С возникновением этой стадии изучающие часто полагают, что они просветлены. Это называется *предполагаемым пробуждением*, или *псевдонирваной*. Это именно *псевдонирвана*, потому что когда возникают такие чудесные медитативные состояния, мы чувствуем, что свободны от своей повседневной личности; но тогда мы неосознанно желаем этих состояний и создаём новое духовное

ощущение самих себя. Псевдонирвана чувствуется похожей на свободу; но в медитации она также оказывается камнем преткновения, где изучающие могут оказаться уловлены в течение долгого времени. В состоянии псевдонирваны подлинные качества радости, ясности, веры, сосредоточения и внимательности легко превращаются в *испорченное прозрение*.

Испорченность прозрения указывает на нашу привязанность к подлинно положительным явлениям, которые возникают в практике, на злоупотребление ими. Дон Хуан говорил об опасностях силы и ясности, которые приходят ко всем мужчинам и женщинам, обладающим знанием. В состоянии псевдонирваны изучающие застревают в положительных состояниях, стараясь их поддерживать, страстно желая ясности, силы или мира, пользуясь ими, чтобы укрепить своё понимание, своё тонкое ощущение состояния пробудившегося, законченного, свободного человека. Единственное спасение от этого уровня привязанности — радикальная освобождённость. Приход к этому пониманию одно из величайших прозрений на духовном пути. Какое бы замечательное состояние ни возникло, мы должны научиться позволять ему свободно приходить и уходить, признав, что оно не является целью медитации. Тогда, благодаря нашему собственному пониманию и руководству учителя, мы сможем начать включение даже состояния радости, невозмутимости и ясности в свою внимательность в качестве просто ещё одной ее части, отмечая, что и они также возникают и исчезают. В этом пункте мы пробуждены к глубокому постижению того факта, что истинный путь к освобождению — *освободиться от всего*, даже от самих состояний и плодов практики, и раскрыться для того, что превышает всякую индивидуальность.

Тёмная ночь

Согласно карте стадий прозрения, составленной Старейшими, когда мы освобождаемся от испорченности прозрения, меняется вся наша практика. Теперь наше сознание оказывается временно свободным от страстного

желания обрести духовную личность, так же как более раннее состояние вступительной сосредоточенности временно освобождало нас от мирских мыслей и нашей личности. Это раскрытие обозначает начало спонтанного и глубокого процесса смерти и повторного рождения. Многие формы смерти и повторного рождения встречаются в течение духовной жизни в каждой традиции. Все процессы, описанные нами на протяжении этой книги, можно пережить именно таким образом. Исцеление, расширение через самую середину узлов, энергетические пробуждения, видения и раскрытия чакр — все они могут заключать в себе освобождение от наших старых личностей и другое рождение нового ощущения «я». Но на уровне медитации прозрения за пределами псевдонирваны процесс смерти и повторного рождения становится всеобъемлющим; он включает в себя наше тотальное бытие. После того, как мы покидаем свою духовную личность, медитация проводит нас через тотальное растворение ощущения «я», через «тёмную ночь», подобную самой смерти. Вступление на этот путь сознательно бросает вызов всему, что мы знаем о своей личности. И всё же это путь к свободе. Учитель дзэн Карлфрид фон Дюркхайм говорил о необходимости такого процесса, когда писал: «Человек, действительно находящийся на Пути, переживает в этом мире трудные времена; но вследствие этого он не обратится к тому другу, который предлагает ему убежище и утешение ради выживания с помощью поощрения старого «я». Он скорее будет искать кого-то, кто добросовестно и непреклонно поможет ему подвергнуться риску, так чтобы он смог выдерживать трудности и смело пройти через них. Только в той степени, в какой человек вновь и вновь подвергает себя аннигиляции, можно будет найти внутри него то, что неразруσιμο. В этом дерзании лежит достоинство и дух истинного пробуждения».

Духовное описание смерти и второго рождения как «темной ночи» исходит из писаний великого мистика св. Хуана де ла Крус. Он весьма красноречиво описывает эту «тёмную ночь» как долгий период незнания, растерянности и отчаянья, который необходимо пройти духовным

искателям, чтобы опустошить и смирить себя в достаточной мере для получения божественного вдохновения. Он так выражает это: «Душа, привязанная к чему бы то ни было, как бы много блага ни содержал этот предмет, не придёт к свободе божественного».

Согласно традиции «тёмная ночь» возникает только после того, как мы уже достигли некоторого начального духовного раскрытия. В первом рывке практики могут возникнуть радость, ясность, любовь и чувство священного; вместе с ними мы переживаем сильное возбуждение по поводу своего духовного прогресса. Однако эти состояния неизбежно пройдут. Они возникают как бы в виде первого подарка нам; а затем мы обнаруживаем, как много дисциплины и покорности необходимо для того, чтобы поддерживать эти сферы и жить в них. Но внутренней жизни мы часто прикасаемся к свету и потом теряем его, вновь впадая в чувство отдельности, отчаянья или бессознательности. Так может случаться много раз в повторных циклах раскрытия и освобождённости, смерти и возрождения, отмечающих наш духовный путь. Однако именно этот самый процесс смерти и возрождения приводит нас к свободе.

Как только мы покинем светлое состояние возникновения и исчезновения в медитации прозрения, мы раскрываемся для глубокого цикла растворения, смерти и возрождения. Поскольку осознание ослабляет своё сцепление с испорченным прозрением, оно становится ещё более точным и тонким. Тогда микроскоп нашей сосредоточенности как бы начинает с чрезвычайной ясностью видеть растворение всех жизненных переживаний. Мы немедленно чувствуем конец каждого мгновенья, конец каждого переживания. Мы начинаем чувствовать, что жизнь похожа на зыбучий песок; всё, на что мы смотрим, всё, что мы чувствуем, — растворяется. На этой стадии ничто вокруг нас не кажется нам прочным или надёжным. На всех уровнях наше сознание становится настроенным на завершение и смерть. На мощном клеточном уровне мы отмечаем окончание разговоров, музыки, встреч, дней, ощущений в теле; мы ощущаем растворение жизни от мгновенья к мгновенью.

И вот «тёмная ночь» углубляется. По мере того, как растворяются наши внешний и внутренний миры, мы утрачиваем своё ощущение координат. Возникает огромное чувство беспокойства и тревоги, приводящее изучающих в область страха и ужаса. «Где же существует хоть какая-нибудь безопасность? ... Куда бы я ни бросил взгляд, все вещи растворяются». На этих стадиях мы можем переживать растворение и умирание внутри собственного тела; глядя на себя, мы видим кажущееся расплавление частей своего тела и их распад, как если бы мы были трупами; мы можем видеть, что умираем или уже умерли вследствие тысячи причин — в бою, в результате болезни, несчастного случая. В этом пункте могут возникнуть и другие яркие видения — видение смерти других людей, видения войн, гибнущих армий, погребальных костров или кладбищ. Кажется, что сознание раскрылось для сферы смерти, чтобы показать нам, как всё творение движемся, циклами, как всё кончается смертью. Мы переживаем появление каждого аспекта мира и его неизбежное исчезновение.

Из этой сферы ужаса и смерти возникает весьма глубокое постижение страдания, внутренне присущего жизни, — страдания боли, страдания утраты, когда мы теряем приятные вещи, и нависшее над всем этим огромное страдание смерти всего нами созданного или нами любимого. Вследствие этого мы способны переживать огромную симпатию к печалям этого мира. Кажется, что куда бы мы ни глянули в этом мире — на своё сообщество, на членов семьи и любимых людей, на собственное тело и «я», — всё это оказывается хрупким, всё подвержено утрате.

По мере того, как углубляется сфера ужаса, могут возникать периоды безумия. На этой стадии куда бы мы ни бросили взгляд, нас охватывает боязнь опасности. Мы чувствуем, что если выйдем из дома, на нас может что-то наехать, если сделаем глоток воды, нас могут убить находящиеся в ней микробы. На этой стадии «тёмной ночи» всё становится источником потенциальной смерти и разрушения. Люди переживают эти чувства во многих различных видах: как давление, как клаустрофобию, как

угнетённое состояние, напряжённость, беспокойство или борьбу — или как невыносимое бесконечное повторение одного за другим переживаний, которые всё время умирают. Мы можем чувствовать, будто застряли в бессмысленных циклах жизни. Существование может казаться плоским, бесплодным, безжизненным. Из него как бы нет никакого выхода.

Как вы могли бы ожидать, на протяжении этих стадий медитировать трудно. Но единственный способ пройти через них — продолжать чувствовать эти новые уровни сознания с ясностью и доброжелательством. Мы должны называть каждый из них и позволить ему возникнуть и уйти. Любая другая реакция удержит нас застрявшими на этом месте. Когда мы научимся признавать каждое состояние, называть каждое состояние и встречать его со внимательностью, мы открываем, что умираем снова и снова. То, что нас просят сделать, — это открыться этой смести и стать тем, кто вступил в сферу смерти и перед её лицом пробудился.

Когда мы пройдем через эти болезненные стадии, далее возникнет глубокое и полное желание свободы. Теперь мы жаждем освобождения от страха и гнёта продолжающихся рождений и смертей. Мы чувствуем, что должна существовать свобода, которая не связана с нашим видением, слышанием, запахом, вкусом и прикосновением, с чем-то превыше наших планов и воспоминаний, превыше наших тела и ума, превыше всей личности, которой мы принимали за себя. Фактически на каждом уровне «тёмной ночи» возрастающая сила осознания постепенно распутывала нашу личность, ослабляла наш захват всего, что мы держали в жизни.

Даже несмотря на то, что мы желаем свободы, часто возникает чувство невозможного, мы не в состоянии идти куда-то дальше, просто не можем более освободиться. Мы вступаем на ступень великого сомнения; нам хочется остановиться; мы делаемся беспокойными. В одном тексте эта ступень названа ступенью «свёртывания мата». Здесь мир становится чересчур трудным; наша духовная практика требует от нас слишком многого; мы хотели бы иметь

возможность оставить всё и отправиться домой — в постель или к матери.

Поскольку мощные стадии страха и растворения затрагивают такие болезненные внутренние струны, в них легко увязнуть, среди них легко заблудиться. В этом процессе важно иметь учителя, иначе мы просто сорвёмся с цепи или окажемся подавленными и прекратим практику. И если в середине стадий затерянности, смерти, растворения и страха мы прекратим медитацию, они будут продолжать навешиваться к нам и легко смогут стать связанными с нашим личным смятением и страхом в повседневной жизни. Таким образом они могут превратиться в глубинные течения нашего сознания, и неразрешённые чувства могут продолжаться месяцами или годами, пока мы не сделаем что-нибудь, чтобы вернуться к этому процессу и завершить его.

То же самое может произойти с людьми в шаманских странствиях или в местах очень глубокой терапии. Если процесс не завершён, его воздействия остаются глубоко скрытыми и продолжают просачиваться на поверхность; в течение длительного времени мы можем испытывать подавленность, страх или гнев, — пока не вернёмся к глубочайшему уровню и не приведём эти факторы к разрешению. Привести явления к разрешению — значит, что мы должны войти прямо в них, должны быть способны глядеть им прямо в глаза и говорить: «Да, я могу открыться также и для этого!» — встречать их с открытым сердцем, которое не желает их и не сопротивляется им.

Когда мы в конце концов оказываемся способны смотреть с открытым умом и уравновешенным сердцем на ужас и на радость, на своё рождение и на свою смерть, на приобретение и на потерю всех вещей, возникает состояние самой прекрасной и глубокой невозмутимости. Мы вступаем в сферу, где сознание полностью открыто и пробуждено, находясь при этом в совершенном равновесии. Здесь уровень чудесного мира. Мы можем целыми часами сидеть спокойно; ничто возникающее не вызывает никакого беспокойства в пространстве сознания. Само сознание становится блестящим, даже более блестящим, чем на стадии псевдонирваны, потому что теперь всё распутано,

всё свободно, и мы ни за что не держимся. Как сказано в «Алмазной сутре», мир представляется подобным игре света и красок, подобным звезде на рассвете, радуге, облакам и миражу. Всё, что появляется, поёт одну песнь, и это песнь пустоты и полноты. Мы переживаем мир явлений и сознания, света и тьмы, которые сменяются в танце, не отделяясь друг от друга.

Таково состояние глубокой уравновешенности. Старейшие называют его *высокой невозмутимостью*. Ум становится подобным кристальному кубку или ясному небу, на котором беспрепятственно появляются все предметы. Мы обретаем совершенную прозрачность, как будто каждое явление всего лишь проходит сквозь наши ум и тело. Мы просто являем собой пространство, и вся наша личность раскрывается, чтобы обнаружить истинную природу сознания, каким оно было до того, как мы отождествили себя с телом и умом.

Это состояние описано во многих традициях. Некоторые буддийские практические методики тибетской традиции и традиции дзэн прямо культивируют такую перспективу, подобную пространству, пользуясь практикой «*сикан тадза*», «*маха-мудры*» и других высших тантр. В индуизме адвайта-веданта называет её недвойственностью, которая содержит в себе всё и ничего; об этом состоянии также говорится как о «Вышем Я». Христианская мистическая традиция говорит о нём как о состоянии «Божественного Равнодушия». Это сознание уподобляется Оку Божьему, которое видит сотворение и разрушение мира, свет и тьму, уподобляется сердцу, обнимающему всё, сердцу, которое и *есть* всё это. Из этой перспективы мы видим, что являем собой ничто — и являем собой всё. В этом месте равновесия мы улавливаем вкус того, чему это подобно — быть в мире, но не быть захваченными ни единой его вещью.

Сфера пробуждений

Каждый раз, когда мы достигаем покоя в этом совершенном равновесии, будь то благодаря медитации или какому-то другому духовному процессу, мы можем встретиться с дальнейшими необычными состояниями сознания,

со спонтанными пробуждениями и глубокими постижениями, которые приходят незванными к открытому сердцу и уравновешенному уму, подобно божественной благодати или даже вспышке молнии. Эти постижения могут приходить во множестве форм. Иногда из высшей невозмутимости мы вступаем в пустоту, в безмолвную неведственность, откуда возникают все предметы. Вся Вселенная сама собой исчезает и позднее вновь появляется. Это освобождение от всякого чувства «я» и формы приносит с собой огромный мир и показывает свободу превыше всех форм и любого ограниченного существования. Иногда такие постижения пустоты бывают в высшей степени спокойными и тихими; в других случаях они потрясают подобно ударам грома. Некоторые изучающие после глубокого раскрытия для опустошённости и неведственности целыми неделями бродят в полубессознательном состоянии, всё ещё не зная в точности, как заново укрепить жизнь. Иногда переживания прекращения и пустоты будут иметь вкус абсолютной опустошённости; а в другое время в них будет содержаться мистическое чувство изобилия и полноты. В переживании пустоты существует множество возможных измерений.

На этом уровне совершенной невозмутимости изучающие понимают страдание и боль, внутренне присущие всем формам личности и всем формам существования. На более ранних уровнях мы переживаем и видим страдание, но не понимаем его. В состоянии невозмутимости наше понимание и принятие приносит прямое постижение свободы, бессмертия, которое лежит по ту сторону всего существования, превыше всех форм и ограничений. И всегда, когда возникает это состояние, приходит неистощимая радость и знание того, что мы целые эоны блуждали в жизни связанными, а теперь наше вожелание оказалось распутано, и мы наконец вкусили свободу.

Могут появиться и другие, в равной степени озаряющие постижения, показывающие нам полную свободу и освобождение в самом центре этой жизни. Когда наше сердце постигает внутреннюю завершённость и совершенство всех вещей, возникает сияющее виденье; подобно «непод-

вижной точке вращающегося мира» Т. Р. Эллиота мы можем прийти к чудесном» ощущению целостности и завершенности, трансцендентности и любви превыше разделения на «я» и другого, превыше всех усилий. Мы пробуждаемся именно здесь, как говорят мистики, в Теле Будды, в Теле Христа; и даже ограниченные предметы этого мира наполнены неисчерпаемой сладостью и чистотой.

На этих глубоких уровнях практики продолжают развёртываться проникновенные сатори и мистические пробуждения. Вечно меняющаяся сущность жизни показывает, как можно пережить само сознание в виде творца и вместилища всего существующего. Мы открываем, что мы сами и есть та реальность, которую мы искали. Сознание можно пережить как ясный свет, как жемчужины, изливающиеся из рога изобилия переживания, подобные звёздным галактикам, излучающим свет. Наш ясный ум способен пролить свет на искусственность времени и пространства. Мы способны прямо увидеть, как все вещи существуют именно в это мгновение, увидеть, что все чувства времени и творения суть не что иное, как обман сознания, где индивидуальная личность создана зеркалами, где «время — это просто способ Бога удерживать всё от того, чтобы оно не происходило сразу». Мы можем знать возникновение иллюзии отдельности в каждое мгновение и жить в великом мире, который лежит в основе всего.

И всюду здесь приходит смерть для старого образа жизни, которого мы придерживались, а также поразительно новое виденье жизни. Процесс смерти и возрождения может происходить в любой период жизни. Этому могут предшествовать недели, месяцы или годы медитации и молитвы; или всё может произойти быстро — на операционном столе, во время некоторого мощного шаманского ритуала или при других чрезвычайных обстоятельствах. У некоторых людей открытие этого совершенного равновесия и величия, возможного для человеческого сердца, происходит среди повседневной жизни. Но когда бы оно ни произошло, при каких бы обстоятельствах ни раскрылось сердце, пробуждение начинает преобразжать нас. Даже

несмотря на то, что мы не всегда остаёмся в таком состоянии, как если бы вскарабкались на вершину горы, мы уже ощутили вкус внутренней свободы, который способен воодушевлять всю нашу последующую жизнь и воздействовать на неё. Мы уже никогда не сможем снова поверить в свою отдельность. В той мере, в какой мы уже умерли, мы не боимся умереть по-старому. Это называется *смертью до смерти*; она вносит в нашу жизнь особого рода чудесную целостность и невозмутимость.

Наконец, дар этого процесса состоит в постижении наиболее фундаментальных учений дхармы, Закона, дао. Мы видим то, чему учил Будда, — что всё страдание в жизни вызвано вожделением, страхом и ограниченностью в отождествлении. В самом центре этого неведения мы открываем свободу, освобождение от индивидуально-порабощения, которое опустошает нас и всё же оставляет нам глубокую связь со всем существующим. Мы обнаруживаем, что освобождение возможно для каждого человеческого сердца, что оно произошло в древности и происходит по сей день.

В конце концов мы приходим к пониманию того факта, что духовная практика в действительности очень проста. Весь процесс — это путь раскрытия и освобождённости, осознания и отсутствия привязанности хотя бы к одной-единственной вещи. Это учение проводит нас мимо всех искушений и демонов, сквозь весь процесс смерти и повторного рождения. Как говорил мой учитель ачаан Ча, «если вы немного освободитесь, вы будете иметь небольшое количество мира; если освободитесь во многом, получите ещё больше мира; поэтому где бы вы ни были привязаны, освобождайтесь от этой привязанности и возвращайтесь к центру; научитесь видеть всё движение жизни, оставаясь уравновешенными и открытыми».

Поскольку мы заканчиваем эту главу о расширении и растворении «я», разрешите мне напомнить вам, что эта карта Старейших описывает только один путь из многих, ведущих к духовному раскрытию. Даже обладающие природной способностью войти в эти сферы обнаруживают, что такие переживания имеют свои преимущества и свои

недостатки и ограничения. Какими бы огромными ни были раскрытия, каким бы сильным ни оказалось странствие к просветлению, мы неизбежно спускаемся вниз. Очень часто как раз при спуске, слой за слоем, мы снова встречаемся со всеми трудностями путешествия. Тогда, вернувшись к обыденному сознанию, мы находим, что иногда оказываемся глубоко преображёнными благодаря этим состояниям, а иногда этого не происходит! В лучшем случае они оставляют нас с более сильным ощущением равновесия и бесстрашия, с лёгкостью и нежностью сердца и ума. Но в конечном счёте нам не остаётся ничего, кроме необходимости освободиться также и от них. Именно этому нам придётся научиться, если уроки были правильными.

Это обстоятельство иллюстрирует рассказ об одном старом китайском монахе дзэн; после многих лет мирной медитации он понял, что в действительности ещё не просветлён. Придя к мастеру, он сказал: «Прошу вас, разрешите мне уйти: я найду хижину на вершине горы и останусь там, пока не закончу практику». Мастер, зная, что он созрел для просветления, дал согласие. Взбираясь на гору, монах встретил старика, которых шёл вниз и нёс на плечах большую вязанку дров. Старик спросил: «Куда идёшь, монах?» Тот ответил: «Иду на вершину горы; там я сяду и дождусь просветления — или умру». И поскольку старик выглядел очень мудрым, монах почувствовал желание спросить его: «Скажите, почтенный старец, а вы знаете что-нибудь о просветлении?» Старик, — который в действительности был бодхисаттвой Манджушри (говорят, что он является людям, когда они готовы к просветлению), — сбросил с плеч свою вязанку, и она упала на землю. Как и во всех хороших историях дзэн, в то же мгновение монах оказался просветлён. «Так вы хотите сказать, что это просто — всего лишь освободиться и ни к чему не стремиться!» Затем этот только что просветлённый монах обернулся к старику и спросил: «Ну, а теперь что?» В ответ старик нагнулся, снова подобрал вязанку и зашагал к городу.

История показывает обе стороны духовной практики. Она учит нас освобождаться, оставлять своё вожеление

и отождествление со всеми вещами; она напоминает нам о том, что мы всего лишь временно снижаем этот дом. И как только мы поняли это, — учит она нас, — нам придется опять вступить в мир с сердцем, полным участия, Мы должны поднять свою вязанку и понести её обратно, в сферу человеческой жизни. Но теперь мы можем страствовать подобно бодхисаттве, подобно тому, кто пересек местность жизни и смерти и свободен на новом пути. Из этой свободы мы сможем принести сердце понимания и сострадания тому миру, который так в нём нуждается.

Медитация: о смерти и повторном рождении

Когда вы обретёте ясное зрение, когда ваше сердце раскроется, вы обнаружите, что живете в постоянном процессе начал и окончаний. Ваши дети покидают дом; ваши браки могут иметь начало и конец; ваш дом продан; начинается новая карьера; ваш труд кончается уходом от дел; каждый новый год, каждый день, каждое мгновение — это освобождение от старого и повторное рождение нового. Духовная практика приводит вас к теснейшему соприкосновению с этой мистерией. Сидя спокойно, вы встречаетесь с безостановочным возникновением и исчезновением своего дыхания, чувств, мыслей и мысленных образов. Ещё глубже вы открываете, что само ваше сознание может изменяться, что оно даёт начало тысяче различных взглядов и перспектив. Наконец, всё, что вы принимаете за себя, — отдельное тело, ум и индивидуальность, — может распадаться перед вашим взором, пока вы не обнаружите, что ваша ограниченная личность не является вашей истинной природой.

Великий буддийский текст из «Тибетской книги мёртвых» — это замечательное руководство для прохождения через процесс смерти, повторного рождения и пробуждения, к нашей истинной природе. Этот текст предназначен для чтения тому, кто только что умер. Но так как, по существу, между жизнью и смертью нет различия, учения, применимые к движению от одной физической жизни к другой, дают нам идентичные наставления для того, как жить в этой жизни от одного дня и

другому, от одного дыхания к другому. Я читал их умирающим друзьям, друзьям в разгаре бракоразводного процесса, тем, кто искал видений, а также участникам интенсивных курсов в уединении.

Вы можете спокойно сидеть и читать книгу про себя, можете записать текст на магнитофонную ленту и проигрывать; или вам можно попросить кого-нибудь из друзей медленно читать вам текст; слушая эти слова, дайте им возможность глубоко погрузиться в ваше сознание; во время слушания будьте восприимчивы и открыты всем своим существом. Они приведут вас обратно, к вашей собственной истинной природе.

Помните о ясном свете, о чистом ясном свете, из которого приходит всё в этой вселенной и в который всё во вселенной возвращается. Это — первоначальная природа вашего собственного ума, естественное состояние непроявленной вселенной. Освободитесь, уйдя в ясный свет. Доверьтесь ему, погрузитесь в него. Это ваша собственная истинная природа, ваш дом. Переживаемые вами видения существуют внутри вашего сознания; принимаемые ими формы предопределены вашими прошлыми привязанностями, прошлыми желаниями, прошлыми страхами, прошлой кармой. Эти видения не обладают реальностью вне вашего сознания. Какими бы пугающими они ни казались в некоторых случаях, они не в состоянии повредить вам. Разрешите им проходить через ваше сознание. Со временем все они пройдут. Нет необходимости быть вовлечёнными в них, нет необходимости быть привязанными к прекрасным видениям, нет необходимости в том, чтобы вас отталкивали пугающие видения; нет необходимости вообще привязываться к ним. Просто дайте им возможность пройти. Если вы окажетесь вовлечены в эти видения, вы можете долгое время блуждать в замешательстве. Поэтому позвольте им проходить через ваше сознание подобно облакам в пустом небе. По сути дела, они обладают не большей реальностью, чем эта. Если вы испугаетесь или придёте в замешательство, вы всегда можете обратиться за охраной и руководством к какому-нибудь светозарному существу, которому доверяете.

Помните об этих поучениях, помните о ясном свете, о чистом ярком свете, о сиянии вашей собственной природы. Оно бессмертно. Когда вы сможете взглядеться в переживаемые вами видения и признаете, что и они состоят из того же самого чистого ясного света, что и всё во вселенной, вы будете освобождены. Где бы вы ни блуждали, как бы далеко ни находились, этот свет удалён от вас только на долю секунды, на долю мгновенья. Признать этот ясный свет никогда не будет слишком поздно.

ГЛАВА 11. ИСКАНИЕ БУДДЫ: СВЕТИЛЬНИК САМИМ СЕБЕ

«Когда мы встречаемся с многообразием духовных учений и практических методов, мы должны сохранять подлинное чувство исследования. Каково воздействие этих учений и практических методов на меня и других? В своём последнем слове Будда сказал, что мы должны быть сами себе светильником».

Для духовного искателя наступили удивительные времена! Современные книжные магазины набиты текстами мистической практики христиан, иудеев, суфиев и индуистов. Последние главы нашей книги, где говорится о «духовных качелях» и о расширении растворении «я» становятся лишь ещё одним описанием среди сотен духовных сказок. Однако многие из этих описаний противоречат друг другу. Мы уже видели, как сильно могут различаться перспективы внутри буддийских традиций — от школ, стремящихся к просветлению с помощью изменённых состояний сознания и очищения, до тех, которые утверждают, что само это искание препятствует нам в осуществлении своего истинного просветления здесь и сейчас. Многие противоречивые перспективы, с которыми мы встречаемся, ставят перед нами одну из великих дилемм духовной жизни: чему нам верить?

В самом начале мы испытываем энтузиазм по отношению к своей практике и склонны принимать всё, что слышали или прочли, как евангельскую истину. Эта установка зачастую даже усиливается, когда мы вступаем в

какое-нибудь сообщество, следуем какому-то учителю, налагаем на себя некоторую дисциплину. Однако все книжные учения, карты и верования имеют очень мало общего с мудростью или состраданием. В лучшем случае они оказываются дорожными указателями, пальцем, указывающим на луну или незаконченным диалогом из того времени, когда кто-то получил некоторое количество истинно духовной пищи. Чтобы оживить духовную практику, мы должны открыть внутри себя свой собственный путь к сознательности, к тому, чтобы жить жизнью духа.

Несколько лет назад в штате Массачусетс женщина по имени Джин, изучавшая медитацию, пришла ко мне в состоянии крайнего смятения. Она была замужем за врачом, у них было двое детей. Но муж был подвержен припадкам депрессии и во время одного из них в прошедшем году покончил с собой. Для неё, — а ещё более для её детей, — эта история оказалась очень печальной и болезненной. Семья жила вблизи Амхёрста и была связана со многими духовными сообществами этого района, Они учились у тибетцев и у суфиев; а после самоубийства вся сеть духовных организаций пришла на помощь семье. В течение многих недель ежедневно друзья приходили готовить еду, нанять детей, утешить и поддерживать. Многое из этой помощи включало духовные церемонии для семьи и умершего отца.

Как-то к Джин пришёл в возбуждённом состоянии близкий друг по тибетскому сообществу; он сказал: «Все эти сорок дней я совершал тибетские моления и проводил визуализации для мёртвых; и вот прошлой ночью я увидел его. Ваш муж прекрасно себя чувствует. Видение было столь ясным. Он вступал в бардо света Западной Обители с бодхисаттвой Амитабхой. Я мог ощутить это так явственно. Всё прекрасно». Джин это сообщение сильно воодушевило. Однако через несколько дней она встретила в городе с приятелем из местного мистического христианского общества, где она также занималась практикой. Тот подошёл к ней и с воодушевлением сказал: «У него всё хорошо. Я видел его. Это глубокое видение было у меня прошлой ночью во время молитвы при медитации; его окружал белым свет в небесах вознесшихся мастеров».

Джин была слегка потрясена и смущена, услышав этот комментарий.

Идя домой, она решила зайти к своему старому и уважаемому учителю, мастеру-суфию. Прежде чем она смогла объяснить свою дилемму, он объявил ей: «Знаете, ваш муж прекрасно себя чувствует; он уже вошёл в утробу матери и родится в женском теле у родителей, которые живут вблизи Вашингтона, в округе Колумбии. В своей медитации я следовал за его сознанием». Смущённая и растерянная, стараясь разобраться, где же правда, она пришла ко мне.

Я попросил её тщательно подумать о том, что она действительно знает сама. Если бы она отставила в сторону тибетские учения, учение суфиев и христианские мистические учения и взглянулась в собственное существо и сердце, что она уже знала? Что было таким несомненным, что если бы даже Будда и Христос сидели в этой же комнате и говорили: «Нет, это не так!», — она могла бы посмотреть им прямо в глаза и сказать: «Нет, так!»? Я просил её отбросить все философии и верования, карты прошлых и будущих жизней и прочего; я напомнил ей о том, что её знание может быть очень простым. Наконец, успокоившись, она сказала: «Я знаю, что всё меняется — и не более того. Всё рождённое умирает, всё в жизни находится в процессе изменений». Тогда я попросил её, — если сказанное окажется недостаточным, — сможет ли она полно и честно жить своей жизнью, исходя из этой простой истины, не держась за то, от чего неизбежно необходимо освободиться. Может быть, этого простого понимания будет достаточно для того, чтобы жить мудрой и духовной жизнью.

То, о чём я просил Джин, — отставить в сторону все учения, которые она слышала, и подумать о том, что она сама по-настоящему знает, — это задача, которую должны решить мы все. Часто вещи, которые мы знаем, очень просты; и всё же в этой простоте, которую корейский мастер дзэн Сеунг Саан называл умом «Я не знаю», мы можем ощутить живой дух. Мы можем почувствовать тайну рождения в этом теле, тайну присутствия здесь ради

красок и звуков этого танца. В такой простоте обновляется и завершается нечто, в действительности уже завершённое. То, что прекрасно, может выказать себя в своём безмолвии. Элизабет Кюблер-Росс пишет о том, как найти это в момент смерти. Те, кто обладают силой и любовью, чтобы сидеть с умирающим человеком в безмолвии, выходящем за пределы слов, узнают, что этот момент не бывает ни пугающим, ни болезненным, а оказывается мирным прекращением функционирования тела. Наблюдение за мирной смертью может напомнить нам о мире, находимом при виде падающей звезды.

Каким-то образом в момент признания того факта, что всё изменяется, Джин снова нашла свой путь. Религия и философия имеют свою ценность, но в конце концов всё, что мы можем сделать, — это открыться для тайны и жить, следуя пути с сердцем, — не идеалистически, не без трудностей, но так, как жил какой-нибудь будда, — в семей гуще человечности своей жизни на земле. Стоит спросить себя: что мы можем увидеть и узнать сами для себя? Разве эти простые истины недостаточны? Я задавал этот вопрос во многих группах медитации, и обычно люди отвечали простыми истинами, вроде: «Какого бы взгляда или мнения я ни придерживался, я понимаю, что существует и какое-то другое мнение» или: «В этом мире есть день и ночь, свет и тьма, удовольствие и боль; он состоит из противоположностей», или: «Когда я привязан, я страдаю», или: «Любовь — вот что действительно принесло мне счастье в этой жизни».

Наше освобождение и наше счастье возникают из глубокого познания, и неважно, что против этого скажет кто-то другой. Наша духовная жизнь становится непоколебимой только тогда, когда мы связаны со своим собственным постижением истины.

Нынешнее время имеет некоторые параллели с духовным климатом древней Индии. Исторические данные времени Будды сообщают о многих других учителях, истинах, мудрецах и мастерах, предлагавших многообразные виды духовной практики. И точно так же, как это происходит в наши дни, люди во время Будды после встреч со

многими из этих мастеров испытывали недоумение. Одно из самых известных поучений в жизни Будды дано им в деревне каламов. После того, как жители деревни приняли у себя разных мастеров, преподававших противоречивые учения, они почувствовали смущение. Когда Будда прибыл к ним и услышал об этом, он сказал:

«Вполне возможно, каламы, что вы будете колебаться, вполне возможно, что вы будете сомневаться; ибо ваши колебания возникают по поводу вопроса, открытого для сомнения. Не верьте также и мне. Если вы желаете познать духовную истину, вы должны исследовать вопрос следующим образом: не удовлетворяйтесь, каламы, слухами или традицией, легендами или тем, что написано в ваших писаниях, ни догадками, ни рассуждениями, ни тем, что какая-то точка зрения вам нравится или не нравится; не говорите: это исходит от великого мастера или учителя. Но всмотритесь в себя. Когда вы сами знаете, какие учения невыгодны, достойны порицания, осуждаются мудрыми; знаете, что, будучи приняты и воплощены в действие, они нанесут вред и приведут к страданиям, вам следует отвергнуть их. Если они ведут ко лжи, жадности, к воровству или к наваждению, к возрастанию ненависти или заблуждения, отвергните их. Опять же, каламы, не удовлетворяйтесь слухами, или традицией, или каким-то учением, как бы они ни пришли к вам. Только когда вы сами знаете, что некоторые вещи полезны, безупречны, рекомендованы мудрыми людьми, что они, будучи приняты и осуществлены на деле, приведут к благоденствию и счастью, — только тогда вам следует практиковать их. Когда они ведут к добродетели, к честности, к любящей доброте, ясности и свободе, — тогда вы должны, им следовать.

Итак, вы можете думать: если есть другие жизни, плод добра в этой жизни будет добром в последующей; а если других жизней нет, тогда плод добродетели будет пережит здесь и теперь!»

Когда мы встречаемся с многообразием духовных учений и практических методов, нам следует сохранять подлинное чувство исследования: каково воздействие этого

учения и этой практики на меня и на других? Как оно работает? Каково моё отношение к нему? Захвачен ли я, или напуган, или нахожусь в недоумении? Ведёт ли оно меня к большей доброте и к большему пониманию, к большему миру или свободе? Только мы сами способны обнаружить, должен ли наш путь вести нас через высочайшие состояния *самадхи* или через исцеление ран сердца. В своём последнем слове Будда сказал, что мы должны быть самими себе светильником, должны сами найти свой истинный путь.

Духовная практика никогда не может осуществляться с помощью подражания какой-то внешней форме совершенства. Это ведёт нас только к «духовному притворству». В то же время, хотя мы можем оказаться подлинно вдохновлёнными примерами мудрых учителей и традиций, само их вдохновляющее действие также способно создать для нас проблемы. Мы хотим подражать вместо того, чтобы самим быть внутренне честными и правдивыми. Сознательно или бессознательно мы стараемся ходить как они, говорить как они, действовать как они. Когда мы сравниваем образы самих себя со своими образами просветлённых учителей, с персонажами, подобными Будде, Иисусу, Ганди или матери Терезе, мы создаём в своей духовной жизни великую борьбу. Наше сердце естественно жаждет целостности, красоты и совершенства; а если мы пытаемся действовать подобно этим великим учителям, мы навязываем себе их образ совершенства. Это обстоятельство может принести значительное разочарование, потому что мы — не они.

Фактически в начале духовной практики мы можем чувствовать нечто подобное тому, как если бы она вела нас в противоположном направлении. Когда мы пробуждаемся, мы склонны видеть свои ошибки и страхи, свою ограниченность и эгоизм с большей ясностью, чем когда-либо раньше. Первые трудности на пути заключают в себе некоторые грубые пробуждения. Мы можем сомневаться в том, что находимся на пути сердца, даже вообще на верной дороге. Могут возникнуть разные сомнения; практика может чувствоваться более похожей на тяжёлую

работу, а не на труд любви. Образы совершенства, которые мы храним, вызовут у нас ещё большее разочарование в себе и в своей практике. Когда мы начинаем прямо сталкиваться со своими собственными ограничениями, мы, возможно, станем искать другую форму практики, более быстрый путь, — или можем решить коренным образом изменить свою жизнь — оставить дом, развестись, уйти в монастырь.

В своём первоначальном разочаровании мы способны осуждать практику или окружающее нас общество; или мы можем порицать своего учителя. Это произошло и со мной в первый год моего монашества. Я старательно занимался практикой, но спустя некоторое время испытал полное разочарование. Беспокойство, сомнения, реактивность и осуждающий ум, с которыми я встретился, оказались для меня очень трудными. Зная, что какая-то часть этого была следствием моего собственного несовершенства, я чувствовал, что многое является следствием также и того окружения, в котором я очутился. Я жил в лесном монастыре под руководством признанного мастера медитации; в качестве части нашего ежедневного распорядка, кроме пяти часов медитации, мы должны были повторять нараспев тексты, таскать волю из колодца, шить одеяния, заниматься делами сообщества и по утрам ходить вместе для сбора подаяния в виде пищи. Предполагалось, что всё это является частью нашей медитации. Однако я знал, что существуют монастыри других стилей, где можно было затвориться в отдельном помещении и беспрепятственно заниматься практикой в безмолвии по двадцать часов в день. Я начал чувствовать, что если бы только мне удалось оказаться в подобном месте, моя медитация углубилась бы надлежащим образом, и я мог бы стать просветлённым.

Чем большим становилось моё разочарование, тем более скверным и не способствующим просветлению выглядел монастырь. Даже моё представление о мастере начало в точности соответствовать направленности моего ума. Как мог он столь неумело управлять монастырём? На самом деле, почему бы ему не заниматься всё время

практикой медитации и не быть лучшим примером для других вместо того, чтобы весь день сидеть в окружении монахов и учить всех приходящих жителей деревни? И вот я отправился на встречу с ним. Я отдал поклон, выразив своё почтение, и сказал, что хочу уйти в более строгий монастырь, что тут, где я нахожусь, у меня нет достаточного времени для медитации. «Э, — сказал он, — не хватает времени для опознавания?» «Нет, это не так, — отвечал я, как-то озадаченный его вопросом; но моё разочарование было велико, и я продолжал стоять на своём: «Кроме того, монахи слишком небрежны; даже вы недостаточно молчаливы. Вы непоследовательны и противоречивы. Это как будто не похоже на то, чему меня учил Будда». Только житель Запада мог сказать нечто подобное, и фраза рассмешила его. «Это хорошо, что я не кажусь похожим на Будду», — ответил он. Несколько раздосадованный, я возразил: «Да? Почему же?» «Потому, — сказал он, — что тогда вы были бы связаны, глядя на Будду вне самих себя. А он — не там, а здесь». И с этими словами он отослал меня обратно продолжать медитацию.

«Именно сами эти искания совершенства вне самих себя оказываются причиной нашего страдания», — говорил Будда. Мир изменчивых явлений, чьи циклы он называл бесконечной сансарой, по самой своей природе являет собой разочарование в любом образе совершенства, который мы могли бы построить на его основе. Даже самый совершенный момент, самая совершенная вещь всего лишь спустя одно мгновение изменится. Не совершенство должны мы искать, а свободу сердца. Припомните ещё одни слова Будды: «Точно так же, как воды великих океанов имеют один вкус, и это вкус соли, так и все истинные учения имеют только один вкус, и это вкус освобождения».

Третий патриарх дзэн объяснял, что освобождение возникает тогда, когда мы «не тревожимся из-за несовершенства». Нельзя предполагать, что мир будет совершенным в соответствии с нашими представлениями. Мы так долго старались изменить мир; однако, изменяя его, нельзя найти освобождение; нельзя найти освобождение,

совершенствуя мир или самих себя. Будем ли мы искать просветление при помощи изменённых состояний, в некотором сообществе или в своей повседневной жизни, оно никогда не придёт к нам, пока мы ищем совершенства. А если это так, где же тогда найти Будду среди всего этого мира? Будда возникает, когда мы оказываемся способны увидеть себя и мир с честностью и с состраданием. Во многих духовных традициях существует только один важный вопрос, требующий ответа, и этот вопрос — кто я такой? Когда мы начинаем отвечать на него, мы полны образов и идей — отрицательных образов самих себя, которые мы желаем изменить и усовершенствовать, и положительных образов некоторого великого духовного потенциала. Однако духовный путь заключается не столько в том, чтобы менять самих себя, сколько в том, чтобы прислушиваться к основным началам своего существа.

Современная истерия о мулле Насреддине, суфийском учителе и святом глупце, рассказывает о том, как он приходит в банк и пытается получить деньги по чеку. Кассир просит предъявить удостоверение личности. Насреддин шарит в кармане и достаёт небольшое зеркальце. Глядя на него, он говорит: «Да, конечно, это я».

Медитация и духовная практика подобны этому — подобны взгляду в зеркало. Сначала мы склонны к тому, чтобы видеть себя и мир такими, какими привыкли их видеть, в соответствии с образами и моделями, которых так долго придерживались. «Это я», «я умён» или «я простой труженик», «я достоин любви» или «я её недостойн», «я мудр и великодушен» или «я пуглив и робок». Затем мы можем попытаться привести свой образ в порядок или переделать его; но и такой механистичный подход не даёт результатов. Я знал людей, которые в течение целого года практиковали суровую медитацию, считая её истинным путём, — но лишь для того, чтобы в следующем году обратиться к пению девиционных напевов, также усмотрев в них правильное направление. Генри Миллер почитал это, указав какими нелепыми могут стать фиксированные представления: «Всё, написанное мною об этом человеке, как я понял позднее, можно было

бы также заменить совершенно противоположными высказываниями».

Каких представлений о самих себе мы придерживаемся? Каковы наши представления о духовной жизни, о других людях? Разве все эти образы и представления — то, чем мы действительно являемся? Разве они составляют нашу истинную природу? Освобождение приходит не как процесс улучшения себя, не как совершенствование тела или личности, вместо этого, живя духовной жизнью, мы стоим перед необходимостью открыть другой способ виденья, отличный от виденья через свои обычные образы, представления и надежды. Мы учимся видеть любящим сердцем, а не умом, который сравнивает и даёт определения. Это радикальный способ бытия, который выводит нас за пределы совершенства, — как если бы наша духовная практика с её взлётами и падениями могла содержаться в сердце Будды. С точки зрения этой перспективы в нашу практику можно включить всё.

Как-то в середине нашего ежегодного трёхмесячного интенсивного курса ко мне пришёл один приятель и стал расспрашивать о многих членах сообщества, занятых сиденьем. «Как дела у Джил?» — спросил он, «Хорошо», — ответил я. «А у Сэма?» — «Хорошо». «А у Клодии?» — «Ну, ей пришлось трижды перенести тяжёлые периоды, но сейчас у ней всё в порядке». Так я продолжал отвечать на вопросы о шести участниках; у каждого из них дела шли хорошо. В конце беседы посетитель задал вопрос: «А что ты имеешь в виду, когда говоришь, что у них дела идут хорошо?» Я на мгновение сделал паузу, собрался с мыслями, а затем сказал: «Это значит, что они пока не покинули курса». Оба мы рассмеялись; однако ответ был серьёзным, так как в сфере пробуждения важно не особое переживание, которое у нас имеется, а возможность сделать также и его своей практикой, возможность для нас оставаться открытыми по отношению к тому, что происходит в данный момент, возможность научиться любви и на этом месте.

Начиная с первого сиденья и необходимого исцеления, с которыми мы встречаемся во время практики, мы

постепенно раскрываемся для новой и незнакомой основы. Изменённые состояния могут прийти или не прийти, но, по существу, то, чего мы всё время ищем, находится здесь; оно обнаруживается в тот момент, когда мы успокаиваемся, обнаруживается в нашем глубинном «я», в нашей природе будды или в глубочайшей добродетели. Оно открывается, когда мы полностью присутствуем, однако ничего не ищем, когда мы спокойно пребываем в данном моменте. Затем здесь появляется ощущение целостности и слитности, силы и красоты. То, в поисках чего мы бегаем по всему миру, находится здесь, у самого входа. Мы снова и снова учимся этой простоте.

Если мы добивались силы с помощью подчинения себя и других, мы обнаруживаем, что это — только ложная версия силы, что истина и неотъемлемая сила появляются в моменты глубокого безмолвия и целостности, когда мы непоколебимо пребываем с вещами, каковы они есть. Если мы добивались красоты или любви с помощью других людей или иных состояний, которые совершенствуют наш ум, они — красота и любовь — также приходят целостными и непрощенными, когда желания и страсти сами собой успокаиваются. Это и есть пробуждение к нашей природе будды.

То, что мы ищем, — это то, что мы такое; и, осуществляя свою практику, мы открываем, что наше понимание всё время присутствовало здесь. Папа Иоанн XXIII говорит о том, на что похоже это явление даже у папы:

«Часто случается, что я просыпаюсь ночью и начинаю думать о какой-нибудь серьёзной проблеме, а затем решаю, что должен сообщить о ней папе. Затем я окончательно просыпаюсь — и вспоминаю, что я и есть папа».

Вот что такое медитация — возобновлять свою истинную природу и открывать в самой гуще этой жизни огромное ощущение мира, покоя и простора в сердце; позволять себе стать прозрачными для постоянно сияющего слета. «Это недалеко, — говорит один мастер дзэн, — это ближе близкого». Здесь дело не в том, чтобы менять нечто, а в том, чтобы ничего не желать, чтобы открыть глаза и открыть сердце.

Поскольку всё это может показаться слишком простым, сделаем ещё один шаг. Возьмём какую-либо затруднительную ситуацию нашей жизни и посмотрим, как мы могли бы даже там раскрыть свою природу будды. Прделаем простую медитацию, которая способна призвать универсальные архетипы, энергии сострадания и мудрости, всегда присутствующие внутри нас и проявляющиеся, когда мы вспоминаем о том, чтобы раскрыться для их голоса. После того, как вы прочтёте следующие три параграфа, закройте глаза и вообразите себя в центре какого-нибудь момента одного из величайших затруднений своей жизни. Это может быть трудность на работе или сложность в личных взаимоотношениях. Вы можете вспомнить о ней, нарисовать её картину, вообразить её, подумать о ней почувствовать её — словом, сделать это так, чтобы лучше всего дать почувствовать её собственному телу и уму. Дайте себе возможность заново испытать эту сцену, присутствующих там людей, пережить эти трудности и свои на них реакции. Пусть всё это достигнет своей наивысшей точки. Отметьте, как чувствует себя тело среди этой ситуации, как вы действуете, в каком состоянии находится ваше сердце.

Затем вообразите, что кто-то стучит в дверь и вы должны ответить. Извинитесь и выйдите; и за дверью вы найдёте кого-то, кто ждёт вас, кого-то вроде Будды, Иисуса, Девы Марии или Великой Богини Вселенского Сострадания. Итак, одно из этих существ пришло навестить вас; оно ласково смотрит на вас и спрашивает: «Трудный денёк, да? Ну вот, — продолжает оно, — позволь мне поместиться с тобой местами. Дай мне своё тело и разреши показать, как мне можно было бы справиться с этой ситуацией; ты можешь оставаться невидимым, когда я буду показывать тебе, что тут можно сделать». И вот вы отдаёте тело займы богине сострадания или Будде, Иисусу или кому-то другому и невидимыми следуете за ним, возвращаясь в самую гущу своих трудностей. Пусть разговор и проблема продолжают, как и раньше; просто отмечайте, что вам показывают. Как Иисус, Будда, Дева Мария или кто бы там ни был реагирует на эту ситуацию. Молчание? Какой энергией? Какие слова они выбирают? Каково

состояние их сердца в данных обстоятельствах? Каково состояние их тела? Позвольте им показать вам путь. Оставайтесь с ними, пока они будут учить вас.

Затем они опять извинятся за беспокойство и вернутся на то место, где вы их встретили. Они с любовью вернут вам тело и перед тем, как уйти, ласково коснутся вас самым целительным жестом и шепнут вам на ухо несколько слов, дадут совет. Послушайте эти сердечные слова мудрости и доброты. Послушайте их, вообразите их, ощутите их, познайте их любым возможным для вас способом — и пусть они окажутся именно тем, что вам нужно для разумной жизни.

Не каждый способен легко провести направленную медитацию; но в большинстве своём люди находят, что благодаря практике они способны вспомнить свои трудности и открыть их или представить их совершенно по-иному. Для того, чтобы иметь доступ к этой мудрости, может потребоваться некоторый период безмолвной практики; или вы, возможно, обнаружите, что всё происходит довольно быстро и легко. Это неважно — мудрость находится здесь, внутри вас.

После этого упражнения задаете себе вопрос: откуда пришли Будда, Иисус, Дева Мария или Богиня Сострадания? Эта необычайная мудрость, это сострадание или что-то другое, узнанное вами во время этой медитации, — всё это уже находится внутри вас! Оно уже здесь. Вам не надо создавать его или подражать ему, нужно только к нему прислушаться и открывать внутри себя знание. Советы нашего внутреннего духовного персонажа часто окажутся простыми: «Люби каждого человека...» «Помни о доброте»... «Защищай себя и истину»... Но эти слова приобретают новый смысл, когда мы слышим их в собственном сердце. Вообще все проблемы обретают новое значение, когда мы способны почувствовать, что есть какой-то другой способ поддерживать своё тело, когда сможем представить или почувствовать, на что похожи ощущения силы и мудрости, на что похожи ощущения сострадания и ясности, появляющиеся в моменты нашей величайшей трудности.

Вот несколько простых решений такой направленной медитации, которые поступили от участников руководимых мной групп. Кто-то увидел, что Будда пришёл занять его место в столкновении с рассерженным боссом по поводу просроченного проекта. Будда стоял, присутствующий и сильный; но тело его было мягким. Единственными сказанными словами были: «Вы должны чувствовать большую ответственность, поддерживая всё это». Немедленно босс смягчился; и они со служащим смогли мирно продолжать разговор. Другая участница пришла навестить своих весьма строгих родителей. Богиня Со-страдания заняла её тело — и вместо того, чтобы ссориться, просто села с ними смотреть телевизор и постаралась, как бы там ни было, их полюбить. Уходя, Богиня шепнула на ухо расстроенной дочери: «Не ходи домой слишком часто». Другой образ был образом Девы Марии, которая пришла к матери, представившей, как утром ей надоедают трое назойливых детей; она чувствовала, что у неё не хватает времени для себя, и она отчаянно борется с ситуацией. Дева Мария вошла, села на пол и начала играть с малышами. Обратите внимание, она держала их в установленных границах — и отослала, когда пришло время идти в школу; но в большинстве случаев она давала им то, что они хотели. Уходя, она шепнула на ухо измученной матери: «Просто люби их побольше и не тревожься о домашней работе».

Духовное достижение — это не результат особого эзотерического знания, изучения великих текстов и сутр, систематического чтения основных трудов о религии; его не найдёшь в сфере контроля или силы; оно не связано с какими-то определенными предметами; и оно не содержит порицания. Оно не подразумевает ни власти над каким-то другим человеком, ни власти над самим собой, а скорее возникнет из богатейшей мудрости сердца.

Много лет назад в одном лесном монастыре Юго-Восточной Азии я встретил старого монаха. Мы сидели ночью на поляне и увидели, как среди звёзд движется, меняя направление, искусственный спутник. Он указал мне на него и сказал, что такие звёзды появились на небе

лишь недавно. Я попробовал объяснить ему, что такое ракеты и спутники; но, к моему глубокому изумлению, он выразил сомнение в том, что Земля круглая; ему она всегда казалась плоской. Полученное им в двадцатые годы двух- или трёхлетнее образование, очевидно, не убедило его в противоположном. Однако многие считали его мудрецом. Его сердце было исполнено сострадания и мудрости, и это привлекало к нему многих людей, изливавших перед ним свои трудности и просивших совета. Его понимание природы человека было глубоким и удивительным, хотя он не знал даже того, что Земля круглая.

Мудрость сердца можно найти при любых обстоятельствах, на любой планете, круглой или четырёхугольной. Она возникает не благодаря знанию или представлению о совершенстве, не благодаря сравнению или суждению, а благодаря тому, что мы видим вещи глазами мудрости и сердцем любящей внимательности, благодаря тому, что мы с состраданием прикасаемся ко всему, что существует в нашем мире. Мудрость сердца существует здесь, именно сейчас, каждое мгновение. Она всегда была здесь, и найти её никогда не поздно. Целостность и свобода, которых мы ищем, — это наша собственная *истинная* природа, то, что мы являем собой в действительности. Всякий раз, когда мы начинаем духовную практику, читаем какую-то духовную книгу или размышляем над тем, что значит — жить здоровой жизнью, мы начали неизбежный процесс раскрытия для этой истины, для истины самой жизни.

Позвольте закончить эту главу вдохновляющей историей. Некий молодой человек добрался до небольшой квартиры Нисаргадатты, моего старого индуистского гуру в Бомбее, задал ему один вопрос о некоторой духовной проблеме — и ушёл после одного этого вопроса. Тогда один из постоянных учеников спросил: «Что произойдёт с этим человеком? Станет ли он когда-нибудь просветлённым или собьётся с пути и опять погрузится в сон?» «Для него это слишком поздно, — сказал Нисаргадатта. — Он уже начал. Один лишь тот факт что он явился сюда и задал один вопрос о том, что такое его истинная природа, озна-

чает, что внутри него начало пробуждаться то место, которое знает, кто он такой в действительности. Даже если на путь потребуется долгое, очень долгое время, возврата назад не будет».

Медитация: стать простым и прозрачным

Размышляя о своей духовной жизни, вы можете спросить себя о том, что вы знаете в своём сердце об истине жизни. Действительно ли вам нужно знание, большее чем это, или вам достаточно этой простой фундаментальной мудрости? Что мешает вам жить простыми истинами, которые вы знаете? От чего вам нужно было бы освободиться, чтобы сделать это? Какое смятение, какой страх препятствуют вашему состраданию? Какая сила, какое доверие потребуется вам, чтобы жить разумной и здоровой жизнью? Как бы вы хотели изменить свою жизнь, чтобы ваши тело, сердце и ум могли стать более незнающими и более прозрачными для этого внутреннего света? Можете ли вы вообразить, что значит: меньше знать, стать более мудрым?

Позвольте себе ощутить простое любящее присутствие, которое вы можете внести в каждый момент. Осознайте, как ваша духовная жизнь может привести вас к этому.

Часть третья: Расширение нашего круга

ГЛАВА 12. ПРИЗНАНИЕ ЦИКЛОВ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

«Если у нас есть представления о том, как должна развёртываться наша практика, эти представления часто будут мешать нам, препятствовать нам проявлять уважение к той фазе, которая в действительности предстоит нам».

Каждая древняя система мудрости учит, что в человеческой жизни развёртывается последовательность отдельных стадий: детство, период воспитания и обучения, период семейной жизни и осмысленного труда и период созерцательной практики. В традициях американских туземцев эти циклы развития почитаются в обрядах перехода, которые дают возможность любому члену сообщества вступать в новую стадию жизни с полным сознанием и с поддержкой. Современные психологи, такие, как Эрик Эриксон, также говорят о неизбежной последовательности стадий, составляющих разумную и осмысленную жизнь.

Точно так же, как необходимо находить красоту в смене времен года на Земле и внутреннюю грацию в почитании жизненных циклов, наша духовная практика будет находиться в равновесии, когда мы почувствуем, какое время благоприятно для уединённой практики, какое — для путешествий, когда удобно обосноваться на одном месте и пустить там корни, когда пришло время иметь семью и детей. Уважая эти циклы, мы уважаем естественный закон вселенной в дао, в дхарме нашей собственной жизни. Об этом говорит поэт Уэндэлл Берри в своём стихотворении «Закон, сочетающий все вещи»:

«Облако свободно лишь для того,
Чтобы двигаться с ветром.

Дождь свободен
Только в падении.
Вода свободна,
Лишь собираясь вместе,
Когда она течёт вниз
Или возносится в воздух.

Закон — это покой,
Если ты любишь закон,
Если ты входишь в него с песней,
Как вода движется вниз».

Вначале мы, возможно, ошибочно представляем себе духовную практику как путешествие по прямой, странствие по определённом ландшафту к далёкому месту назначения — к просветлению. Но лучше описать её в виде расширяющегося круга или опирали, которая раскрывает наши сердца и постепенно проникает в наше сознание, охватывая всю жизнь как духовное целое. В предыдущих главах мы говорили о пути, где тот же самый вопрос снова и снова будет возникать перед нами на каждом новом уровне практики. Неизбежно опять возникнет вопрос о том, как нам совершать переходы и в жизненных обстоятельствах, и в практике. Двадцать пять лет назад Рам Дасс описал циклы духовной жизни в книге «Будь здесь сейчас»: «Практика подобна качелям. За каждым взлётом обычно следует новое падение. Понимание этого несколько облегчает движение в обеих фазах... В дополнение к циклам движения вверх и вниз есть и цикл движения внутрь и наружу. Иначе говоря, есть стадии, на которых вы чувствуете себя втянутыми во внутреннюю работу, и всё, чего вы ищете, — это спокойное место для того, чтобы медитировать и продолжать движение вперёд; а затем наступает время, когда вы обращаетесь ко внешнему миру и стремитесь включиться в жизнь рынка. Обе части цикла представляют собой часть нашей практики, потому что то, что происходит с вами на рынке, помогает вашей медитации, а то, что происходит в вашей медитации, помогает вам участвовать в жизни

рынка без привязанности... Сначала вы будете думать о практике как об ограниченной части своей жизни; но со временем вы поймёте, что всё, чем вы заняты, является частью вашей практики».

Перемена происходит в нашей жизни не только вследствие изменения внутренних потребностей, но также и вследствие изменения наших внешних обстоятельств. Природа существования, как учил нас Будда, — это непрестанное преобразование. Как нам можно найти способ уважать эти естественные циклы жизни в духовной практике? Во-первых, мы должны уважать меняющиеся циклы, которые приносит нам жизнь, и принимать те внутренние задачи, которые они влекут за собой. Таким образом наш духовный рост может естественно происходить одновременно с ними. Хотя это и представляется очевидным, наше общество утратило соприкосновение с такими ритмами, и нас учат многим способам не обращать на них внимания. Детей с самого раннего возраста подавляют дисциплиной и преждевременным теоретическим образованием вместо того, чтобы предоставить им свободу в игре и в безболезненном обучении. Многие пожилые люди ведут жизнь затянувшегося ребячества, а женщины отчаянно борются за то, чтобы оставаться молодыми и полностью избежать зрелости. В старости видят поражение, которому нужно противиться, которого надо бояться. У нас мало образцов для подражания — мудрых мужчин и женщин на каждой стадии жизни, нет полезных посвящений, мало обрядов перехода.

Когда мы уважаем естественные циклы жизни, мы обнаруживаем, что каждая из жизненных стадий содержит духовное измерение, каждая способствует приобретению мудрости и опыта, к которым мы движемся в своём духовном росте. Например, один из главных источников нашего духовного сознания находится в самом раннем периоде нашей жизни — это благожелательная общность в утробе матери. Наше сознание удерживает в своих глубинах воспоминание об этой общности и её возможности; и мы стремимся к ней в медитации. Затем, в младенческом возрасте, мы переживаем свежесть первого виденья, чувствования и при-

косновения к миру, непосредственное физическое присутствие наших ощущений и личных потребностей. Повторно пробуждая эту непосредственность, повторно завоёвывая спонтанное нерушимое доверие к тому, что мы знаем и чувствуем, мы осуществляем центральную задачу нахождения своей духовной основы в позднейшей практике.

Многие люди имеют в детстве первое духовное переживание — это переживание врождённой и естественной связи с тем, что непорочно и священно. Игривость, радость и любопытство нашего детства может стать основой для повторного восхищённого открытия этого духа в своей практике. Если наши взаимоотношения с родителями основаны на любви и уважении, это также становится моделью и основой для уважения и доверия во всех других взаимоотношениях. Конечно, если наши переживания в утробе матери, а также в младенческом или детском возрасте будут плохими, нам придётся проделать большую работу по исцелению, чтобы исправить дело и восстановить своё естественное благополучие. Но эти болезненные переживания могут стимулировать нашу жажду истинного благополучия; и определённые моменты каждого детства неизбежно будут содержать семена пробуждения.

Независимость и бунтарский дух подросткового возраста предоставляют нам ещё и другое качество, существенное для практики, — настоящее стремление к тому, чтобы мы нашли истину сами для себя и не ставили чьи-то слова выше собственного опыта. Когда мы проникаем в сферу ответственности подростка, мы развиваем сострадательную заботу о других, а не только о себе. Это созревание может принести нам чувство взаимной зависимости, потребность во взаимном уважении и социальной справедливости, которые становятся источником пробуждения к пути всеобщего сострадания.

Жизнь взрослого приносит свои собственные естественные духовные задачи и раскрытия. Мы становимся более заботливыми и ответственными за семью, за своё сообщество, за наш мир. Мы обнаруживаем потребность в виденье, мы чувствуем сильное желание осуществить своё собственное уникальное выражение жизни. Когда мы

достигаем зрелости, в нашу жизнь вступает естественное качество созерцания; мы можем почувствовать внутреннее стремление искать периоды размышления, обрести перспективу, чтобы прикоснуться к своему сердцу. С возрастом, увидев многие циклы рождения и смерти, мы обнаруживаем, что внутри нас растёт мудрая отрешённость.

Каждая стадия нашей жизни содержит семена для нашего духовного роста. Наша духовная жизнь достигает зрелости, когда мы сознательно принимаем предназначенные для нас жизненные задачи.

К несчастью, во многих духовных сообществах есть люди, которые надеются уйти от этих задач. Такие люди могут начать практику в возрасте двадцати пяти лет, потратить целые годы на попытки игнорировать своё тело или творческие способности, а затем, уже после сорока лет, внезапно и болезненно уяснить, что их на самом деле нужна семья, нужна карьера. Или может случиться так, что они, вступив в какое-нибудь духовное сообщество, вообразят, что проведут всю жизнь, подобно Будде, как странствующие монахи или отшельники, уйдя в восхитительное уединение. Но они забывают, что после периода странствий Будда обосновался на одном месте и провёл двадцать пять лет в одном и том же монастыре, поучая и выполняя обязанности руководителя общины. Даже для посвятивших свою жизнь монастырю существуют необходимые циклы — начальные периоды обучения и уединения, за которыми следуют более значительные обязанности в сфере обучения, руководства и управления.

Где бы мы ни находились — на рабочем месте, в монастыре или в окружении семейной жизни, — нам надо прислушиваться к тому, что требует каждый цикл для развития нашего сердца, принять его духовную задачу. Природные циклы роста — выработка правильных средств к существованию, стремление к новому дому, рождение ребёнка, вступление в духовное сообщество — всё это несёт с собой духовные задачи, которые требуют, чтобы наше сердце росло в приверженности практике, в бесстрашии, в терпенье и внимательности. Циклы окончания, — когда дети покидают дом, когда стареют и умирают наши

родители, когда нас постигают потери в бизнесе, когда нам предстоит расторжение брака или выход из сообщества, — приносят нашему сердцу духовные задачи печали, грациозного освобождения, снятия контроля, обретения невозмутимости и великолепного сострадания перед лицом утраты.

В отдельных случаях нам предстоит выбор цикла для работы, например, при вступлении в брак или при начале карьеры. В эти времена полезно медитировать, размышляя о том, какое направление приведёт нас ближе к пути с сердцем, какое предложит нам духовный урок, для которого в нашей жизни пришло время.

Но чаще мы не совершаем выбора. Великие циклы нашей жизни заливают нас, преподнося вызовы и трудные обряды перехода, гораздо большие, чем наши представления о том, куда мы идём. Кризис среднего возраста, опасности развода, собственные болезни, болезни наших детей, денежные затруднения или просто продолжающееся бегство в свою ненадёжность или неосуществлённое честолюбие — всё это может казаться хотя и трудными, но вполне мирскими частями жизни, которые нам надо пройти, чтобы можно было обрести мир и заниматься своей духовной практикой. Но когда мы вносим в них внимание и уважение, каждая из этих задач содержит в себе духовный урок. Этот урок может представлять собой сосредоточенность во время великого смятения или поддержку, развитие прощающего сердца по отношению к кому-то, причинившему нам боль. Это может быть уроком терпимости или уроком смелости, нахождения силы сердца, чтобы твёрдо стоять на ногах и жить, исходя из своих глубочайших ценностей.

Духовные учителя и гуру также встречаются с этими непредвиденными циклами, с периодами времени, когда внутри них возникают неосуществлённые желания или когда их община сталкивается с затруднениями. Один весьма уважаемый гуру в Индии был вынужден переоценить всё, чему учил, когда обнаружил, сколько зависти и соперничества существует среди его учеников. Другой учитель отчаянно желал спокойного отдыха, нескольких

лет уединения в горах, — но дело кончилось тем, что его назначили настоятелем знаменитого храма, когда умер его собственный гуру. Некоторым учителям, возможно, придётся увидеть ту зависимость, которую они создали в окружающей их общине ; может быть, во время отдельных циклов практики они даже увидят свою собственную зависимость от учительства. Трудные циклы — это практика каждого человека.

Подобно тому, как мирская жизнь движется циклами, каждый из которых предлагает свои духовные уроки, также технические средства и формы нашей внутренней духовной дисциплины проходят через естественные циклы. Обычно мы думаем, что каждый отдельный духовный путь совпадает с определённой практикой, такой как помощь бедным, молитвы и преданность, физические упражнения йоги, уход от мира или изучение и исследования. Но наше духовное путешествие, вероятно, приведёт нас к включению многих из этих измерений практики в курс своего роста. В период практики мы можем с большим энтузиазмом отдаться следованию за каким-то учителем; позднее мы можем обнаружить, что пребываем в периоде собственной практики и собственного исследования. Одна фаза нашей духовной практики может быть сосредоточена на непривязанности и уединении, тогда как более поздняя фаза потребует, чтобы мы расширили свою любящую доброту в служении другим людям. Мы можем переживать периоды большого внимания к телу, периоды молитвы и покорности или периоды изучения и размышления.

Как я отметил в главе 6, мой учитель ачаан Ча обычно чувствовал эти циклы у своих учеников и так направлял условия их практики, чтобы они сознательно с ними работали. Когда он улавливал момент готовности учеников, он отправлял боявшихся уединения и одиночества в какой-нибудь далёкий и глухой пещерный монастырь вдали от ближайшей деревни. Привыкших к спокойствию и не умеющих общаться с людьми он мог отослать в какой-нибудь монастырь на Бангкокском шоссе, куда ежедневно приходили сотни пилигримов. Испытывающих зат-

руднения с приготовлением пищи он, отсылал работать на кухню, а ученики с высоким самомнением вполне могли заняться чисткой ванн и туалетов, видя в этом свою регулярную и требующую внимания обязанность.

В некоторых монастырях дзэн эти циклы формально включены в систему обучения; там членам сообщества поручают определённые роли на год или два, и это становится частью их практики. Эти должности содержат обязанности помощника мастера, который должен научиться труду служения, ответственности и преданности, а также приносить пользу благодаря близости к учителю. Другая должность состоит в поддержании дисциплины. Надзиратель за дисциплиной должен носить кёсаку, палку дзэн, и применять её, когда изучающие засыпают во время сиденья. Он кричит для сохранения порядка, насильно подтягивает уклоняющихся учеников и не проявляет никакого снисхождения к вялости и лености в практике. Противоположная роль отводится служителю храма; он приносит дополнительные подушки тем, кому они нужны, ухаживает за больными, помогает установить общую координацию интенсивного курса и предлагает всевозможные виды помощи в питании. Изучающему поручают каждую роль; от него ожидают её выполнения, невзирая на его (или её) темперамент. И даже более интенсивный аспект этого обучения состоит в ротации: после года в должности строгого и безжалостного надзирателя за дисциплиной изучающему может быть поручено стать служителем и внезапно научиться мягкости и доброте. От него ожидают, что он освоит все роли в качестве духовной практики — научится в нужное время колоть дрова или таскать воду, сидеть подобно скале, готовить пищу, как её готовит бабушка, смеяться, как смеётся будда.

Наше сознание содержит все эти и многие другие роли — роли героя и любовника, отшельника, диктатора, мудрой женщины и глупца. Мы естественно встретимся с ними в медитации даже в отсутствие учителя или сообщества, направляющего нас в различные измерения практики. Наше тело, наши сердце и ум как будто раскрываются циклами, как если бы существовал некоторый природный

разум, подталкивающий нас к тому, что более всего нуждается в нашем признании и понимании. В течение некоторого времени медитация может предоставлять нам великое спокойствие и мирное освобождение от нашей жизненной драмы. Затем может возникнуть новое осознание какой-нибудь своей семейной травмы и болезненности раннего детства; за ними последует долгий период работы с горем и прощением. После этого мы можем вступить в цикл глубокого сосредоточения и обширного прозрения. А после этого наше тело может раскрыться по-новому, представив нам в качестве практики физическую боль или энергетические разряды. Далее, по мере того, как будет продолжаться личное излечение, мы можем столкнуться со зрелищами мирового страдания и почувствовать, что вынуждены реагировать на них и включить их в свою практику. В этих циклах нет твёрдо установленного порядка, нет высшего или низшего. Когда раскрываются эти внутренние циклы, наша духовная задача состоит в том, чтобы включать любой из них в своё осознание, приносить в каждый цикл любовь, мудрость и прощение, необходимые во всех случаях жизни.

Некоторые из самых ценных поучений в духовной практике приходят к нам тогда, когда наши планы оказываются нарушенными. Так, один изучающий, глубоко тронутый переживаниями десятидневного интенсивного курса медитации, решил пройти период длительной интенсивной практики. В течение двух лет он откладывал все свои деньги и отводил особое время на подготовку к трёхмесячному курсу в уединении и безмолвии, за которым последует продолжительная поездка в Бирму и Таиланд. Но через неделю после начала курса его вызвали для срочного телефонного разговора. Его отец оказался в больнице с тяжёлой сердечной недостаточностью, так что матери и всей семье потребовалось присутствие нашего отшельника. Он очень любил отца и чувствовал глубокое желание вернуться домой и быть с ним, — но в то же время испытывал жестокое разочарование: ведь он так долго ждал этого года духовной практики; а теперь он лишился всего, и кто знает, когда у него появится новый

удобный случай. Всё же уверен, что читатели уже могут предположить, каким будет конец этой истории. Девять месяцев, которые он провёл дома, ухаживая за отцом, погружённый в заботы о нуждах семьи и представ перед мистерией смерти (отец умер), — стали таким глубоким, значительным и освобождающим периодом духовной практики, который он мог когда-либо иметь в своей жизни.

А перед несколько более старшим человеком возник ряд противоположных условий. Он принял участие в интенсивном курсе после того, как создал для себя удачное дело, вырастил трёх детей, которые к тому времени достигли подросткового возраста, провёл напряжённую работу по излечению от горестей собственного детства и глубинной обусловленности алкогольной семьёй. Он явился на курс, всё ещё пребывая в весьма значительном конфликте со своими сыновьями-подростками, переживавшими наиболее бурный возрастной период. Целью его сиденья было сосредоточиться на лучшем понимании себя и сыновей. Но оказалось, что переживание имеет не тот фокус, который он имел в виду. Всего лишь через несколько дней его сознание устремилось к глубокому и проникновенному медитативному безмолвию. Он в полном самозабвении увидел, что его тело наполнено светом, деревья вокруг него начинают мерцать; его сознание оказалось затоплено глубоким мистическим видением. Ему захотелось писать стихи и песни. К его великому удивлению, оказалось, что он страстно желает жить в каком-нибудь духовном сообществе, что он и решил осуществить по окончании воспитания детей. Он также открыл для своей жизни совершенно новое направление, совершенно новую систему ценностей. И вот он оказался способен вернуться с этим домой, обладая новым центром спокойствия для встречи со своими детьми-подростками.

В наш центр буддийской интенсивной медитации пришла молодая женщина, прожившая много лет просто в лесу. Она провела несколько лет в интенсивной медитации и получила глубокие результаты. Благодаря естественной способности приводить себя в состояние покоя она столкнулась с глубинными переживаниями свободы, радости и щедрой опустошённости. Затем она вступила в

интимные взаимоотношения и вновь связалась с миром труда, пользуясь медитацией в качестве чарующей опоры. Через год или два после повторного вступления в мир она опять вернулась в центр, чтобы просидеть там два месяца в интенсивном курсе под руководством приезжего учителя. На сей раз возвышенные и светлые состояния исчезли; её осаждали видения собственного детства, вызывающие ужас. Ругань, чувство покинутости, родители-алкоголики — и огромная, непрерывная боль с самого времени её зачатия — всё это было почти ошеломляющим. Пять лет, проведённые до этого в медитативном блаженстве, уступили место новому и болезненному пятилетнему процессу. Процесс потребовал, чтобы она смело встречала печаль своей личной истерии, интегрировала её и жила с ней так же полно, как до этого входила в радостные состояния, которые и привели её к нынешнему переживанию. Это второе пятилетие сосредоточивалось на медитации любящей доброты, на терапии, живописи и глубоком внутреннем исцелении. Завершение этого второго цикла в конечном счёте ввело её в новый цикл — цикл брака и строительства семьи. Каждый из этих циклов приходил сам собой, и всё, что она могла сделать, — это принимать и уважать их.

Если у нас есть представления о том, как должна развиваться наша практика, эти представления часто будут мешать нам, препятствовать проявлению уважения к той фазе, которая в действительности находится перед нами. Часто мы желаем, чтобы наша эмоциональная работа оказалась оконченной, а нам можно было бы открыться для другого уровня. Много раз изучающие приходили ко мне во время интенсивного курса и спрашивали: «Почему я всё ещё испытываю горе? Я горевал целые месяцы после этой потери, сейчас всё уже должно быть кончено». Но горе также возникает в форме волн и циклов; в своё время оно придёт к концу — но только тогда, когда мы так глубоко, примем его, что нам уже не будет важно, возникнет оно снова или нет. Сходным образом изучающие будут жаловаться: «Я занят своей сексуальностью; почему эти проблемы должны возникать снова?» Или:

«Я думал, что примирился с этим страданием; а вот теперь я обнаруживаю в своей практике, что в жизненном страдании есть разные уровни, которые я только-только начинаю видеть и понижать».

Практика не может совпадать с нашими идеалами; она может следовать только законам жизни. Возможно, мы наивно вообразим, что наши сердца могут оставаться открытыми, подобно гигантским цветкам подсолнечника и день за днём неизменно наполняться любящей добротой, состраданием и связью; но у наших сердец и чувств также есть свои ритмы и циклы. Наше сердце дышит, как и остальные части нашего тела; иногда оно раскрывается, а иногда, закрывается, подобно распустившемуся цветку, чьи лепестки закрываются в холодное время.

Наши тела отражают спирали, и движения звёзд. Мы засыпаем и просыпаемся; земля вертится; солнце восходит и садится; менструальные циклы женщин параллельны фазам Луны; наши сердца бьются; мы вдыхаем и выдыхаем; спинномозговая жидкость омывает головной и спинной мозг; всё подчинено естественным ритмам.

Подобно сердцу проявляются и циклы нашего тела, даже если мы пытаемся «превзойти» их. Но когда мы их уважаем, происходит раскрытие нашей практики. Одна изучающая в течение многих лет духовной практики медитации пыталась не обращать внимания на своё тело — и продолжала болеть. Отчасти её болезнь была вызвана навязчивостью духовных устремлений. Наконец болезнь настолько усилилась, что ей пришлось включить в свою практику режим упражнений, диету и сознательную йогу; как только она признала своё тело и отнеслась к нему с уважением, оно начало питать её благополучие во всех прочих частях жизни. Благодаря этому сама её безмолвная медитация стала более глубокой, более полной и основательной.

В противоположность ей, другой изучающий, одержимый своим телом, физическими упражнениями, весом, тренированностью и наружностью, продолжал болезненно встречаться с навязчивыми мыслями обо всём этом во время медитации. Так продолжалось несколько лет. Наконец ему пришлось ослабить своё насилие и освободиться от

того образа тела, который он стремился поддерживать. Дав телу возможность свободно вздохнуть, он затем смог обратить внимание на своё сердце и на те страхи, которые столь долгое время скрывались под поверхностью его медитации. Затем как бы после того, как рассеялся некий туман, в его жизни и в медитации возникло совершенно новое чувство сострадания и благополучия, интегрированное в новом глубоком пути.

Окончание интенсивного курса: практика переходного периода

Встречаемся ли мы с неожиданными внешними циклами или с естественными внутренними циклами, духовная практика требует, чтобы мы проявляли уважение к этим изменяющимся обстоятельствам, оставаясь бдительными, чтобы мы изящно вдыхали и выдыхали вместе с циклами своей практики. Одна из самых явных возможностей научиться этому открывается, когда мы работаем со временем переходного периода по окончании интенсивных курсов, духовных семинаров и уединённой практики. Современная духовная практика нередко требует, чтобы мы на некоторое время вступали в духовное сообщество, но лишь для того, чтобы через несколько дней или недель вернуться домой. Этот переход от открытости и поддержки интенсивного курса и духовного сообщества к сложности нашей повседневной жизни может оказаться трудным, особенно если мы придерживаемся мнения о том, что одна фаза бывает более духовной, чем другая. Однако при должном внимании каждую часть переходного периода, внутреннюю и внешнюю, можно сделать осмысленной и включить в практику сердца.

Когда мы оканчиваем интенсивный курс, мы испытываем естественное замешательство, переживаем изменение одних обстоятельств на другие. Если интенсивный курс способствовал успокоению нашего ума, раскрытию сердца и простоте жизни, мы можем опасаться утратить всё это по возвращении к сложностям повседневной жизни. Мы можем вообразить, что какая бы духовная восприимчивость ни пробудилась у нас в ограждённом пространстве

курса, она исчезнет. Мы можем почувствовать себя открытыми или ранимыми, незрелыми или утончёнными в своих ощущениях и эмоциях, так что возвращаясь в своё жилище в городе, к ежедневным усилиям своей семьи, к работе, к поездкам в городском транспорте, мы чувствуем, что будем ошеломлены. Чем более сильным был курс, тем сильнее будет этот страх. Мы можем также бояться, что никто нас не поймёт. Нам, возможно, захочется, чтобы наша жизнь оставалась такой же, какой она была в конце курса. Мы можем постараться удержать все те прекрасные состояния, с которыми встретились. Даже после глубокого пробуждения мы можем встретиться с привязанностью и гордостью, которые в дзэн называют *«вонью просветления»*. Все эти силы страха, вожеления и гордости препятствуют нашему раскрытию по отношению к следующему циклу нашей практики. Однако такой переход представляет собой совершенную возможность научиться продвигаться вперёд в циклах своей практики.

Сначала требуется терпенье; мы должны признать, что переходные периоды могут оказаться длительными процессами. Если наш курс был глубоким, если мы в течение некоторого времени отсутствовали, трудности и замешательство могут продолжаться несколько недель, даже месяцев, прежде чем мы снова почувствуем, что интегрированы в свою жизнь. Самое важное при этом — сознательно признать своё замешательство. Когда мы переходим от одной части своей жизни в практике к другой её, части, мы должны позволить себе почувствовать замешательство и освобождённость. Таким образом мы можем позволить своему сердцу почувствовать горе и неизбежную привязанность к тому, что мы только что завершили. Уважая эти чувства замешательства и позволяя себе увидеть привязанность, мы вносим осознание в процесс нашего освобождения.

Точно так же мы должны уважать и свою уязвимость. Часто духовные интенсивные курсы оставляют нас весьма открытыми, и напряжённость повседневной жизни может чувствоваться резкой и потрясающей. Порой мы можем чувствовать, что похожи на новорождённых младенцев, которым нужно, чтобы их почитали и охраняли,

когда они оказались выброшены в этот мир. Иногда такому «младенцу» нужна горячая ванна и убаюкивающая музыка — как мост между временем, проведённым на прошлой неделе в тибетском монастыре, и работой по уходу за больными в больничной палате, куда он или она должны вернуться на следующей неделе. Чтобы уважать эту чувствительность, мы должны обратить особое внимание на то, как совершаем этот переход. Это часто означает отведение особых периодов времени для безмолвия, изменение своего распорядка дня, чтобы создать возможность выделить лишнее время для созерцания, отсрочку самых трудных или деловых встреч, отведение достаточного времени для смягчения перехода от безмолвия к большей активности. Это может помочь регулярному восстановлению связей с другими членами нашей духовной общины. Мы можем вместе смеяться и горевать и помогать друг другу в циклах перемен.

Возвращаясь после спокойного периода созерцания, мы будем часто видеть боль этого мира, собственное и чужое страдание более ясно и неопровержимо. На самом деле, это и есть часть нашего пути — ясно видеть и открыть всему увиденному свои сердца. Однако это обстоятельство может также показаться чересчур тягостным; мы можем обнаружить, что повторяем старые бессознательные стереотипы встреч с трудными и неоконченными делами, что испытываем потребность в сострадании ко многим нашим болезненным частям. Когда мы глядим свежим взором, окружающий нас мир также может показаться весьма неразумным и ведомым (неведомой силой). На лицах многих прохожих мы сможем яснее уловить взгляды, обнаруживающие затравленность, одиночество, раздражение или испуг, напряжённость, спешку окружающей жизни и скрытое под её поверхностью безумие, огромные размеры её болезненности. Если мы сознательно позволим этому коснуться нашего сердца, всё может оказаться источником огромного сострадания.

Даже когда мы покидаем интенсивный курс без затруднений, мы вступаем в новый цикл. Мы можем пережить переход великого света — такого света, в котором

мы плаваем, полные счастья и радости среди тайны жизни. Мы можем заново погрузиться в мир, чтобы обнаружить, что наше сердце широко открыто и полно любви ко всем существам. Тогда нашей задачей будет распространение этого духа на действия нашей повседневной жизни.

Каждое состояние, с которым мы встречаемся, неизбежно уступает место следующему. Нет способа избежать переходов в нашей жизни. Главное средство для того, чтобы грациозно вступать в них, — практиковать их внимательно снова и снова. Это подобно тому, как мы учимся ездить верхом: сначала ездим шагом, затем рысью, лёгким галопом, по ровной и неровной местности, садимся в седло и спешиваемся, трогаем и останавливаем лошадь — пока для нас не станет возможным двигаться по жизни грациозно и сознательно. Проходя через трудные ступени своей жизни, мы можем научиться верить в своё сердце этим циклам и их раскрытию с такой же уверенностью, с какой можем в своём саду доверить корням движение вниз, в почву, а листьям — движение вверх, из неё. Мы можем положиться на то, что каждый лепесток цветка раскроется в правильном порядке — с внешней части до внутренней. Нам можно быть уверенными: что бы ни потребовало нашего внимания во время практики — наше тело, наша личная история, окружающее нас сообщество, — оно принесёт нам то, в чём мы нуждаемся для того, чтобы жить полной и подлинной жизнью вне времени — здесь и теперь.

В некотором смысле мы никуда не движемся. Чудесная и великая история просветления Будды рассказывает о том, что он занимался практикой совершенств сострадания и терпения, твёрдости и невозмутимости в течение сотни тысяч необъятных эонов, или кальп, что привело его к жизни в качестве будды. Чтобы постичь размеры одной кальпы, вообразим гору, даже выше и шире, чем Эверест, а затем представим себе, что каждые сто лет над ней пролетает ворон с шёлковой повязкой в клюве и задевает этой повязкой вершину горы. Когда такая гора будет стёрта шёлковой повязкой до основания, это и будет временем одной кальпы.

Нам можно было бы просто сказать, что Будда занимался практикой долгое время, но более глубокий смысл этого образа состоит в том, что он указывает на вневременной характер практики. Мы не пытаемся добраться до какого-то лучшего состояния в следующем году, или через двадцать лет, или даже в будущей жизни на Земле. Мы учимся раскрываться для вневременного развёртывания наших жизней, пребывая во всё большей гармонии с тем, что есть, всё более охватывая сердцем периоды нашей жизни.

Поэт Рёкан говорил:

«Во всех десяти направлениях вселенной Будды

Есть только один путь.

Когда мы ясно видим, нет различий в учениях.

Что терять? Что приобретать?

Если мы приобретаем нечто, оно было здесь с самого начала,

Если мы что-то теряем, оно скрыто вблизи».

Медитация: размышление о циклах духовной жизни

Сядьте удобно и естественно, дайте себе возможность почувствовать присутствие и лёгкость.

Освободитесь от каких бы то ни было планов и почувствуйте естественный ритм своего дыхания. Затем, когда вы успокоитесь, размышляйте над всей своей духовной жизнью с самого её начала. Вспомните, как вы впервые пробудились к жизни сердца и духа. Вспомните бывшее у вас в то время чувство возможностей, тайны, божественного. Вызовите в уме дальнейшие годы, ранних духовных учителей и вдохновлявшие вас святые места. Сделайте обзор следующих лет, вспоминая те виды систематической практики, которым вы следовали, циклы, через которые вы прошли, ситуации, более всего вас научившие, неожиданные уроки, времена одиночества, времена общения, свои искания, своих благодетелей, руководителей, свою недавнюю практику. Осознайте также встретившиеся вам проблемы, их трудности и уроки.

Наслаждайтесь этим размышлением, видя в нём повествование о рискованном предприятии; оценивайте его циклы и повороты с чувством удивления и благодарнос-

ти. Затем почувствуйте себя пребывающими в данном моменте сегодняшнего дня с раскрытием по отношению к своей предстоящей жизни. Позвольте себе ощутить, что может лежать перед вами: следующие естественные стадии вашей жизни, её незавершённые области, изменения духовной практики, включить которые вам придётся в свою. Как свой собственный духовный руководитель, осознайте, какая ситуация могла бы оказаться для вас благоприятной. Если ваша нынешняя жизнь позволяет это, следует ли вам искать период уединения и одиночества — или предпочесть вовлечённость в некоторое духовное сообщество? Призывает ли вас духовная практика к периоду служения другим, или наступило время посвятить себя карьере, творческой деятельности, дому и семье? Нужен ли вам учитель, или сейчас вам лучше всего опираться на собственные ресурсы? Если ваша нынешняя жизнь не позволяет вам сделать выбор, какой цикл предстоит вам сейчас? Как можете вы лучше всего почтить и свой выбор, и свою жизненную ситуацию и включить их в раскрытие своего сердца и в циклы практики? Ощутите, как вы можете быть правдивыми к самим себе и к дхарме, к дао, которое развёртывается в вашей жизни.

ГЛАВА 13. НЕТ ГРАНИЦ СВЯЩЕННОМУ

«Подразделения, создаваемые нами для того, чтобы защитить себя от того, чего мы боимся, что игнорируем и что исключаем, потребуют своего позднее в жизни. Периоды святости и духовного рвения могут впоследствии смениться противоположными крайностями — упоением едой, сексом и прочими вещами, и это становится своеобразным духовным обжорством. Духовная практика не спасёт нас от страдания и смятения; она лишь даст нам возможность понять, что уклонение от боли не помогает».

Для осуществления духовной жизни мы должны перестать делить жизнь на отдельные категории. Наша жизнь разделяется на периоды работы, отдыха и развлечений. Мы отделяем деловую жизнь, жизнь любви и духовную жизнь от времени, отведённого для тела, спорта,

упражнений и удовольствия. Окружающее нас общество отражает это разделение и увеличивает его. У нас есть церкви, где обитает священное, и коммерческие районы для мирского и светского; мы откололи обучение и воспитание от семейной жизни; интересы получения прибыли оторваны от интересов Земли и окружающей среды, от которых они зависят. Привычка разделять жизнь на части настолько сильна, что она дробит наше виденье повсюду, куда мы обращаем взор.

Духовная практика легко может продолжать в нашей жизни этот стереотип дробления, если мы установили подразделения, определяя, что является священным, а что — нет, если мы будем называть некоторые позы, виды практики, технические приёмы, места, молитвы и фразы — «духовными», оставив вне духовности остальные части того, что мы такое. Мы можем разделить на категории даже свою глубочайшую внутреннюю жизнь.

Путешествуя по Таиланду, я познакомился с одним буддийским учителем, который наглядно показал мне, каким могучим фактором может оказаться разделение духовной жизни на категории. Это был 44-летний бирманский монах; он принимал участие в продемократических движениях и демонстрациях в Рангуне и после многолетних трудностей в конце концов бежал от репрессивной диктатуры, опасаясь за свою жизнь. Он нашёл убежище в лагерях для беженцев на границе между Бирмой и Таиландом. В этих лагерях он учил дхарме и деятельно трудился, чтобы поддерживать справедливость, сострадание и духовную жизнь перед лицом невероятных трудностей. Ученики и прочие окружающие его люди часто находились на грани голода, страдали от тропических заболеваний, не получая лекарств или другой поддержки. К тому же периодически имели место рейды бирманской армии. Однако встречаясь со всем этим, он оставался устойчивой путеводной звездой для окружающих. И в это время ему помогала молодая женщина из тайской деревни чуть старше двадцати лет. Сначала она приносила ему еду и подношения, помогала в домашней работе; но мало-помалу они полюбили друг друга, несмотр-

ря на то, что, по мнению самого монаха, для этой юной тайландки он был просто добрым и доступным учителем. Спустя несколько месяцев я услышал, что он решил закончить жизнь самоубийством на ступенях бирманского посольства в Бангкоке в знак протеста против огромных несправедливостей по отношению к обитателям пограничных лагерей и ко всему населению, переживающему постоянные страдания.

Я отправился повидать его, и мы сели для долгой беседы. Когда он стал говорить, я обнаружил удивительную вещь: хотя он собирался отдать свою жизнь в знак протеста против огромной несправедливости, с которой боролся много лет, подлинная причина его решения заключалась в другом. Истинной причиной оказалось то обстоятельство, что он полюбил эту молодую девушку, — а с четырнадцати лет носил одеяние монаха и в течение двадцати девяти лет отдавал свою жизнь ордену. Он не владел никаким ремеслом и не мог представить себя женатым, однако любил её. И вот он не знал, что делать; поэтому наилучшим выходом ему представлялось самоубийство по политическим мотивам.

Я не мог поверить своим ушам. Перед мной был человек, вынесший невероятные лишения и смело трудившийся среди неописуемых человеческих страданий ради себя и других, — и он был готов сжечь себя, когда дело дошло до столкновения с собственной личной проблемой, в данном случае — с проблемой близких отношений с женщиной и с вызванными этим сильными чувствами. Разделение духовной практики на категории оставило его неподготовленным к тому, чтобы иметь дело с силой этих чувств и с конфликтами, которые они внесли в его жизнь. Встретиться с борьбой целого народа оказалось для него легче, чем встретиться с борьбой в собственном сердце.

В течение некоторого времени мы поговорили о том, как он мог бы оставаться монахом и всё же испытывать эти сильные чувства любви и желания. Он работал над этим в течение своей практики, а молодая женщина великодушно устранилась, чтобы дать ему возможность пережить период охлаждения. Хотя оба с трудом перенесли

расставание, взаимоотношения были прекращены, и она ушла от него. Он снова занялся своим учительством с новым осознанием, которое начало включать в практику сердца его личную жизнь, а также и страсть к дхарме. С тех пор прошли годы, и он вырос до уровня замечательного учителя.

Может быть, эта история даст вам ощущение силы тех чувств, с которыми нам приходится иметь дело, когда мы создаём разделение на категории; вы увидите, как легко усилить эти чувства, пользуясь «духовным» обоснованием.

Всюду, где существуют ложные разделения, они неизбежно ведут к трудностям. Современная экология показала нам болезненные последствия узкого и разделённого на категории виденья жизни. Огромные количества расходуемой нами нефти привели к такому результату, как выбросы углеводородов; всё это повлияло на воздух, которым мы дышим, на весь земной климат. Когда мы занимаемся сельским хозяйством лишь для того, чтобы получить максимальный урожай, в воду и в почву, которые поддерживают нашу жизнь, изливаются огромное количество пестицидов и химических удобрений. То, что происходит в тропических лесах, а также на полюсах Земли, оказывает влияние на элементы, из которых состоит наше тело. Так долго мы забывали об этих и других взаимных связях, так что наши сердца, наша жизнь и духовная практика оказались отделёнными друг от друга.

Несколько лет назад во время путешествия по Индии мы с женой посетили известную йогиню и учителя по имени Вимала Тхакар в её ашраме на горе Абу. Много лет она занималась развитием сельского хозяйства Индии, ходила пешком из провинции в провинцию, работала в деревнях вместе с Виноба Бхаве и другими учениками Махатмы Ганди. Затем, после встречи с Кришнамурти, её духовная жизнь сделала крутой поворот; она стала его близкой последовательницей и оказалась преображена его учениями. С его одобрения она стала учителем медитации приблизительно в том же духе, что и сам Кришнамурти. С того времени она ездила по всему миру, проводя семинары и устраивая интенсивные курсы.

Но вот во время посещения мы узнали, что она опять вернулась к работе в деревнях с проектами развития сельского хозяйства. Я спросил её, не находит ли она практику медитации недостаточной, не считает ли, что теперь ей нужно прекратить медитацию и вернуться к практике служения другим как подлинно духовной жизни. Мой вопрос поразил её, и она ответила на него следующим образом:

«Я люблю жизнь, сэр, и любя её, не могу оставаться вне какого бы то ни было поля жизни. И поэтому, когда я прохожу через бедную индийскую деревню, где люди голодают, не имея пищи, или болеют, так как у них нет хорошей чистой воды для питья, — как я могу не остановиться и не реагировать на их страдания? Мы копаем новые колодцы, создаём запасы чистой воды, учим выращивать более обильные урожаи.

А когда я приезжаю в Лондон, в Чикаго или в Сан-Диего, я тоже встречаю страдание, — но не из-за отсутствия чистой воды, а вследствие одиночества и изолированности, вследствие недостаточного духовного питания или понимания. Так же, как мы естественно реагируем на отсутствие чистой воды в индийских деревнях, мы реагируем и на отсутствие мира и понимания в сердцах жителей Запада. Если я люблю жизнь, как могу я отделить свою часть от целого?»

Слова Вималы отражают связанность со всей жизнью и целостность её ума; это — признак зрелого духовного существа. Однако иногда язык и метафоры духовности лишены этой целостности и усиливают нашу собственную разделённость на части и непонимание того, что духовно, а что — нет. Мы слышим о преодолении своего «я», о стремлении к достижению божественных состояний и чистоты превыше желания, превыше тела; нас учат, что просветления следует достигать с помощью отречения; мы уверены, что оно находится где-то вне нас или выше нас. Понятие о достижении чистой и божественной обители, к несчастью хорошо совпадает с теми невротическими, полными страха, идеалистическими склонностями, которые мы, возможно, имели. В той степени, в

какой мы видим себя нечистыми, постыдными или недостойными, нам удаётся пользоваться методами духовной практики и представлениями о чистоте для того, чтобы убежать от самих себя. Строго следуя духовным предписаниям и формам, мы можем надеяться создать некую чистую духовную личность. В Индии такое отношение называется «золотой цепью». Эта цепь — не из железа; но всё же это цепь.

Тибетский учитель Чогьям Трунгпа-ринпоче предостерегал от такого «духовного материализма»; он говорил о том, как мы можем поддерживать подражание внешним формам духовной практики, её одеяниям, верованиям, культуре и медитациям для того, чтобы спрятаться от мира или укреплять собственное «я».

Большинству из нас, переживших в своей жизни травму и глубокую боль, может показаться, что духовная практика предлагает способ бегства, помогающий полностью избежать затруднений с этим телом и этим умом, избежать болезненности своей истории и одиночества существования. Чем более мы восхваляем духовное виденье, тем более оно соответствует тем из нас, кто никак не желают находиться здесь. В недрах своего безмолвного слушанья многие изучающие медитацию открыли, что с самого раннего возраста их жизненный опыт был весьма болезненным, что они не хотели родиться, не хотели находиться здесь, в человеческом теле. Они смотрят на духовность как на средство, обеспечивающее возможность бегства. Но куда же нас приведут понятия чистоты, выхода за пределы тела или его преодоления, наши мирские желания, наша нечистота? Разве всё это действительно ведёт к свободе? Или только усиливает отвращение, страх и ограниченность?

Где же найти освобождение? Будда учил, что и человеческое страдание, и человеческое просветление можно найти в нашем собственном теле длиной в шесть футов, с его чувствами и умом? Если не здесь и не сейчас, где же ещё мы его найдём?

Индийский мистический поэт Кабир говорит:

«Друг, надейся на истину, пока ты жив.

Прыгни в переживание, пока ты жив! ...

То, что ты называешь «спасением», принадлежит
времени до смерти.
Если ты не разорвёшь свои путы, пока жив, ты думаешь,
что духи сделают это?
Представление о том, что душа соединится с экстазом
только потому, что тело сгнило, — это сплошная фантазия!
То, что мы находим сейчас, находим и тогда.
Если ты ничего не находишь сейчас,
Ты кончишь всего лишь пустым помещением в Городе Смерти.
Если же ты сейчас занят любовью с божественным,
В следующей жизни у тебя будет лицо удовлетворённого
желания».

У нас есть только «сейчас», только это единственное вечное мгновение, раскрывающееся и развёртывающееся перед нами днём и ночью. Увидеть эту истину — значит постичь, что священное и мирское нельзя разделить. Даже самые трансцендентные видения духовности должны сиять сквозь «здесь и теперь», должны быть внесены в жизнь, в то, как мы ходим, как едим, как любим друг друга.

Это нелегко. Сила нашего страха, внутренней привычки осуждения, неоднократно препятствует нашему соприкосновению со священным. Часто мы бессознательно возвращаем свою духовность к полярности хорошего и дурного, священного и мирского.

В своём незнании мы воссоздаём стереотипы ранней жизни, помогавшие нам выдерживать боль, тревогу, травмы и дисфункцию, пережитые многими из нас в детстве. Если вследствие боязни наша стратегия состояла в том, чтобы прятаться, мы можем воспользоваться своей духовной жизнью для того, чтобы продолжать прятаться и заявлять об отречении от жизни. Если в детстве мы защищались от боли, забываясь в фантазиях, мы можем стремиться к духовной жизни в видениях, чтобы достигать забвения. Если мы старались быть хорошими, чтобы избежать порицания, мы можем повторять это, стараясь быть духовно чистыми или святыми. Если мы компенсировали себя за одиночество или чувство неполноценности вынужденными действиями или направленным поведением, это может отразиться на нашей

духовности. Мы примем духовную жизнь и воспользуемся ею, чтобы продолжать разделять жизнь на части.

Один изучающий, пришедший из жестокой семьи, где его отец часто и неожиданно приходил в ярость, подходил к этой ситуации, создавая как бы особую антенну, тонко настроенную на любую могущую возникнуть трудность; вместе с ней он создавал сильное чувство паранойи. В своей духовной практике он воссоздал этот приём, разделив учителей и учеников на «хороших парней» и «плохих парней», на тех, кто опасны, и тех, кто оказываются союзниками, на тех, кто ему не нравятся, и тех, кого он ставит на пьедестал и кому пытается подражать. Всякого, кто действовал так, как действовал он в дни своей дикой юности, он особенно осуждал и отвергал или опасался — в значительной мере так же, как он опасался этих частей самого себя. Разделив подобным образом окружающее его сообщество, он внёс в некоторых людей такой антагонизм, что его паранойя и страхи оказались оправданными — многие действительно рассердились на него; и в самое короткое время он воссоздал опасную ситуацию «хорошего парня» и «плохого парня», существовавшую в его родной семье. Тем, что он вычитывал в духовных текстах, он пользовался для подкрепления своего разделения — и судил о том, какие люди, какие действия, какие виды практики являются святыми, а какие — проявлением неведения, основанным на желании, ненависти и заблуждении.

Оставаясь без руководства, такая личность могла целые годы продолжать использовать духовную жизнь для того, чтобы повторно разыгрывать свою раннюю травму. В его случае было необходимо направить весьма пристальное внимание на то, как он создал столь сильное чувство хорошего и плохого, паранойю и недоверие, с одной стороны, и идеалы — с другой, какие страхи были корнем этого подхода. Получив указание рассмотреть эти вопросы, он перенёс свою практику с горестей внешнего мира на те горести и печали, которые создал внутри самого себя. Когда он начал видеть, что это он сам создаёт в своей жизни страх, паранойю, разделение и страдания, всё его прежнее самоощущение начало отпадать, и перед ним открылись новые возможности.

Другая ученица, молодая женщина, обратилась к практике с огромным чувством неуверенности и страха. Испытывая острую боль в своём раннем детстве, она находила мир, удаляясь в безмолвие и в мечтания. Будучи спокойной, она избегала неприятностей и конфликта с окружающим миром. Вступив в духовную практику, она ощутила глубокое облегчение: здесь было место, официально санкционирующее её молчание и интроверсию, оправдывающее её уход от мира. Своим учителям она сначала казалась весьма тонкой ученицей медитации, не испытывающей никаких трудностей с правилами поведения и с требованием хранить молчание; она легко достигала спокойствия, говорила о глубоких прозрениях в непостоянную природу жизни, о том, как избежать опасностей привязанности. Она являлась на один интенсивный курс за другим; но когда-то стало ясно, что она пользуется своей практикой, чтобы уклоняться от мира, убегать от него, что её медитация просто воссоздаёт страх ранней жизни в семье. Её жизнь, подобно жизни описанного выше ученика, была ограничена несколькими отделениями. Когда на этот факт обратили её внимание, она начала горько жаловаться. Разве Будда не говорил об уединении, о том, чтобы сидеть в лесу под деревьями, вести жизнь отшельника? И кто мы такие, её учителя, чтобы рекомендовать что-нибудь другое?

Её отрицательное отношение было настолько трудно преодолеть, что она в течение многих лет продолжала практику медитации, скитаясь по различным духовным сообществам. Только через десять лет, после того, как её собственные разочарования и расстройство стали достаточно сильными, она почувствовала побуждение изменить свою жизнь и освободиться от своих разделений.

Стены наших разделений построены из страхов и привычек, из наших представлений о том, что должно или не должно быть, что духовно, а что — нет. Из-за того, что отдельные аспекты нашей жизни подавляли и подавляют нас, мы отгораживались от них. Чаще всего мы отгораживались не от великих всеобщих страданий окружающего нас мира, не от несправедливости, войны и лицемерия, а скорее от собственной боли — непосредственно и

личной. Мы боимся личного, потому что оно коснулось нас и глубже всего ранило; именно это мы должны рассмотреть, чтобы понять эти подразделения. Только осознав стены в своих собственных сердцах, мы оказываемся способны выработать духовную практику, которая раскрывает нас по отношению ко всей жизни.

Близкие враги

В буддийской традиции существует особое учение, которое может помочь нам понять, как создание перегородок между явлениями и разделённость, действующие внутри нас, повторяются в духовной жизни. Это учение называется учением о «близких врагах». «Близкие враги» — это те качества, которые возникают в уме и маскируются под истинное духовное постижение, тогда как на самом деле являют собой лишь имитацию и служат тому, чтобы отделить нас от истинного чувства, а не связать нас с ним.

Пример «близких врагов» можно видеть в отношении к четырём божественным состояниям, описанным Буддой; эти состояния — любящая доброта, сострадание, симпатизирующая радость и невозмутимость. Каждое из этих качеств — это признак пробуждённости и раскрытия сердца; однако у каждого из них есть «близкий враг», который подражает истинному состоянию, но на самом деле возникает вследствие разделения и страха, а не вследствие подлинной искренней связи.

«Близкий враг» любящей доброты — привязанность. Все мы замечали, как в наши любовные взаимоотношения может вползти привязанность. Истинная любовь — это выражение открытости: «Я люблю вас такими, каковы вы есть, без каких-либо ожиданий и требований». Привязанность сообщает этому чувству оттенок отдельности: «Поскольку вы отдельны от меня, вы нужны мне». Сначала привязанность может чувствоваться похожей на любовь, но, возрастая, она всё более явственно становится похожей на свою противоположность, характеризующуюся упорством, подчинением и страхом.

«Близкий враг» сострадания — жалость; и она также приносит нам разделение. Жалость чувствует огорчение

из-за «того бедняги», как если бы он как-то отличался от нас, тогда как истинное сострадание, как мы это объяснили ранее, представляет собой резонанс нашего сердца, на чужое страдание: «Да, я тоже принимаю участие в печалях жизни вместе с вами».

«Близкий враг» симпатизирующей радости (т.е. радости чужому счастью) — сравнение, которое присматривается к тому, имеем ли мы больше, чем кто-то другой, столько же или меньше. Вместо того, чтобы радоваться вместе с ними, мы слышим тихий голос, и он спрашивает нас: «А моё так же хорошо, как его?», «Когда же придёт моя очередь?», опять создавая разделение.

«Близкий враг» невозмутимости — безразличие, истинная невозмутимость есть равновесие внутри переживания, тогда как безразличие есть уход, отсутствие заботы, основанное на страхе. Это бегство от жизни. Таким образом, с невозмутимостью сердце открыто для соприкосновения со всеми вещами, с периодами радости и печали. Голос безразличия уводит нас прочь, говоря: «Кому какое дело! Я не позволю этому факту влиять на меня».

Каждый из этих «близких врагов» способен маркироваться под некое духовное качественно, когда мы называем своё безразличие духовным, или когда мы реагируем на боль с жалостью, мы только оправдываем себя, свою отдельность, и делаем из «духовности» защиту. Это подкрепляется и нашей культурой, которая часто учит нас, что мы можем стать сильными и независимыми, отказываясь от своих чувств, создать для себя безопасность, пользуясь силой ума и идеалами. Если мы не узнаем этих «близких врагов» и не поймём их, они омертвят нашу духовную практику. Создаваемые ими подразделения не в состоянии надолго защитить нас от боли и непредсказуемости жизни; но они наверняка заглушат радость, и открытую связанность истинных взаимоотношений.

Подобно «близким врагам» сила подразделений на категории отделяет наше тело от ума, дух от эмоций, духовную жизнь от взаимоотношений. Без рассмотрения этих разделений наша духовная жизнь загнивает, а осознание не может продолжать рост.

Таким оказался случай одного непреклонного молодого человека, который отправился на много лет в японские монастыри дзэн, а также побывал и в одном буддийском монастыре Шри-Ланки. Он пришёл туда из разрушенной семьи, так как отец умер, когда он был ещё молод, отчим оказался алкоголиком, а сестра стала наркоманкой. Благодаря очень сильной воле и мощной мотивации он научился успокаивать ум и добился глубокой сосредоточенности. В Японии он дал ответы на многие коаны и обладал сильным постижением пустоты и взаимной связанности всех вещей. В шри-ланкийском монастыре он занимался практикой и научился растворять тело в свете. Когда умерла сестра, его вызвали обратно на родину — посмотреть, что стало с семьёй. В трудный период он оказывал всем им помощь, но вскоре после этого заболел и оказался охвачен испугом.

Желая понять своё состояние, он отправился на беседу с консультантом. Тот попросил его рассказать всю историю своей жизни. Когда молодой человек рассказывал её, консультант периодически останавливал его и спрашивал, как он себя чувствует. Каждый раз молодой человек давал ответ и описывал свои телесные ощущения с медитативной точностью: «немного останавливается дыхание... руки холодеют...» или: «напряжённость в желудке». На следующей встрече на вопрос о том, как он себя чувствует, он дал описание: «какая-то пульсация в горле...прилив крови, жар во всем теле». В конце концов после нескольких встреч, похожих на эти, когда его ещё раз спросили: «Но как это чувствуется?», — он разрыдался, и из него начала изливаться огромная масса непризнанного горя и эмоций. Он осознавал тело, осознавал ум, но в своей медитации пользовался этим осознанием для того, чтобы возвести стену, исключить из своего осознания пережитые им в большей части жизни болезненные эмоции. С этого момента он понял необходимость изменить способ своей духовной практики и включить в неё чувства. В результате оказались исцелены многие травмы прошлого, и в его жизнь вошла радость, которую он никогда ранее не испытывал.

Пример коллективного разделения на категории в духовной жизни был описан мне одной католической монахиней, которая провела в закрытом ордене двадцать пять лет. В течение первых четырнадцати лет она и сёстры-монахини придерживались строгой практики безмолвия; на первый взгляд, дела сообщества шли довольно хорошо. Но затем с открытостью монашеских орденов после Второго Ватиканского собора монахини её ордена оставили свои правила и начали разговаривать друг с другом. Она рассказала, что первые годы разговоров оказались бедствием для всего сообщества. Случаи неудовлетворённости, мелочной ненависти, недовольства и всех незаконченных дел, накопившихся в течение десятилетий, теперь были выставлены напоказ людьми, мало способными вносить осознание в свою речь. Наступил долгий и болезненный период, когда они учились включать речь в свою практику; и этот процесс едва не привёл к распаду всего сообщества. В середине его многие монахини покинули орден, чувствуя, что напрасно провели в нём часть своей жизни, не обращая внимания на истинные взаимоотношения друг с другом. К счастью, оставшиеся сумели воссоздать сообщество и внести в него новый дух преданности истине и сестринской любви. Они обратились за помощью к некоторым мудрым наставникам и научились вносить свои конфликты и разговоры в молитвенную жизнь. К сообществу вернулись благодать и целостность.

Подразделения, создаваемые нами для того, чтобы защитить себя от того, чего мы боимся, потребуют своего позднее в жизни. Периоды святости и духовного рвения могут впоследствии смениться противоположными крайностями — упоением едой, сексом и прочими вещами, и это становится своеобразным духовным обжорством. Даже общество в целом может действовать таким образом: в нём имеются «духовные» области, где люди внимательны, сознательны и пробуждены, — и другие области, где демонстрируются противоположные качества — жестокость, пьянство, разврат и прочие формы несознательно-го поведения.

Разделение на категории создаёт противоположную тень, сферу, которая темна или скрыта от нас, потому что мы так сильно сосредоточены на чём-то другом. Тень религиозной набожности может содержать в себе страсти и мирские желания. Тень убеждённого атеиста может скрывать тайное стремление к Богу. Каждый из нас имеет тень, которая частично состоит из тех сил и чувств, которые мы внешне игнорируем и отвергаем. Чем сильнее мы верим во что-то и отвергаем его противоположность, тем больше энергии уходит в тень. Как обычно говорится, «чем шире фронт, тем шире тыл». Тень растёт, когда мы пытаемся воспользоваться духовностью, чтобы предохранить себя от трудностей и жизненных конфликтов.

Духовная практика не спасёт нас от страдания и смятения; она лишь даст нам возможность понять, что уклонение от боли не помогает. Только проявляя уважение к своей истинной ситуации, мы можем благодаря практике увидеть путь через все затруднения. Это было продемонстрировано в болезненном отрезке жизни замечательного тибетского мастера по имени лама Еше, весьма уважаемого учителя медитации и просветлённого человека. Однажды его поместили в больницу после сердечного приступа. Несколько позже, он написал частное письмо одному ламе, которого, считал своим братом. В письме говорилось: «Я никогда не знал переживаний и страданий, сопровождавших моё пребывание в отделении интенсивной терапии. Из-за мощных лекарств, бесконечных инъекций и кислородных трубок, которые только давали возможность дышать, мой ум оказался подавлен болью и волнением. Я понял, что на пороге смерти чрезвычайно трудно поддерживать осознание, не испытывая волнения. И хуже всего то, что через сорок один день после того, как я заболел, моё состояние было похоже на состояние владельца кладбища, мой ум уподобился уму противника Бога, а речь походила на лай старого бешеного пса. Поскольку моя способность повторять молитвы и медитировать ухудшилась, я после многих дней задумался над тем, что мне делать. Прилагая большие усилия, я провёл стабилизирующую медитацию с твёрдой

внимательностью, и это принесло большую пользу. Постепенно я снова выработал в уме неизмеримую радость и счастье. Сила ума возросла, мои проблемы уменьшились и исчезли».

Даже великий учитель не в состоянии избежать неприятностей со своим телом, избежать болезней, старости и смерти. Точно так же мы не можем отделаться от чувств и путаницы человеческих взаимоотношений. Даже у Будды некоторые взаимоотношения были более лёгкими, чем другие; а самые трудные создали ему врагов, которые даже попытались убить его; были трудные ученики; когда он посетил дом, возникли проблемы с родителями. Имея всё это в виду, как могли бы мы заниматься практикой?

Нам необходимо понять, что духовность — это постоянное движение ей создания категорий и разделения в сторону приятия всей жизни. Мы должны в особенности научиться направлять внимание в скрытые сферы нашей жизни. Когда мы сделаем это, мы встретимся со стереотипами из личной истории, с обусловленностью, которая защищает нас от более прошлого. Быть свободными — не значит подняться выше этих стереотипов, ибо это только создало бы новые подразделения на категории, — это значит войти в них и пройти через них, внести их в своё сердце. Мы должны найти в себе готовность войти в темноту, почувствовать пробоины и недостатки, слабость, ярость или неуверенность, которые мы отгородили внутри себя. Мы должны направить пристальное внимание на те истории, которые рассказываем об этих тенях, увидеть, какая истина лежит под их поверхностью. Затем, по мере того как мы добровольно вступаем в каждое место страха, в каждое место неполноценности и неуверенности внутри самих себя, мы откроем, что его стены построены из неправды, из прежних образов самих себя, из давнишних страхов, ложных представлений о том, что чисто, а что — нет. Мы увидим, что каждое такое место построено из отсутствия доверия к себе, к своему сердцу и к миру. Когда мы прозреваем сквозь них, наш мир расширяется. И когда свет осознания озаряет эти истории и представления, озаряет боль, страх или пустоту, лежащие под

ними, может выказать себя и более глубокая истина. Принимая и чувствуя каждую из этих сфер, можно открыть подлинную целостность, ощущение благополучия и силы.

Какой бы мощной ни была энергия самосохранения и страха, построившая стены в нашей жизни, мы обнаруживаем другую великую и неудержимую силу, которая способна эти стены разрушить. Это наше глубинное стремление к целостности. Что-то скрытое внутри нас знает, что это такое — почувствовать себя целостным и нераздельным, связанным со всеми вещами. Эта сила растёт изнутри, увеличиваясь в наших трудностях и в нашей практике. Она движет нас в сторону расширения духовности, ограниченной всего лишь безмолвными молитвами, которыми мы реагируем на бездомных бродяг на улицах. Затем она уводит нас к молчанию, когда чрезмерно деятельная жизнь служения оказывается причиной утраты нами верного пути. Эта сила прощает нам неудачи перед лицом нашей боли.

Истинная духовность — это не защита от ненадёжности, боли и опасностей в жизни, это не «прививка» против неизвестности, как называл популярную религию Джозеф Кемпбелл. Это раскрытие для всего таинственного процесса жизни. Духовная подготовка и мудрость ламы Еше не помешали его телу и уму перенести распад в больнице; но его сердце сумело включить в себя каждую часть переживания в качестве практики.

Мы дробим свою жизнь на части и отделяем себя от неё, когда придерживаемся идеалов совершенства. В древнем Китае Третий патриарх дзэн учил, что «истинное просветление и целостность возникают, когда мы не тревожимся по поводу несовершенства». Тело несовершенно, ум несовершенен, несомненно, не будут совершенными наши чувства и взаимоотношения. Однако если мы свободны от озабоченности по поводу несовершенства, если поймём, что, как выражается Элизабет Кюблер-Росс, «у меня не всё в порядке, у вас не всё в порядке — и это значит, что всё в порядке», — это принесёт целостность и истинную радость, способность войти во все отделения

своей жизни, прочувствовать каждое из чувств, жить в своём теле и узнать истинную свободу.

Для того, чтобы покончить с разделением на категории, нам не нужно какое-то особое знание. Напротив, нам требуется меньше «знания» о том, какой должна быть жизнь, — и больше открытости для её тайны.

Чистота, которой мы жаждем, находится не в совершенствовании мира. Истинную чистоту находят в сердце, которое способно прикасаться ко всем вещам, охватить все вещи и включить все вещи в своё сострадание. Величие нашей любви возрастает не тем, что мы знаем, не тем, чем мы стали, не тем, что мы установили в себе, — а нашей способностью любить и быть свободными в самой гуще этой жизни.

С этим настроением умирающий от рака мастер дзэн Судзуки-роси собрал своих учеников и сказал:

«Если в то время, когда я буду умирать, в самый момент смерти, я буду страдать, — что ж, это правильно! Это страдающий будда. В этом нет никакого недоразумения. Может быть, каждый человек также будет бороться с физическими мучениями или с духовной агонией. Но и это правильно, это не проблема. Нам следует быть благодарными за то, что у нас ограниченное тело...подобное моему, подобное вашему. Если бы ваша жизнь была бесконечной, это было бы для вас подлинной проблемой».

Даже несмотря на то, что наше физическое тело ограничено, наша истинная природа раскрывает нас безграничному, тому, что превышает рождение и смерти, целостности и неотделимости от всех вещей. Воспевая это вневременное понимание, Чжуан-цзы писал об истинных мужчинах и женщинах древности:

«Они спали без сновидений и пробуждались без тревог. Легко доставалось, легко терялось! Они радостно принимали жизнь такой, какой она приходила» — потому что дао заключает в себе все вещи.

«Да пребудет твоё сердце в мире.

Следи за круговоротом существ,

Но размышляй об их возвращении.

Если ты не постиг источника,

Ты спотыкаешься в путанице и в печали.
Когда ты понял, откуда пришёл,
Ты естественно становишься терпимым,
Бескорыстным, весёлым,
Добросердечным, как бабушка,
Величественным, подобно царю.
Погружённый в чудо дао,
Ты способен справиться со всем, что приносит тебе жизнь.
И когда приходит смерть, — ты готов».

Медитация: отдельные части и целостность

Сядьте таким образом, чтобы это было удобно и способствовало бдительности. Закройте глаза и почувствуйте ритм своего дыхания, его естественное движение; позвольте себе успокоиться и присутствовать. Почувствуйте, как дыхание мягко движется, как его движение можно ощутить во всём теле. Когда вы почувствуете себя открытыми и спокойными, начните размышлять о духовном и священном в своей жизни. Как и где в вашей жизни яснее всего проявляется ощущение священного. Какие виды деятельности более всего оживляют его — медитация, молитва, прогулки среди природы, музыка? Какие места вы более всего считаете священными? Какие люди, какие ситуации сильнее всего пробуждают в вас это ощущение? Почувствуйте, чему подобно для вас — жить в этом духе.

Затем направьте размышление к противоположным переживаниям. Какие сферы вашей жизни вы менее всего считаете священными? Где ощущаете участки разделённости, которые дух и сердце не пробудили? Измерения вашей жизни с малой внимательностью и небольшим состраданием суть те сферы, где вы забыли о священном. Они могут включать любой аспект вашего тела и вашей жизни как мужчины или женщины, любой аспект чувств и ума. Это могут быть какие-то виды деятельности, связанные с работой, бизнесом, деньгами, политикой или сообществом. Это могут быть сферы семейной жизни или сосредоточенности на отдельных людях, членах семьи, сотоварищах или знакомых. Они могут включать разные действия и места — вашу творческую и артистическую жизнь, любовные отно-

шения, покупки, поездки, пребывание в больших городах, в больницах или школах — в любом месте, в любом измерении, которое вы не включили в священное.

Пусть все подразделения, которые вы исключили из своей духовной жизни, одно за другим возникнут в вашем внутреннем зрении. Когда вы ощутите каждую сферу, слегка удержите её в сердце и подумайте о том, что бы это означало — внести и её в свою практику. Представьте себе, как ваше ощущение священного могло бы расти, чтобы включить и эту сферу в свою практику с полным вниманием и состраданием, уважая этих людей, места или виды деятельности. Обрисуйте их одно за другим, почувствуйте уважение и целостность, которые при этом появятся. Ощутите, как каждое из них содержит урок для усвоения, как каждая сфера принесёт углубление вашего внимания и раскрытие сострадания; продолжайте это рассмотрение до тех пор, пока ничто не окажется исключённым. Ощутите, как ваш дух и любящее уважение смогут заново занять одно за другим каждое измерение вашего существа. Затем дайте себе отдых, чувствуя в этот момент своё дыхание и ощущая целостность. Живя от мгновенья к мгновенью с этим почтительным вниманием и состраданием, вы ощущаете священное в каждой части своей жизни.

ГЛАВА 14. НЕТ «Я» — ИЛИ ИСТИННОЕ «Я»?

«В духовной жизни есть две параллельные задачи. Одна — открыть отсутствие «я», другая — развить здоровое ощущение «я». Для того, чтобы мы пробудились, необходимо осуществить обе стороны этого кажущегося парадокса».

Духовная практика неизбежно ставит нас лицом к лицу с глубокой тайной нашей собственной личности. Мы родились в человеческом теле. Что это за сила, которая даёт нам жизнь, которая придаёт форму нам и миру? Великие мировые духовные учения снова и снова говорят нам, что мы — не то что о себе думаем.

Персидские мистики говорят, что мы представляем собой искры божественного; христианские мистики утверждают, что мы наполнены Богом. Мы едины со всеми

вещами, говорят другие. Ещё другие заявляют, что весь мир — это иллюзия. Некоторые учения объясняют, как сознание создаёт жизнь, чтобы выразить все возможности, быть способным любить, познавать себя. Другие указывают — на то, как сознание оказывается затерянным в своих стереотипах, теряет путь, воплощается вследствие незнания. Индуистские йоги называют мир «лилой», игрой, или танцем божественного, что во многом похоже на выражение Данте — «божественная комедия». Буддийские тексты описывают, как само это сознание создаёт мир, подобный сновидению или миражу. Современные описания переживаний на грани смерти полны сообщений о чудесной лёгкости после того, как оставлено тело, о золотистом свете и сияющих существах. Может быть, и эти рассказы также подтверждают тот факт, что большую часть времени мы не сознаём своей истинной личности.

Когда мы присматриваемся к вопросу о «я» и личности в духовной практике, мы находим, что он требует от нас понимания двух отдельных измерений «я»: это отсутствие «я» и истинное «я». Рассмотрим сначала вопрос об отсутствии «я».

Природа отсутствия «я»

Когда в ночь своего просветления Будда подошёл к вопросу о личности, он совершил радикальное открытие — мы не существуем как отдельные создания.

Он проник взором в склонность человека отождествлять себя с ограниченным чувством существования и обнаружил, что эта вера в индивидуальное личное «я» — представляет собой коренную иллюзию, которая и является причиной страдания и удаляет нас от свободы и тайны жизни. Он описал это явление и назвал его «взаимозависимым возникновением»; это циклический процесс сознательного создания личности с помощью вхождения в форму, реагирования на контакты внешних чувств, затем привязанности к некоторым формам, чувствам, желаниям, образам и действиям — для создания чувства «я».

В своих поручениях Будда никогда не говорил о людях как о личностях, существующих в некотором неиз-

менном или неподвижном состоянии. Вместо этого он описывал нас как скопление пяти изменяющихся процессов; процессов физического тела, чувств, восприятий, реакций, а также потока сознания, которое переживает их все. Наше чувство «я» возникает всякий раз, когда мы желаем этих стереотипов или отождествляем себя с ними. Процесс отождествления, отбора стереотипов, которые следует называть «я», «мной», «мной самим», бывает тонким и обычно скрытым от нашего осознания. Мы можем отождествлять себя с образами, стереотипами, ролями и архетипами. Таким образом, в нашей культуре мы можем установить роль бытия женщины или мужчины, родителя или ребёнка — и отождествить себя с ней. Мы можем принять историю своей семьи, свою генетику и наследственность за то, чем мы являемся. Иногда мы отождествляем себя со своими желаниями — сексуальными, эстетическими или духовными. Точно так же мы можем сосредоточиться на своём интеллекте или принять свой астрологический знак за личность. Мы можем избрать в качестве своей личности архетип героя, любовника, матери, никуда не годного человека, искателя приключений, клоуна или вора — и жить, основываясь на нём, год или всю жизнь. В той мере, в какой мы желаем этих ложных личностей, нам приходится постоянно охранять и защищать себя, стремясь осуществить то, что оказывается ограниченным или являет собой недостаток; и мы боимся утратить эти ложные стереотипы личности.

Но всё же они не являются нашей истинной личностью. Один мастер, у которого я учился, часто смеялся над тем, как легко и привычно мы хватаемся за новые личности. О себе самом он говорил «Я — ничто из этого; я — не это тело, поэтому я никогда не был рождён и никогда не умру. Я — ничто, и я — всё. Ваши личности создают все ваши проблемы. Откройте то, что находится за ними, прелесть вневременного, бессмертного».

Поскольку вопрос о личности и отсутствии «я» вызывает путаницу и неправильное понимание, углубимся в него более тщательно. Когда христианские тексты говорят о том, что «я» теряется в Боге, когда даосы и индуисты говорят о

слиянии с «Истинным Я» превыше всякой личности, когда буддисты говорят о пустоте и о том, что «нет «я», что все они имеют в виду? Пустота не означает, что вещи не существуют; выражение «нет «я» не значит, что мы не существуем. Пустота указывает на глубинную нераздельность жизни и плодоносную почву энергии, которая даёт начало всем формам жизни. Наш мир и чувство «я» — это игра узоров. Любая индивидуальность, которую мы можем уловить, оказывается преходящей, неустойчивой. Понять это трудно, если мы пользуемся словесными выражениями, такими, как «безличность» или «пустота «я». Фактически, как говорил мой собственный учитель ачаран Ча, «если вы попытаетесь понять это рассудком, ваша голова может взорваться». Однако в составе практики переживание отсутствия «я» способно привести нас к великой свободе.

В главе о растворении «я» мы видели, как глубокая медитация способна распутать ощущение личности. На самом деле существует множество способов, с помощью которых мы можем постичь пустоту «я». Когда мы безмолвны и внимательны, нам удаётся непосредственно ощутить, что мы по-настоящему не в состоянии владеть ничем в мире. Очевидно, мы не владеем внешними предметами; мы находимся в некоторых взаимоотношениях со своими автомобилями, с домами, с семьями, со своей работой; но, какими бы ни были эти взаимоотношения, всё это оказывается «нашим» только на короткое время. В конце концов вещи, люди или задачи умирают, разрушаются или оказываются для нас утраченными. От этого ничто не свободно.

Когда мы обращаем внимание на каждое мгновение переживания, мы обнаруживаем, что не обладаем также и им. Смотря, мы находим, что не приглашаем свои мысли и не владеем ими. Возможно, мы даже пожелаем, чтобы они остановились; но наши мысли, как будто думают сами по себе, возникая и исчезая в соответствии со своей природой.

То же самое справедливо и по отношению к нашим чувствам. Сколь многие из нас верят в то, что мы контролируем свои чувства? Когда мы обращаем на них внима-

ние, мы видим, что они скорее похожи на погоду — настроения и чувства меняются в соответствии с некоторыми условиями, и ни наше сознание, ни наши желания никогда ими не владеют и не управляют. Разве мы можем приказать счастью, печали, раздражению, возбуждению или беспокойству, чтобы они пришли к нам? Чувства возникают сами по себе, как дыхание дышит само по себе, как сами по себе звучат звуки.

Также и наше тело следует собственным законам. Тело, которое мы носим, — это мешок костей и жидкости, и ими нельзя обладать. Оно стареет, болеет или изменяется таким образом, что это может быть для нас нежелательным; всё совершается в соответствии с его собственной природой. В самом деле, чем больше мы смотрим, тем глубже понимаем, что не владем ничем ни внутри себя, ни вовне.

Мы встречаемся с другим аспектом пустоты «я», когда замечаем, как всё возникает из ничего, приходит из пустоты, возвращается в пустоту, уходит назад, в ничто. Исчезли все наши слова вчерашнего дня. Сходным образом, куда ушли прошлая неделя, или прошедший месяц, или наше детство? Они появились, немного потанцевали, а теперь исчезли — исчезли вместе с восьмидесятью годами, с девятнадцатым и восемнадцатым столетиями, с древними римлянами и греками, с фараонами и тому подобным. Всякое переживание возникает в настоящем, исполняет свой танец и уходит прочь. Переживание проявляется только ориентировочно, на короткое время, в определённой форме; затем эта форма приходит к концу, и в одно мгновение за другим её заменяет новая форма.

Шекспир в «Буре» объясняет это нам следующим образом: «...Успокойся! Забава наша кончена. Все наши актёры, как я уже тебе сказал, — духи; они растаяли в воздухе, сами обратившись в прозрачный воздух. Настанет день, когда самое искусственное здание этого не имеющего твёрдого основания видения, эти башни, увенчанные облаками, великолепные дворцы, торжественные храмы, весь этот громадный земной шар — со всем, что в нём заключается, растает и рассеются, не оставив по себе

на горизонте даже лёгкого дыма, как и этот неземной, только что закончившийся пир. Мы созданы из того же вещества, из которого образуются сны, и короткая наша жизнь вся окутана сном» (Пер. Каншина, СПб., 1893).

Говоря о медитации, мы описали, как точное и глубокое внимание повсюду показывает нам пустоту. На каком бы ощущении, на какой бы мысли, на каком бы аспекте тела и ума мы ни сосредоточились с тщательностью, мы переживаем там всё больше пространства, всё меньше плотности. Переживания становятся похожими на кванты, частицы волн, описанные в современной физике, похожими на некий не вполне плотный узор, который всё время меняется. Таким же образом, меняется даже ощущение самого наблюдающего; наши перспективы переносятся из одного мгновенья в другое — как и наше ощущение самих себя переносится из детства в зрелость и в старость. Всюду, куда мы направляем пристальное внимание, мы находим лишь видимость плотного образования, которое растворяется под взорами этого внимания.

Шри Нисаргадатта говорит: «Реальный мир пребывает по ту сторону наших мыслей и идеи, мы видим его сквозь сеть своих желаний, разделённым на удовольствие и страдание, на правильное и неправильное, на внутреннее и внешнее. Чтобы увидеть Вселенную такой, какова она есть, вам необходимо перешагнуть через эту сеть. Сделать это нетрудно, потому что сеть полна дыр».

Когда мы раскрываемся и опустошаем себя, мы приходим к переживанию взаимосвязанности, к постижению того факта, что все вещи соединены и обусловлены во взаимозависимом возникновении. Каждое переживание и событие содержит все события другого порядка. Ведь учитель зависит от ученика, а аэроплан — от неба.

Что мы слышим, когда звенит звонок? Колокольчик? Воздух? Звук в наших ушах? или это звенит наш мозг? Звенит всё вместе. Как говорят даосы, «звенит то, что находится между (ними)». Звук колокольчика находится здесь, чтобы его слышали повсюду — он слышен в глазах каждого человека, которого мы встречаем, в каждом дереве и насекомом, в каждом нашем вдохе.

Держа в руках лист бумаги, мастер дзэн Тхить Ньят Хань так выражает этот принцип: «Если вы поэт, вы ясно увидите, что внутри этого листа бумаги плавает облако. Без облака не будет воды, без воды не могут расти деревья, а без деревьев нельзя производить бумагу. Так что тут присутствует и облако. Существование этой страницы зависит от существования облака. Бумага и облако так близки друг к другу. Подумаем и о других вещах, например, о солнечном сиянье. Солнечное сиянье очень важно, потому что без него не может расти лес; без солнечного сиянья не можем расти и мы, люди. Поэтому лесоруб нуждается в солнечном сиянье, чтобы срубить дерево, а дерево нуждается в солнечном свете для того, чтобы стать деревом. Так что вы можете увидеть в этом листе бумаги и солнечное сиянье. И если вы глядите ещё глубже — взором бодхисаттвы, взором того, кто пробуждён, — вы видите в нём не только облако и солнечное сиянье, но и вообще всё — пшеницу, которая стала хлебом для еды лесоруба, а также и для отца этого лесоруба, — в этом листке бумаги заключено всё.

Эта бумага... опустошена от отдельного «я»... Слово «пустой» в этом смысле означает, что бумага полна всего, наполнена всем космосом. Присутствие вот этого крошечного листка бумаги оказывается присутствием целого космоса».

Когда мы по-настоящему ощутим эту взаимную связанность и пустоту, из которой возникают все вещи, мы находим освобождение и всеобъемлющей радость. Открытие пустоты приносит лёгкость сердца, гибкость и спокойствие, пребывающее во всех вещах. Чем крепче мы держимся за свою личность, тем более прочными становятся наши проблемы. Однажды я попросил одного восхитительного шри-ланкийского мастера медитации научить меня сущности буддизма. Он только засмеялся и сказал: «Нет «я» — нет проблем».

Неправильные представления об отсутствии «я»

Существует множество неправильных представлений об отсутствии «я» и о пустоте; подобные заблуждения подрывают подлинное духовное развитие. Некоторые люди

уверены в том, что они могут прийти к отсутствию «я», совершая усилия, направленные на избавление от своего эгоцентричного «я». Другие смешивают понятие пустоты с внутренним чувством апатии, недостойности или бессмысленности, которые они принесли в духовную практику из своего болезненного прошлого. Мы описали, как некоторые изучающие пользуются пустотой в качестве оправдания ухода от жизни; они заявляют, что всё окружающее — иллюзия, пытаются совершить «духовный обход», уклониться от решения жизненных проблем.

Старания избавиться от «я», очистить его, искоренить все желания, гнев и эгоизм или преодолеть их, победить «дурное» «я» — это старая религиозная идея. Такое представление лежит под поверхностью аскетической практики — ношения власяницы, суровых постов, самоумерщвления, находимых во многих традициях. Иногда такие виды практики применяются искусно для создания изменённых состояний сознания; но чаще всего они только укрепляют отвращение. И что ещё хуже, то, что приходит вместе с ними, — это представление о том, что наше тело, ум, наше «я» в чём-то грешны, грязны, пребывают в заблуждении; а вот высшее Я (т.е. хорошая часть меня) должно воспользоваться этими техническими приёмами, чтобы избавиться от низшего «я» (т.е. от низшей, дурной части меня). Но такая установка не может работать; она никогда не бывает действенной, потому что не существует «я», от которого надо избавиться. Мы являем собой процесс изменения, а не устойчивое существо. «Я» никогда не существовало — только наше отождествление заставляет нас думать, что оно существует. Поэтому в то время как очищение, доброта и внимание, несомненно, могут улучшить наши привычки, никакая масса самоотрицания или самоистязаний, не в состоянии избавиться нас от «я», так как оно никогда не существовало.

Когда пустоту принимают за неполноценность и эмоциональную нищету, которые многие изучающие привносят в духовную практику, это может увековечить затруднения на других путях. Как мы это уже рассматривали, духовная практика привлекает большое число ранимых

людей, которые оказываются втянуты в практику ради собственного излечения. Их число как будто увеличивается. Духовное обнищание современной культуры возрастает, а с ним растёт и число детей, лишённых питающей и поддерживающей семьи. Разводы, алкоголизм родителей, травмирующие или неблагоприятные обстоятельства, болезненная практика воспитания детей, дети работающих родителей, воспитание в детских учреждениях и по телевизору — всё это способно создавать людей, лишённых внутреннего чувства безопасности и благополучия. Эти дети растут, их тела взрослеют; но они всё ещё чувствуют себя нищими малышами. В нашем обществе живёт много таких «взрослых детей». Их боль усиливается изоляцией и отрицанием чувств, что является общим признаком нашей культуры.

Многие изучающие приходят к духовной практике с этой проблемой; и некоторые психологи называют это явление «слабым чувством» я или «нуждающимся «я» с прорехами в психике и в сердце. Это недостаточное чувство «я» продолжается многие годы в наших привычках и телесных зажимах и поддерживается историями и умственными образами, которые мы научились рассказывать себе. Если мы обладаем недостаточным чувством «я», если вечно отвергаем самих себя, тогда мы легко можем смешать свою внутреннюю бедность с отсутствием «я» и верить в то, что она санкционирована в качестве пути к просветлению.

Смешение отсутствия «я» со внутренней нищетой может создать особенные трудности для женщин. В нашей культуре, где доминируют мужчины, женщина может взрастить в себе чувство подлинной незначительности, полагая, что в этом мире из неё никогда ничего не выйдет, что судьба женщины и её труд не имеют ценности. Эта могучая обусловленность может привести к возникновению личности, пронизанной подавленностью, страхом и глубоким чувством неадекватности.

Одна женщина, пришедшая к практике медитации с подобными чувствами, была уверена в том, что обладает глубочайшим пониманием пустоты. В течение пяти лет

она училась у молодой учительницы, которая и сама запуталась в вопросе о пустоте. Когда она пришла ко мне, она стала говорить о том, как глубоко поняла учение об отсутствии «я» и о непостоянной, несубстанциальной природе жизни. Она заявила, что всякий раз, когда практикует медитацию при ходьбе или при сиденье, она весьма отчётливо переживает отсутствие «я». Но мне она показалась просто неопрятной и подавленной; и поэтому я продолжил дальнейшие расспросы. Я попросил её описать в точности, как она переживает пустоту, а затем — провести передо мною медитацию при ходьбе и подробно рассказать, что она в это время отмечает. Когда она шагала, я обратил внимание на тяжесть её походки и степень зажатости тела. Вскоре и она тоже сумела это увидеть. Когда она исследовала, своё переживание, оно оказалось совсем не пустотой, а оцепенением и омертвением. Во время нашей беседы стало ясно, что её тело и чувства многие годы были замкнуты. Её чувство собственного достоинства было низким, и она чувствовала себя неспособной сделать в этом мире что-нибудь стоящее. Она смешивала это внутреннее чувство с глубокими учениями о несубстанциальности. Внесение порядка в эту путаницу начало возвращать её к жизни.

Сходная путаница происходит, когда «пустоту» ошибочно принимают за «бессмысленность». Это неправильное восприятие может укрепить нашу глубинную подавленность и страх перед миром, оправдывать нашу неспособность найти в нём красоту, отсутствие у нас мотивации для участия в жизни.

Различие между истинной пустотой и пустотой депрессии можно иллюстрировать двумя разными приветствиями: просветлённый человек мог бы сказать: «Доброе утро, Господи», — тогда как более вероятно, что человек в состоянии депрессии или заблуждения скажет: «О Господи, утро!» Смешение этих двух приветствий может привести к особому рода пассивности: «Всё это иллюзия, всё это — развёртывающееся духовное сновидение. Мне ничего не надо делать. В конце концов, мы сами ничего не делаем». Подобная пассивность родственна без-

различию, близкому врагу невозмутимости, что было рассмотрено ранее. Понимание мистической пустоты вещей совсем не пассивно; признак истинной пустоты — это радость; она оживотворяет правильное восприятие мистерии жизни, которая ежемгновенно является нам из пустоты.

Конечное заблуждение относительно пустоты может появиться, когда мы воображаем, что чувствуя пустоту, мы невосприимчивы к миру или возвышаемся над всем. Некий самурай, поверивший в это, явился к мастеру дзэн и похвалился: «Весь мир пуст, всё это — пустота». Мастер ответил: «Ха, что знаете об этом вы — грязный, старый самурай!» Он что-то швырнул в посетителя. Самурай мгновенно выхватил меч — он был по-настоящему оскорблён, а оскорбление самурая могло стоить жизни. Мастер только взглянул на него и сказал: «Пустота быстро показывает свой темперамент, не так ли?» Самурай понял мастера, и меч вернулся в ножны.

От «нет я» к истинному «я»

Растворение чувства «я», или переживание безличной природы жизни, — это лишь одна сторона медали в нашей духовной практике. Как я сказал в начале этой главы, в духовном жизни существуют две параллельные задачи. Одна из них — это открытие безличной природы, другая — развитие здорового чувства «я», открытие того, что подразумевается под «истинным «я»». Для того, чтобы мы пробудились, необходимо осуществление обеих сторон этого кажущегося парадокса.

Однажды вечером об этом парадоксе в своём монастыре говорил ачаан Ча — говорил так, что для буддийского мастера это звучало совершенно удивительно. Он сказал: «Знаете, всё это учение о том, что «нет я», неправильно», — и продолжал: «Конечно, неправильны также и все учения о «я». он засмеялся, а затем объяснил, что каждый из таких наборов слов — «я» и «нет я» — суть всего лишь понятия или идеи, которыми мы пользуемся для очень грубого приближения, указывая на тайну процесса, который не является собой ни «я», ни «нет я».

Пытаясь показать, как надобно подходить к этому парадоксу, Джек Энглер, буддийский учитель и психолог Гарварда, так объясняет его: «Вам необходимо быть кем-то, прежде чем вы сможете быть никем». Под этим он подразумевает, что сильное и здоровое чувство «я» нужно для того, чтобы противостоять медитативному процессу растворения и прийти к глубокому постижению пустоты. Это верно; но не принимайте такие слова в узком смысле — развитие «я» и постижение пустоты этого «я» могут произойти в любом порядке. Подобно всем аспектам духовной жизни, «я» и пустота развиваются в нашей практике совместно; их развитие идёт по спирали, с новыми и более глубокими способами понимания, сменяющими друг друга.

Некий мастер дзэн, понимавший обе стороны этого процесса, во время одного из своих ежегодных посещений Америки обнаружил, что старший ученик запутался в безличной «пустой» медитации и в связанной с ней половине практики. Этот ученик научился медитировать целыми часами в чистом, пустом безмолвии, смог легко решить большую часть коанов дзэн, — но в мире оставался пассивным и спокойным, пренебрегая своей семейной жизнью. Его домашняя жизнь была чересчур спокойной и серьёзной, дети приучены к молчанию (или на них не обращали внимания), брак распался. Его жена пожаловалась мастеру дзэн, а ученик сказал: «Разве не к этому именно ведёт духовная практика?» Но мастер дзэн понимал дело лучше.

Он предложил ученику и его жене принять участие в следующем интенсивном курсе. И пока другие ученики медитировали, решая традиционные вопросы дзэн, такие, как «что такое звук одной ладони?», он дал этой супружеской паре другой коан: «Как вы осуществляете будду, занимаясь любовью?» Он велел им делать это два, три, четыре раза в день в то время, когда другие ученики сидели и ходили; затем они должны были ежедневно утром и вечером сообщать ему свой ответ в беседах.

По мере того, как продолжался курс, возрастали сосредоточенность и безмолвие. Как это и бывает на таком

курсе, ученики в большинстве своем становились спокойными, ясными и опустошёнными; исключение составляла одна пара в конце зала. Хотя они пропускали некоторые сиденья, приходя на практику в каждой следующий день, они излучали всё более полную жизнерадостности энергию. И ежедневно мастер говорил с ними о целостности, побуждая их находить подлинное проявление её в действии подобно Будде.

Курс спас их брак, помог восстановить семейную жизнь и сообщил этим изучающим нечто о полноте «я», а также и о пустоте этого «я».

Как может наша практика помочь нам выработать здоровое и полное чувство «я»? Как можем мы прийти к истинному «я»? Существует несколько аспектов этого процесса, и их надобно понять. Наше первоначальное чувство «я», или положительная сила «я», как это описывается в западной психологии, приходит от нашего раннего развития. Наш прирождённый темперамент, или кармические склонности, формируется в силу ранней обратной связи и отражает окружение раннего детства; это должно создать чувство того, кем мы себя считаем. Если мы имеем хорошую связь с родителями, если они проявляют уважение к нам, — у нас развивается здоровое чувство «я». Без этого устанавливается чувство неполноценности, отрицательное чувство «я». Затем это первоначальное чувство «я» усиливается учителями, школой, нашими общественными условиями и продолжающимися условиями жизни в семье. Привычное чувство «я» возрастает в силу этой повторной обусловленности, наслоившейся на стереотипы самого раннего детства; оно воссоздаётся, когда мы продолжаем расти здоровыми или нездоровыми. Если наше чувство «я» нездорово, духовная работа первоначально оказывается работой переделки и излечения. Это означает понимание и освобождение от чувства неполноценности и ранимости «я», вторичное пробуждение утраченной энергии и подлинной связи с собой. Когда мы в какой-то мере исправили себя, следующей задачей становится дальнейшее развитие характера, нашей мудрости, силы, уменьшения и сострадания. Это развитие описано в поучениях Будды

как культивирование искусных качеств — таких как великодушные, терпение, внимательность и доброта.

Далее развитие «я» ведёт к более фундаментальному уровню, к открытию истинного «я». Это открытие того факта, что положительные качества характера, над культивированием которых так упорно работает духовная жизнь, уже присутствуют в глубинном качестве нашей истинной природы. Исходя из этого ощущения истинной природы, мы можем также открыть и уважать свою индивидуальную или личную судьбу, своё «я» для этой жизни, уникальные узоры, в которых выразится наше пробуждение. И только когда мы объединяем развитие и открытие «я» с постижением пустоты «я», мы действительно завершаем своё понимание истинного «я».

В практике Будды есть замечательный момент, который может пролить некоторый свет на этот парадокс. В поисках освобождения Будда сначала следовал практике двух великих йогов своего времени, но нашёл их методы ограниченными. Затем он вступил в пятилетний период самоотрицания и аскетической практики, в которой пытался воспользоваться силой своего характера, чтобы искоренить и преодолеть всё существовавшее в нём неумение. Если вы помните, это было описано там, где он говорит о своём «львином рыке». В течение этих пяти лет суровой практики он пытался подчинить своё тело, ум, желания и страхи, принудить их к повиновению и открыть свободу. Когда Будда пришёл к концу этого пути, не добившись успеха, он уселся, чтобы поразмыслить. В этом пункте у него возникло замечательное постижение, которое указало ему путь к просветлению. Он вспомнил, как ещё ребёнком сидел под розовой яблоней в саду отца, вспомнил, как в этом состоянии детства присутствовало естественное ощущение целостности и достаточности. Сидя в детском возрасте, он уже пережил покой, ясность и естественное единство тела и ума, которых добивался. После того, как он вспомнил это глубокое чувство целостности, Будда изменил весь способ своей практики. Он начал питать и почитать своё тело и свой дух. Он постиг, что пробуждение никогда не бывает продуктом силы, а возникает благодаря успокоению сердца и раскрытию ума.

В этот центральный момент своей практики Будда смог продвинуться к здоровому детству, вернувшему его к естественной мудрости. Сказано, что он также нашёл опору в духе тех жизней, которые были потрачены на развитие терпения, смелости и сострадания. В отличие от Будды многие из нас, приступая к практике, не обладают здоровым детством или сильным чувством «я», на которое можно было бы положиться. Со слабым или неустойчивым чувством «я», даже когда мы способны временно подняться над своей неполноценностью и прикоснуться к состояниям открытости и безличности, мы не в состоянии интегрировать их и осуществить это постижение в своей жизни.

Таким образом первый уровень саморазвития для многих изучающих — это исправление. Мы говорили о медитации как о процессе излечения. При исправлении мы обращаем внимание на понимание болезненных условий, создавших наше слабое, неполноценное или забаррикадированное чувство «я». Мы начинаем видеть, как наши собственные защитные механизмы и желания других людей затмили истинную основу нашего собственного переживания глубинной природы. Постепенно мы можем перестать отождествлять себя с этими старыми стереотипами и позволить создать более здоровое чувство «я». Когда мы освобождаемся от запутанного и неполноценного «я», нам необходимо начать всё заново, подобно ребёнку, признавая и исправляя собственные тело и ум-сердце всюду, где мы оказываемся отрезаны от самих себя или подвергаемся жестокому обращению. Мы исправляем свои чувства, свою собственную уникальную перспективу, свой голос, который может произносить то, что для нас будет истинным. Во время этого процесса мы обычно нуждаемся в помощи какого-нибудь искусного человека, руководителя, так чтобы воспользоваться взаимоотношениями с ним как моделью, научиться любви, честности и приятию, которые и создают здоровое «я».

Дело исправления этого нашего утраченного «я» составляет главную задачу духовного путешествия любого жителя Запада; об этом много написано в психологической и феминистской литературе. Данное обстоятельство

выражено в приводимом ниже отрывке стихотворения Мэри Сартон «Ныне я становлюсь самим собой»:

«Ныне я становлюсь самим собой. На это
Потребовалось время — многие годы и многие места.
Я был растворён и потрясён,
Облачен в чужие лица,
Отчаянно бежал, как будто пришло Время,
Ужасно старый, я восклицал, предостерегая:
«Спешите, вы умрёте до...»
(До чего? Дожив до следующего утра?
Или до тех пор, пока будет ясен конец стиха?
Или в стенах города любовь безопасна?)
И вот теперь я стою спокойно, пребываю здесь,
Чувствуя собственный вес и плотность! ...
Теперь. пришло время — и Время молодо.
О, в этот единственный час я живу
Всем своим существом и не двигаюсь!
Я, преследуемый, бешено мчавшийся,
Стою спокойно, стою спокойно — и останавливаю Солнце!»

Для того, чтобы прекратить бег, исправить наш непроизнесённый голос, истину внутри нас, могут потребоваться годы упорного труда. Однако этот труд необходим, чтобы прийти к целостности и истинному «я».

Следующий аспект развития «я — это развитие характера. Будда очень часто описывал духовную практику как культивирование хороших качеств сердца и характера. Эти качества включают такие, как сдержанность (воздержание от импульсивных действий, которые причиняют вред), доброта, настойчивость, пробуждённость и сострадание. Он убеждал своих последователей культивировать факторы просветления и, совершая повторные усилия, укреплять духовные качества энергии, твёрдости, мудрости, веры и внимательности. Для Будды моделью просветлённого существа был благородный воин или умелый ремесленник, развивший характер целостности и мудрости благодаря терпеливому обучению. Также и мы можем предпочесть развивать себя, терпеливо работая со стереотипами своего ума и сердца, постепенно формируя направление своего сознания.

Неустанное культивирование — это основной принцип большинства духовных и медитативных путей. Мы видели, как нам можно практиковать сосредоточенность и постепенно обучать щенка. Точно так же мы можем часто повторять молитвы и благодаря им укреплять свою веру. В повторных медитациях мы можем искусно освободиться от путающих или зажатых личностей, научиться успокаивать сердце, слушать вместо того, чтобы реагировать. Мы можем систематически направлять своё внимание на размышление о сострадании, очищать свою мотивацию с каждым поступком; и постепенно мы изменяемся. «Подобно мастеру, делающему стрелы, который, обтачивая стрелы, делает их прямыми и верными, — говорил Будда, — мудрый человек делает свой характер прямым и верным». Какой будет наша практика, такими станем и мы. Следовательно, нам надо полагаться на самих себя. «Я» — это истинное убежище для «я», — сказал Будда. Понимая это, мы можем предпочесть укреплять свою смелость, любящую доброту и сострадание, пробуждая их в себе с помощью размышления, медитации, внимания и непрестанного обучения. Мы можем также предпочесть отбросить гордость, ожесточение, страх и зажатость, когда они возникнут, оставив гибкость и открытость в качестве основы здорового развития.

По мере роста нашего познания «я» и уменьшения связанности сердца мы начинаем открывать более глубокую истину «я»: нам нет необходимости улучшать себя, нам нужно просто освободиться от того, что закрывает сердце. А когда наше сердце свободно от зажимов страха, гнева, вожеления и заблуждения, те духовные качества, которые мы пытались культивировать, проявляются в нас естественно. Они являют собой нашу истинную природу — и спонтанно высвечиваются в нашем сознании, когда мы освобождаемся от жёстких структур своей личности.

Как только будут пробуждены такие духовные качества, как вера и осознание, они начнут свою самостоятельную жизнь. Они становятся духовными силами, наполняют нас и, непрощенные, проходят сквозь нас. Чистое

и ясное пространство сознания естественно наполняется миром, чистотой и связанностью. Великие духовные качества просвечивают сквозь нас, когда ослаблено путающее чувство «я». Эти качества показывают нашу фундаментальную доброту и истинную обитель.

Один угрюмый старый инженер, многие годы державшийся крайне напряжённо, явился на курс медитации прозрения с тугоподвижным телом. Во время медитации он позволил своему переживанию сдержанности расти и усиливаться, пока не начал видеть старые образы, не ощутил болезненного чувства покинутости, которое постоянно носил в себе. Он смог почувствовать, как сжимал своё тело, чтобы проявлять силу перед лицом болезненности жизни, как под поверхностью этой защиты скрывалось ужасающее ощущение слабости и ранимости, прикрытое его ригидностью. В конце концов по прошествии многих дней, когда он почувствовал свою слабость и неприспособленность к жизни, всё его существо раскрылось в обширном и безмолвном пространстве.

Сначала он испытывал некоторый страх при этом непривычном ощущении, но затем когда во время дыхания пережил его более глубоко и легко, он нашёл в таком переживании великий мир и спокойствие. Пребывая в этом пространстве, он обнаружил в нём глубинную завершённость и целостность, выражавшие его собственную огромную силу. Он безошибочно узнал, что эти благополучие и сила составляют его истинную природу. Именно этого он искал так долго. Когда он соприкоснулся с этими ощущениями, они стали расти в нём благодаря процессу осознания и освобождённости. Исходя из этого процесса, изменился дух его жизни — вместо борьбы и старания ликвидировать свою слабость и непригодность он стал человеком, полагающимся на ощущение общности и целостности, приносящее глубокое наслаждение.

Персидский поэт Руми с большой любовью и с юмором напоминает нам о такой возможности. Он говорит:

«Во времена великой опасности большинство восклицает:

«О мой Господь!»

Зачем они продолжали бы это делать, если бы это не помогало?

Только глупец продолжает возвращаться туда, где
ничего не происходит.

Весь мир живёт под охраной —
Рыба среди волн, птица — в небесах,
Слон, волк, лев на охоте, дракон, муравей,
Насторожившаяся змея, даже почва и воздух,
Вода, каждая искра, вылетающая из костра —
Все они существуют, удержанные в божественном.
Ничто не одиноко ни на одно мгновение.
Всё, что даётся, приходит Оттуда;
Неважно, кем ты считаешь Того,
К Кому протягиваешь руку,
Даёт тебе То».

Под поверхностью борьбы и превьше всякого желания развивать «я» мы можем открыть свою природу будды, глубинное бесстрашие и связанность, целостность и общность. Подобно подпочвенной влаге, эти существенные качества составляют нашу истинную природу; они проявляются всегда, когда мы оказываемся способны освободиться от ограниченного самоощущения, от чувства своей ничтожности и неполноты, от своих желаний. Переживание нашего истинного «я» светоносно, священно и преобразующе. Мир и совершенство нашей истинной природы — одно из великих мистических отражений сознания, великолепно описанное в сотнях традиций, в дзэн и даосизме, у американских туземцев и у западных мистиков — и у многих других.

Уникальное выражение истинного «я»

В пробуждении своей природы будды мы обнаруживаем, что есть один дальнейший аспект «я», который нам нужно понять, — это необходимость уважать своё личное предназначение. Такое открытие представляет собой важнейшую задачу, особенно для нас на Западе. Традиционные буддийские истории учат, что отдельный индивид мог бы дать великий обет, выполнение которого длится целые века: стать главным помощником какого-нибудь будды, стать йогином с непревзойдёнными психическими силами или

бодхисаттвой безграничного сострадания. Это намерение на многие жизни создаёт особый характер и судьбу для каждого из вас в соответствии с нашей кармой. Это намерение следует признать.

Как говорит об этом Марта Грэм: «Существует некая жизненность, особая жизненная сила, которая внутри вас превращается в действие. И поскольку во всякое время существует только один из вас, это выражение уникально; и если вы ставите ему преграду, оно никогда не обретёт существования благодаря какому-либо другому средству — и окажется утрачено».

Универсальные качества нашей природы будды должны просвечивать сквозь каждого из нас, развиваясь из индивидуального набора стереотипов отдельной личности. Этот уникальных набор стереотипов, который мы могли бы назвать своим характером, своей судьбой, своим индивидуальным путём, подлежащим осуществлению, неповторим. Открыть свою судьбу — значит разумно ощутить потенциал своей индивидуальной жизни и задач, необходимых для его проявления. Сделать это — всё равно, что раскрыть тайну своего индивидуального воплощения.

Хотя мы не в состоянии знать своё кармическое прошлое, мы способны узнавать глубокие стереотипы и архетипы, составляющие нашу индивидуальность. Тогда эти уникальные стереотипы и типы характера, которые мы открываем, можно уважать — и с помощью практики преображать из ригидных отождествлений в прозрачные драгоценные камни. Это даёт возможность качествам просветления просвечивать сквозь наше собственное индивидуальное выражение. Наш критический интеллект может превратиться в различающую мудрость, желание красоты — в силу, приносящую в наше окружение гармонию, а интуитивная способность может привести нас к нежному родительскому чувству и большой одарённости в целительстве. Почувствовать и осуществить данные нам стереотипы и дары — это чудесная часть, развития «я», уважение к своему потенциалу и уникальному предназначению. Здесь мы способны свести воедино свою практику, свои особые задачи в семье и в сообществе, прояв-

ляя свои способности, дары и сердце как уникального индивида. Когда мы действуем таким образом, наша индивидуальная природа отражает универсальную природу.

Затем, когда эти качества природы будды и личного «я» будут сочетаться с глубоким постижением пустоты этого «я», можно будет сказать, что мы вполне открыли природу «я». Это истинное «я» уникально и универсально, пусто и полно.

Китайский император попросил известного буддийского мастера возможно нагляднее показать природу «я». В ответ на это мастер устроил шестнадцатиугольную комнату, убранную зеркалами от пола до потолка; зеркала смотрели в точности друг на друга. В центре мастер поставил горящую свечу. Вошедший император мог увидеть, что пламя одной свечи отражено в тысяче форм, так как каждое зеркало распространяло вдаль его отражение. Затем мастер заменил свечу небольшим кристаллом. Император смог увидеть этот маленький кристалл опять-таки отражённым во всех направлениях. Тогда мастер предложил императору взглянуть на кристалл поближе, тот смог увидеть, что в каждой грани маленького кристалла, находящегося в центре комнаты, отражена целая комната с тысячами кристаллов. Мастер показал, как мельчайшая частица содержит в себе целую вселенную.

Истинная пустота не пуста, а включает в себе все вещи. Таинственное и плодотворное «ничто» создаёт и отражает все возможности. Из него возникает наша индивидуальность, которую можно открыть и развить, хотя ею никогда нельзя овладеть, её невозможно закрепить. «Я» содержится в «нет я» как пламя свечи содержится в великой пустоте. Огромные способности любви, уникальная судьба, жизнь и пустота сплетены друг с другом, сияя и отражая одну истинную природу жизни.

В «И-цзин» говорится о том, что у нас есть колодец, прекрасно устроенный и плотно выложенный камнями, так что его всегда будет наполнять прозрачная, глубокая и чистая вода. Эта чистота, наша истинная природа, обнаруживается под всеми образами «я» и пустоты, в великом безмолвии нашего бытия. Тем качествам, которые

мы развиваем, не следует давать названия; ими нельзя обладать. Как только мы попытаемся их закрепить, они окажутся искаженными. Вместо этого развитие нашего духа придёт вместе с его освобождением; в этом заключается тайна формы и бесформенности. Тогда, подобно воде в колодце, всё станет прозрачным и пригодным для питья; и эта прозрачная вода видна повсюду — в земле, а также наверху, в небесах.

Медитация: кто я такой?

Во многих духовных традициях вы повторно задаёте, себе вопрос: «Кто я такой?» или его варианты — «Кто носит это тело?»; это центральная практика, предлагаемая для пробуждения. Такие учителя, как Рамана Махариши и великие мастера дзэн Китая и Японии, пользовались повторением этого вопроса, простого и глубокого, чтобы вести изучающих к открытию их «истинной природы». В конечном счёте, это такой вопрос, который все мы должны задать себе. Неосознанно вы принимаете за свою личность многие вещи — своё тело, свою расу, свои убеждения, свои мысли. Однако при искреннем исследовании вы очень быстро обнаруживаете ощущение более глубокого уровня истины.

В то время как вопрос «Кто я такой?» можно задавать в одиночестве во время собственной практики медитации, его можно задавать также и в практике с партнёром. Один из самых действенных способов исследования этого вопроса состоит в том, чтобы сесть вместе с другим человеком и задавать этот вопрос снова и снова, позволяя ответам становиться всё более глубокими по мере того, как вы продолжаете практику.

Для этого дайте себе возможность сесть удобно, глядя на партнёра; приготовьтесь медитировать вместе с ним в течение тридцати минут. Решите, кто будет задавать вопрос первые пятнадцать минут. Посмотрите на партнёра без напряжения и позвольте ему задавать вам вопрос: «Кто вы такой?» Пусть ответы того, кто отвечает, возникают естественно, пусть он говорит всё, что приходит на ум. Когда ответ дан, спрашивающий может после короткой

паузы опять спросить «Кто вы такой?» Продолжайте снова и снова задавать этот вопрос в течение полных пятнадцати минут. Затем вы можете поменяться ролями, дав своему партнёру равное время.

При повторении этого вопроса могут возникать всевозможные ответы. Вы можете обнаружить, что сначала говорите: «Я — мужчина» или «Я — женщина», или «Я — отец», или «Я — няня», «Я — учитель», «Я — медитирующий». Затем ваши ответы могут стать более интересными: «Я — зеркало», «Я — любовь», «Я — глупец», «Я — живой человек» — или всё, что угодно. Сами ответы не имеют значения, они суть лишь часть углубляющегося процесса. Только продолжайте тихонько прислушиваться к ответу каждый раз, когда вас спрашивают. Если не возникает никакого ответа, оставайтесь с этим пустым пространством, пока не придёт ответ. Если возникнут страх, смущение, смех или слёзы, оставайтесь также и с ними. В любом случае продолжаете отвечать, продолжайте свободно углубляться в процесс. Позвольте, себе насладиться этой медитацией.

Даже за такое короткое время вся ваша перспектива может измениться, и вы сумеете открыть нечто большее о том, кто вы такой в действительности.

ГЛАВА 15. ВЕЛИКОДУШИЕ, БЕССТРАШНОЕ СОСТРАДАНИЕ И ВЗАИМНОСТЬ

«Когда наше чувство собственного достоинства всё ещё низко, мы не можем устанавливать пределы, проводить границы или уважать собственные нужды. Наша, по видимости, сочувственная помощь становится смешанной со страхом, зависимостью и неуверенностью. Зрелая любовь и здоровое сострадание — это не зависимость, а взаимность, рождённая глубоким уважением к самим себе и к другим».

В Индии около большого храма Просветления Будды стоит длинная очередь нищих; они просят деньги у паломников, ежедневных посетителей храма. Много лет назад, в первый день своего месячного посещения Бодхгайи я, по своей наивности, раздал нищим немного денег, — и

в результате после этого каждый день, когда я шёл с базара в храм, меня окружали нищие; они визжали, тянули меня за одежду и даже со слезами требовали денег, потому что знали, что я — тот, кто подаёт им. Это сделало месяц трудным для меня; я чувствовал глубокую печаль, потому что по-настоящему хотел оказать им поддержку, но не таким образом.

В следующее посещение Индии я составил новый план: я решил подождать до конца срока и перед самым отъездом раздать нищим все деньги, какие сумел сберечь. Утром в день отъезда я разменял сорок долларов на банкноты по одной и две рупии и задумал вежливо дать каждому нищему по четыре рупии. Я зашагал вдоль ряда из ста пятидесяти нищих перед храмом, вкладывая деньги в каждую руку и ощущая удовольствие от этой чувствительной сцены. Но затем, когда я приблизился к середине линии, собравшиеся как будто сорвались с цепи. Нищие, находившиеся в дальнем углу, испугались, что я истрачу все деньги до того, как подойду к ним; и вот все они сразу бросились ко мне с протянутыми руками, сердито хватаясь за моё тело, цепляясь за одежду, за деньги — словом, за всё, чего они могли коснуться. Я быстро бросился бежать, чтобы освободиться от их хватки, разбрасывая оставшиеся деньги в воздух поверх их голов.

Оглянувшись назад с безопасного расстояния, я увидел тягостную сцену, весьма отличную от той, какую предполагал увидеть. Все нищие возились в грязи на четвереньках и дрались друг с другом из-за упавших рупий. Я понял, что мне нужно многому научиться в области искусства великодушия и даяния.

Когда мы смотрим на религиозные традиции этого мира, мы обнаруживаем, что они наполнены благородными жестами и жертвами огромного великодушия. Иисус говорил ученикам, чтобы они отдавали все свои богатства, «следуя за Ним». Мать Тереза говорит своим монахиням, которые служат беднейшим из бедных: «дайте им съесть вас». В истории об одной из прошлых жизней будущий Будда увидел больную и голодную тигрицу с детёнышами, которых она не могла накормить. Он почувствовал, как в нём воз-

никает глубокое сострадание, — и бросился со скалы, чтобы стать пищей для тигрицы и её двух тигрят.

Однажды Америку посетил его святейшество Кармапа, один из вождей тибетского буддизма; он приехал, чтобы дать благословения и наставления. Говорили, что он способен быть воплощением будды сострадания. На одной церемонии он преподавал тысяче участников традиционную практику культивирования сострадания: изучающий вдыхает боль этого мира, а выдыхает сострадание. В конце церемонии с места поднялся пожилой психолог и спросил: «Неужели нам необходимо принимать всё? А что, если перед нами больной раком?» Кармапа бросил на него взгляд глубокой доброты и сказал просто: «Вы принимаете всё. Вы даёте возможность боли этого мира коснуться вашего сердца — и превращаете её в сострадание». Чего не знал никто в этом помещении, — так это того обстоятельства, что самому Кармапа только что был поставлен диагноз ракового заболевания; но его учение было бескомпромиссным — вы принимаете всё и превращаете принятое в сострадание. А через год он умер.

Как можем мы понять такие замечательные учения о высочайшем великодушии и сострадании? Сострадательное великодушие — это основание истинной духовной жизни, потому что оно являет собой практику освобождённости. Великодушный поступок раскрывает наше тело, сердце и дух — и подводит нас ближе к свободе. Каждый великодушный поступок — это признание нашей взаимной зависимости, выражение нашей природы будды. Но для большинства из нас великодушие оказывается таким качеством, которое нужно развивать. Нам приходится считаться с тем фактом, что оно будет расти постепенно; иначе наша духовность может стать идеалистической и подражательной и будет разыгрывать образ великодушия прежде, чем оно станет подлинным. Хотя давать не по средствам может оказаться полезным, такая практика станет нездоровой, когда она совершается неосознанно. Будет ли то великодушие в области нашего времени, имущества, денег или любви, принципы всегда одинаковы: истинное великодушие растёт в нас по мере того, как раскрывается

наше сердце; оно растёт вместе с ростом целостности и здоровья внутренней жизни.

Согласно традиции, нас учат, что великодушие может проявляться на трёх уровнях. Первый называется *нерешительным даянием*. Это первоначальное великодушие, оно приходит после колебания. Мы боимся, что отдаваемое может впоследствии потребоваться нам самим. Мы думаем о том, чтобы сберечь его у себя на зарядке, но затем понимаем, что наступило время отдать. После того, как мы пройдем через первоначальное нежелание, мы осуществляем счастье и свободу — первые радости даяния.

Второй уровень даяния называется *братским или сестринским даянием*. Это открытое и равное совместное пользование, которое предлагает и энергию, и материальную помощь как бы любимому человеку: «У меня есть это, так что давайте все воспользуемся этим». Мы не проявляем колебаний. Мотивом этого великодушия является настроение лёгкости; вместе с ним внутри нас возрастает дух радости, дружелюбия и открытости.

Самый развитой уровень даяния называется *царственным даянием*. При нём мы испытываем такое удовольствие от благополучия и счастья других людей, что наше великодушие оказывается спонтанным и немедленным. Оно идёт дальше совместного пользования. Мы получаем такое глубокое удовлетворение от благосостояния других, что отдаём самое лучшее из того, чем владеем, так чтобы им могли воспользоваться и другие. Наша собственная радость при таком великодушии ещё более увеличивается. Мы становимся естественным каналом для счастья окружающих, находим в своём сердце богатство царя или царицы.

Мы можем почувствовать, как раскрытие каждого из этих уровней вносит в нашу жизнь возрастающую радость и свет. Однако наша способность проявлять истинное великодушие часто будет ограничена неполным развитием здорового «я», о чём говорилось в предыдущей главе. Большое великодушие естественно вытекает из чувства здоровья и целостности нашего бытия. В лучших традиционных культурах, где людей принимают и поддержи-

вают как на физическом, так и на духовном уровне, они растут с чувством полноты внутренних и внешних ресурсов. Великодушие, сопереживание и взаимная зависимость становятся естественным образом жизни. Во многих племенных культурах никогда не прогонят с порога странника — его всегда принимают и приглашают разделить трапезу. В одной церемонии у американских индейцев маленьких детей в изобилии одаряют пищей, питьём и одеждой; а затем члены племени восклицают: «Я хочу есть; я хочу пить; мне холодно!» Тогда детей призывают к тому, чтобы они, обладая таким избытком, поделились своими подарками с нуждающимися.

Однако, как мы уже видели, многие изучающие не обладают ощущением изобилия или сильным внутренним чувством «я». Когда мы ещё не избавились от условий неполноценности и ранимости, мы переживаем очень трудное время, зная, каким бывает чувство подлинного даяния. Поскольку наше внутреннее переживание всё ещё остаётся ощущением нужды, мы обычно даём что-то с тонким ожиданием получить нечто взамен. Пока мы не исправим себя, наши попытки проявить благородное великодушие часто оказываются лишь маскировкой нездоровой зависимости.

Неправильно понятые идеалы сострадания и великодушия усиливают зависимость и привязанность, основанные на зажатом, полном страха чувстве «я». В этих ситуациях сострадание и великодушие используются неправильно; и мы отдаёмся неумелой поддержке других или теряем себя в ней. Организация анонимных алкоголиков и другие группы «двенадцати ступеней» пользуются термином «взаимозависимость» для описания такого неправильного применения великодушия, в котором наше неумелое сотрудничество помогает другим избежать встречи с истинными трудностями в их жизни. Самый классический пример — супруга алкоголика, которая лжёт и скрывает пьянство своего мужа, чтобы «защитить его». «Помощь» такого рода только позволяет партнёру продолжать пьянствовать, избегая возможности чему-то научиться от болезненных последствий его или её действий.

Такую «взаимную помощь» мы всегда оказываем, исходя из собственных страха и зависимости. Мы боимся прямо увидеть боль пьянства нашего партнёра, боимся, что выяснение истины сможет стать причиной разрыва наших с ним взаимоотношений.

Как мы увидим позже, приблизительно так же, как в случае алкоголизма, взаимная зависимость может вынуждать учеников какого-нибудь духовного сообщества скрывать нездоровое поведение собственных учителей, чтобы поддержать миф устойчивости и принадлежности, чтобы избежать конфликта, могущего возникнуть при обнаружении этих вещей.

Во многих взаимоотношениях наши страхи и зависимость могут оставлять нас в страхе перед тем, чтобы говорить правду. Мы можем оказаться неспособными установить пределы, сказать «нет». Или же великодушные, сначала здоровые, могут выродиться в принуждение. Такова, к примеру, одна женщина: многие годы она отводит долгие часы на поддержку добровольных духовных или неприбыльных организаций (где работа кажется бесконечной) — и все эти годы пренебрегает собственным телом, здоровьем, развитием и самоуважением. Существуют также люди, которым очень трудно сказать «нет», о чём бы их ни просили. После многих лет такого отношения к делу они обнаруживают, что до краёв наполнены ожесточением, и не понимают, как пошли по этому пути. В нашей практике нам необходимо встретиться со следующим вопросом: как мы можем узнать, когда наши действия будут сострадательными, а когда — вызванными взаимной зависимостью. Один ответ, возможно, заключён в рассказе Будды о некоей семье акробатов. Дед и внучка ходили с места на место и зарабатывали на жизнь, давая представления с удержанием равновесия. Они пришли к Будде, чтобы обсудить вопрос о том, как лучше всего охранять друг друга и заботиться друг о друге. Дед выдвинул идею о том, что каждый должен заботиться о другом, что во время представления с равновесием он должен заботиться о внучке, а внучка — о нём. Таким образом они будут охранять друг друга. Внучка спросила Будду, не будет ли это ошибкой.

«Разве не лучше для каждого из нас заботиться о самом себе; и таким образом мы спасём друг друга, а наша акробатика процветёт». Выслушав девочку, Будда сказал: «Хотя она молода, она разумна. Если ты, дед, будешь тщательно охранять себя и обращать внимание на то, что делаешь, ты также сохранишь в безопасности свою внучку; и если ты, дитя, будешь охранять себя с осознанием, с заботой, с уважением, тогда ты охранишь и себя, и тех, кто тебя окружают».

Взаимная зависимость и нездоровое сострадание возникают тогда, когда мы забываем *собственную* роль в действии для поддержания равновесия в человеческих взаимоотношениях или когда пренебрегаем истинными последствиями действий тех, кто нас окружают. Корни взаимной зависимости были описаны в последней главе, где мы говорили о внутренних ранах, о низком самоуважении, о собственной ничтожности. Взаимная зависимость возникает также тогда, когда мы не принимаем в расчёт собственных интуиции и эмоций (вследствие низкого самоуважения) или опасаемся неодобрения других.

Многие из нас настолько далеки от соприкосновения с самими собой, что мы легко можем потерять ощущение искусного действия в данной ситуации. Мы можем быть так поглощены заботами о других, стремлением угодить им, успокоить их или избежать конфликта с ними, что неясно видим свои собственные нужды, собственную ситуацию. Общеизвестная шутка, иллюстрирующая это явление, — разговор между двумя учёными-исследователями, прошедшими обучение «объективному наблюдению», когда необходимо не принимать во внимание себя. Они занимаются любовью, после чего партнёр обращается к своей подруге: «Для тебя всё было хорошо; а как насчёт меня?»

Утрата соприкосновения с собой и отсутствие самоуважения также оказываются источником привычной зависимости в практике. Общеизвестны рассказы о том, какой нездоровой бывает зависимость в духовной жизни. Иногда изучающие сочетают духовную практику с призыванием к химическим веществам, как это бывает в

случаях, когда священник оказывается алкоголиком, а ученик медитации перемежает свою практику с приёмом наркотиков, чтобы находиться на высоте переживания, и пользуется при этом духовным языком для оправдания своего нездорового стремления. Иногда сама духовность действует наподобие болезненной привычки.

Мы уже видели, как некоторые медитирующие занимаются практикой для того, чтобы возвыситься над жизнью и избежать столкновения с ней. Одна женщина, работавшая медицинской сестрой, вышла замуж за человека, вся жизнь которого сосредоточилась на его духовной практике. Он хотел «добиться просветления» и затем учить этому других людей. Она весь день была занята уходом за своими родителями, а потом уходила домой, чтобы ухаживать за ним. Он часто отправлялся на интенсивные курсы, а в промежутках читал духовные книги, курил марихуану и вёл беседы с друзьями на духовные темы, тогда как она продолжала работать, чтобы поддерживать его. Ей хотелось когда-нибудь иметь собственный дом, своих детей; но она чувствовала себя виновной, так как желала таких вещей, которые могли отвлечь его от практики.

Долгое время она помогала ему и защищала его, думая, что это правильно в духовном отношении; в то же время она чувствовала бессознательную ожесточённость, однако боялась о ней говорить. Она не знала, как сказать «нет». Наконец она пришла повидать меня. Когда я предложил ей поговорить честно, её болезненные чувства излились наружу. В конечном счёте дело дошло до того, что она выгнала его из дома. После нескольких курсов, где он чувствовал себя несчастным, он вернулся домой, нашёл работу и начал включать в свою духовную жизнь — в качестве её части — жену, дом и возможность иметь детей.

Как указано в диалоге Будды с акробатами, когда мы исключаем себя из сферы сострадания, результатом бывает ложная безопасность или неразумное сострадание. Всякое нездоровое или слишком идеалистическое великодушие возникает из этой ошибки, когда из уравнения устранено глубокое уважение к себе. Когда наша чувство собственного достоинства всё ещё низко, мы не умеем устанавливать пре-

дела, проводить границы или уважать собственные нужды. Наша кажущаяся сочувственной помощь становится смешанной с зависимостью, страхом и неуверенностью. Зрелая любовь и здоровое сострадание — это не зависимость, а взаимность, рождённая глубоким уважением к самим себе и к другим людям. Зрелая любовь и здоровое сострадание способны сказать «да» — и способны сказать «нет». Подобно родителю, который разумно воспитывает ребёнка, они знают, когда надо установить пределы, когда сказать «нет». Они любят ребёнка и служат ему, но также считаются с тем, чему ребёнку нужно научиться самому. Иногда твёрдое «нет», «я не могу» или «этого я не разрешу, это выше моих возможностей» будет самой духовной фразой, которую мы в состоянии сказать.

Устанавливать границы и пределы, переходить от зависимой и удушающей любви к любви, основанной на взаимном уважении, научиться давать, считаясь со своими собственными нуждами — всё это может повлечь за собой глубокий рост самоуважения и осознания себя, которые идут параллельно здоровому развитию «я». Некоторым изучающим приходится на некоторое время отказываться от даяния, пока они практикуют искусство установления границ. Другие, которые чувствуют себя чересчур бедными, чтобы вообще давать, могут начать с мелких поступков великодушия на том уровне, который бывает для них естественным. Попытка дара со стороны человека, не привыкшего давать, может быть по-своему царственной. Мы способны научиться культивировать разумное великодушие, которое чувствует как свои собственные потребности, так и потребности других людей.

В своих наставлениях о внимательности Будда рекомендовал нам проявлять тщательное внимание к состояниям сердца, которые подталкивают нас к действиям. Будет слишком идеалистичным ожидать, что мы всегда будем желать сделать что-то хорошее; мы должны слушать, чтобы знать, когда сердце привязано, когда оно боится, когда пребывает в зависимости. Глубоко прислушиваясь, мы можем начать отличать зависимость от любви. Сходным образом мы можем различать, когда сердце

открыто, когда мы свободны от привязанности, когда налицо взаимное уважение и забота. Основанные на этом, наши действия могут быть разумными и сострадательными.

В приобретении умения отличать мудрость от зависимости нам может помочь понимание собственной ранней истории. Мы можем размышлять о том, как в нашей семье встречались потребности, как были установлены пределы, как там относились к ненадёжности. Пока мы не осознаём этого, мы будем повторять семейные стереотипы в своей духовной жизни. Встречи организации «Двенадцати ступеней» предоставляют участникам возможность услышать личные повествования других членов. Эти честные рассказы об истории своей семьи могут стать мощным процессом в нашем различении здоровья от зависимости, уважения от страха, в нахождении мудрого и истинного сострадания.

Узнавание своих семейных стереотипов может также быть частью медитации. В групповом собеседовании на одном из интенсивных курсов некий изучающий не мог прекратить навязчивые мысли о своих взаимоотношениях. Джим днём вёл дела продовольственного кооператива, а по ночам работал в проекте борьбы со СПИДом. Он жил в горах Санта-Круз с другим мужчиной, своим любовником.

Он всегда думал о своих покупателях и клиентах, беспокоился о том, как будет обходиться без него его любовник, сомневался, не будет ли эгоистичным медитировать в течение десяти дней. Я спросил его о семье. Отец оставил мать с тремя малышами после рождения Джима; больше они никогда его не видели. Мать немного выпивала и всё время работала, чтобы удержать семью. С пятилетнего возраста Джим начал помогать поддерживать семью и сохранять хорошее настроение у матери. Он жил жизнью исполняющего обязанности, управляемого долгом и чувством вины; оказалось, что старания как-то сочетать всё это его весьма утомили.

Когда он рассказал собственную историю, он заплакал от жалости к себе, сожалея и о том, как соразмерял свою жизнь с другими людьми. Плакали и прочие члены группы. Я спросил его, в каком возрасте он себя чувству-

ет. «Пяти лет» — сказал он; и я спросил его, не может ли он удержать в себе этого ребёнка и прислушаться к его нуждам — может ли он найти сострадание к себе как и к другим. Он сделал это — и спустя некоторое время, благодаря постепенному развитию заботливого подхода к собственной жизни, его медитация, взаимоотношения и работа — всё это улучшилось.

Зачастую в духовной практике пренебрегают состраданием к отдельному человеку. В первые несколько лет моего руководства интенсивными курсами я периодически обнаруживал в себе подавленность. После трёх или четырёх курсов, следующих один за другим, с целыми сотнями индивидуальных собеседований, я постепенно становился выжатым; меня раздражали и ученики, и сотоварищи. И, что хуже всего, бывали дни, когда я чувствовал себя выжженным и не желал выслушивать проблему какого-нибудь другого изучающего. И в этот период мне выпала возможность увидеть его святейшество Дуджоме-ринпоче и попросить у него совета и наставлений по поводу своей практики. Я рассказал ему о своих трудностях. Поскольку он был известным мастером тантры, я надеялся, что он предложит мне какую-нибудь особую визуализацию и мантру, с помощью которых я смог бы окружать себя светом, повторять священные фразы и оставаться незатронутым интенсивной работой на пути, где приходится видеть слишком многих изучающих и иметь дело с их проблемами. Ринпоче расспросил меня о многих деталях моей практики и учительства, а затем сказал: «Да, я могу вам помочь». Я ожидал услышать от него высшее учение тантры; но тогда он сказал: «Рекомендую вам вести более короткие курсы и удлинить периоды отдыха». Я полагаю, что это и есть высшее учение.

Почва для сострадания устанавливается прежде всего благодаря практике сострадания к самим себе. Истинное сострадание возникает из здорового чувства «я», из осознания того, кто мы такие, которое принимает в расчёт наши собственные способности и страхи, наши чувства целостности и благополучия вместе с такими же чувствами других людей. Это осознание никогда не основывается

на страхе или жалости; здесь налицо глубокая реакция поддержки сердца, основанная на достоинстве, уважении, целостности и благополучии каждого отдельного создания. Это спонтанная реакция на страдание и боль, с которыми мы встречаемся. Это — наше чувство взаимного резонанса и естественной связанности перед лицом универсального переживания утраты и боли. Когда наше сердце раскрыто и исцелено, оно естественно стремится исцелять всех, к кому прикасается. Сострадание к самим себе порождает силу преобразовать ожесточение в прощение, ненависть — в дружелюбие, а страх — в уважение ко всем существам. Оно позволяет нам правдиво и подлинно распространять тепло, восприимчивость и раскрытость на печали окружающей нас жизни.

Иногда сострадание способно породить действие, а иногда — нет. Оно не возникает для того, чтобы решать проблемы; и всё же из сострадания вытекает действие, что происходит всякий раз, когда в нём возникает необходимость. Истинное сострадание возникает из ощущения сердца, обладающего бесстрашной способностью охватить все вещи, прикоснуться ко всем вещам, сродниться со всеми вещами. Чогьям Трунгпа называл это свойство «нежным и печальным сердцем воина». Он говорил:

«Когда вы пробуждаете своё сердце, вы, к своему удивлению, находите, что ваше сердце пусто. Вы обнаруживаете, что глядите на внешнее пространство. Что вы такое? Кто вы такой? Где находится ваше сердце? Если вы действительно посмотрите, вы не найдёте ничего осязаемого или прочного... Если вы будете искать пробуждённое сердце, если вы просунете руку в грудную клетку и ощупаете его, там не окажется ничего, кроме нежности. Вы чувствуете боль и мягкость; и если вы открываете глаза на остальной мир, вы чувствуете огромную печаль. Эта печаль приходит не вследствие дурного к вам отношения. Вы чувствуете печаль не потому, что кто-то вас оскорбил или вы почувствовали себя обнищавшими. Скорее, это переживание печали не будет обусловленным. Оно приходит потому, что ваше сердце целиком открыто, обнажено. Это чистое, чувствующее сердце. Даже если на

него садится москит, вы явственно ощущаете прикосновение. Именно это нежное сердце воина обладает силой исцелить мир».

Это — сила сострадательного сердца, сила подлинного сострадания, сила преобразить боль, с которой мы встречаемся.

Недавно я прочёл о супружеской паре, неспособной зачать ребёнка. Они решили взять кого-нибудь и искали ребёнка из бедной страны, надеясь, что этим окажут ему более значительную услугу. Они усыновили прекрасного двухмесячного малыша из Индии. В первый же год стало очевидным, что ребёнок испытывает серьёзные проблемы со здоровьем. Во-первых, обнаружилось, что он полностью глух и никогда не будет слышать. Во-вторых, у него был церебральный паралич, и хотя это заболевание не оказало воздействия на ум, оно могло нарушить развитие всего тела. Новые родители научили его языку знаков, так что смогли с ним разговаривать. Затем, когда он подрос, ему купили небольшое кресло-коляску, чтобы он мог двигаться. После этого родители создали опорную сеть родителей, принявших детей-инвалидов. Опасаясь, что их сын будет лишён общения, они совершили самый удивительный, поступок — написали письмо в Индию и попросили разрешения принять ещё одного ребёнка, который тоже был бы глухим. И вместе с текстом этого рассказа была помещена фотография обоих детей: крепко обнявшись, они сияли широкими улыбками. Представьте себе сами, что вы приняли ребёнка и узнали, что этот ребёнок (он или она) останется глухим и искалеченным, а затем вообразите такую свою реакцию, когда вы, не жалея себя и не испытывая страха, говорите в ответ: «У меня есть один такой ребёнок; теперь, пожалуйста, пришлите мне другого такого же».

Бесстрашное сострадание напрямую вводит нас в конфликты и страдания жизни. Бесстрашное сострадание признаёт неизбежность страдания в жизни и необходимость для нас прямо видеть это страдание, чтобы учиться у него. Иногда только пламя самого этого страдания и последствия наших действий могут привести нас к более

глубокому пониманию, к чувству доброты ко всем существам и к освобождению.

Когда я обратился с формальной просьбой о вступлении в монастырь ачаана Ча, он ответил, что меня рады принять, если я не боюсь страдания! Роль великого учителя состоит в том, чтобы помогать ученикам учиться перед лицом страдания. Сила этого бесстрашного сострадания может быть настолько же жёсткой, насколько она добра. Когда мы видим по телевизору картины живой природы, мы можем очень хорошо заметить, как этот принцип проявляется в жизни. Бывают времена, когда львица-мать и волчица-мать пойдут на любые жертвы ради своих детёнышей, сделают всё, чтобы их защитить. Затем существует и другой период, когда мать не сделает для них ничего; она убегает прочь, оставляет их для самостоятельной жизни или выгоняет из логова. В известное время птица-мать выбрасывает своих птенцов из гнезда. Даже когда птенец кричит: «Но я не могу летать!», — мать знает лучше: «Всё в порядке, ты научишься; и сегодня день для этого наступил».

Иногда сострадание к себе и к другим требует, чтобы мы установили строгие пределы и ограничения, чтобы научились говорить «да» и «нет» — и всё же не выбрасывали другого человека из своего сердца. Одна моя приятельница, учившаяся в Индии, как-то ночью ехала на рикше по тёмным улицам Калькутты, направляясь к железнодорожной станции. Много месяцев она практиковала как медитацию прозрения, так и дополнительные виды практики любящей доброты и сострадания. В ту ночь она направлялась на курс интенсивной медитации вместе с приятелем. Внезапно на её рикшу прыгнул какой-то человек и попытался стащить её оттуда. Ей и её спутнику удалось столкнуть его; всё ещё напутанные, они продолжали ехать к станции. Когда она рассказала своему учителю эту историю, он выразил озабоченность и сказал: «О, дорогая, при всей любящей доброте и при всем сострадании в вашем сердце, вам нужно было взять зонтик и ударить этого субъекта по голове!»

Иногда в парадоксе этой жизни наше сострадание требует, чтобы мы сказали «да», а иногда оно требует, чтобы

мы сказали «нет». Каждый может выражать уважение ко всем существам, включая самого себя. Поэтому когда моя сотрудница — директор международного собрания буддистов — отдала свой новый прекрасный подарок к дню рождения, стараясь выказать большое великодушие, её настроение стало печальным и раздражительным. В конце концов один тибетский лама отвёл её в сторону и спросил, что происходит. Он обнаружил, что она отдала этот прекрасный подарок, чтобы сделать приятное своей подруге, но жалела об этом поступке, потому что у неё никогда не было времени самой им воспользоваться. Лама взглянул на неё и сказал: «Иди и сейчас же верни его — и не отдавай, пока не будешь готова». Затем оба рассмеялись, и смех принёс облегчение. Она ушла, взяла назад подарок, и её настроение значительно изменилось к лучшему.

Для практики сострадания нет какой-нибудь формулы. Подобно всем великим духовным искусствам, оно требует, чтобы мы слушали и уделяли внимание, понимали свою мотивацию и затем спрашивали себя, какое действие может быть по-настоящему полным и полезным. Сострадание обнаруживает гибкость бамбука, изгибаясь вместе с изменяющимися обстоятельствами, устанавливая при необходимости границы и в то же время оставаясь гибким.

Сострадание позволяет жизни с её великими парадоксами любви, радости и боли проходить сквозь наше сердце. Когда в нас раскрывается сострадание, мы отдаём то, что можем отдать, чтобы остановить войну, улучшить окружающую среду, заботиться о бедных, о больных спидом, спасти тропические леса. Однако истинное сострадание также любит и нас самих, уважает наши собственные нужды, почитает наши ограничения и наши истинные способности.

Даже Будде пришлось сталкиваться с такими ограничениями. Одним из его титулов было «Учитель тех, кого можно научить». Обычно он приносил большую пользу тем, кто его окружали; но так было не всегда. Однажды, после того, как был учреждён монашеский орден и были согласованы многие правила поведения для монахов и

монахинь, в одном из лесных монастырей вспыхнула борьба, обнаружилось сильнейшее несогласие. Некоторые из монахов обвиняли других в нарушении какого-то из правил, другие отрицали это и утверждали, что их обвинители сами нарушают правила, выдвигая ложные обвинения.

Когда Будда пришёл к ним, чтобы поговорить, он порекомендовал им всем извиниться друг перед другом; но его собственные монахи игнорировали его совет. Многими способами он старался заставить их выслушать его — и наконец понял, что не может сделать ничего, кроме того чтобы предоставить их последствиям собственных поступков. Поэтому он оставил непослушных монахов и провёл мирный сезон дождей в уединении, далеко в лесу, в окружении животных. Он сделал всё, что мог, не более.

Когда подлинное сострадание приходит вместе с мудростью, мы уважаем, любим, хвалим и включаем в него себя и других. Вместо того, чтобы придерживаться идеала, утверждающего, что мы должны быть способны проявлять бесконечное сострадание ко всем, существам «кроме самих себя», мы находим сострадание ко всем существам, включая нас самих. Разделение на «я» и других оказывается растворённым. Затем, подобно восходящему солнцу, сила великодушия и сострадания в нашей практике будет расти, и мы обнаружим, что она являет собой нашу истинную природу. Подобно тому, как в кинофильмах, которые мы видим, родители выбирают автомобили, наехавшие на их детей, мы обнаружим, что в некоторые моменты сила нашей любви растёт даже больше, чем противостоящие нам физические реальности. Когда возникает такое сострадание, оно проходит через нас как благодать, связывая воедино нежность и бесстрашие, что не могло бы произойти благодаря каким-либо иным средствам.

Мать-одиночка, вызывающая моё восхищение, рассказала мне, как она борется за то, чтобы в одиночестве вырастить своих четверых детей с малыми затратами. Она почти не имеет свободного времени. Казалось, она делает всё, что можно; но вот, когда самая младшая дочь в четырнадцать лет оказалась парализована в результате несчастного случая, в неё совершенно естественно влилась энергия великой мате-

ри сострадания. Дочь не могла говорить, не могла двигаться. Врачи больницы сказали, что, по их мнению, у девочки почти нет шансов когда-нибудь снова обрести способность двигаться. Однако мать знала, что её дочь всё ещё обладает внутренним сознанием. Как это бывает у матерей, она в глубине своего существа чувствовала, что здоровье дочери можно восстановить. Мать отправилась в больницу и в палате начала работать с дочерью. Она провела в больнице целый год, а потом ещё два года оставалась дома с дочерью почти каждый день. Она просто брала руку дочери, опускала её, опять поднимала и опускала, двигала что-то перед её глазами взад и вперёд, пока руки и глаза дочери не начали снова двигаться. Через три года девушка была достаточно здорова, чтобы вернуться в школу. Сейчас, будучи взрослой, она закончила юридическую школу и вот-вот выйдет замуж. Такое преданное великодушие нельзя вынудить; оно движется через нас, когда мы глубоко связаны — и в глубине своей пусты. Тогда наши сердца движутся сами собой — как бы под музыку божественного.

Медитация: преобразование печали в сострадание

Человеческое сердце обладает необычайной способностью удерживать печали этой жизни и преобразовывать их в огромный поток сострадания. Это дар таких личностей как Будда, Иисус, Дева Мария и Гуан-инь, Богиня Милосердия, — перед лицом всех страданий этого мира провозгласить силу такого нежного и милостивого сердца. Всякий раз, когда ваше собственное сердце открыто и обнажено, внутри него начинает пробуждаться этот поток сострадания. Сострадание возникает, когда вы позволяете своему сердцу быть затронутым болью и нуждами другого человека.

Чтобы культивировать это качество вы, возможно, пожелаете заняться практикой традиционной медитации для проявления сострадания и преобразования печалей в огне сердца.

Позвольте себе сесть спокойно, тихо и сосредоточенно. Дышите осторожно, почувствуйте своё тело, своё сердцебиение, жизненную силу внутри себя. Почувствуйте, как

высоко вы цените собственную жизнь, как охраняете себя перед лицом своих печалей. Спустя некоторое время приведите на ум какого-нибудь близкого человека, которого горячо любите. Обрисуйте этих людей и вашу заботу о них. Отметьте, как вы можете удерживать их в своём сердце. Затем позвольте себе осознать их печали, меру их страдания в этой жизни. Почувствуйте, как ваше сердце естественно раскрывается, как оно движется к ним, чтобы пожелать им добра, распространить на них спокойствие, разделить их боль и встретить её с состраданием.

Это естественная реакция сердца. Вместе с такой реакцией начните активно желать им добра, повторяя традиционные фразы: «Да будешь ты свободен от боли, да будешь ты свободен от печали, да пребудешь ты в мире!», — удерживая их в своём сострадательном сердце. Продолжайте повторять эти фразы.

Когда вы научитесь чувствовать свою глубокую заботу об этом близком к вам человеке, вы сможете распространить это сострадание на других людей, которых вы знаете, — по одному за раз. Постепенно вы сумеете далее раскрыть своё сострадание — для своих соседей, для тех, кто живут далеко от вас, наконец для всех братьев и сестёр среди всех живых существ. Позвольте себе почувствовать, как красота каждого существа доставляет вам радость, как страдание какого-нибудь существа заставляет вас плакать. Почувствуйте свою отзывчивость, связанную со всей жизнью и её созданиями; почувствуйте, как оно движется вместе с их печалью и удерживает их в сострадании.

Теперь пусть ваше сердце станет преобразователем печалей этого мира. Почувствуйте своё дыхание в пространстве сердца, как если бы вы могли потихоньку делать вдохи и выдохи своим сердцем. Почувствуйте доброту своего сердца и представьте себе, что с каждым дыханием вы можете вдыхать боль и выдыхать сострадание. Начните вдыхать печали всех живых существ. Пусть с каждым вдохом их печали коснутся вашего сердца и превратятся в сострадание. С каждым выдохом желайте добра всем живым существам, распространяйте на них своё заботливое и милостивое сердце.

Когда вы дышите, начните представлять своё сердце в виде очищающего огня, способного воспринять все боли этого мира и преобразовать их в свет и тепло сострадания. *Это мощная медитация, которая потребует некоторой практики. Будьте мягки к себе.* Пусть огонь сердца теплится в вашей груди. Вдыхайте печали голодных, вдыхайте печали захваченных войной, вдыхайте печали неведенья. С каждым выдохом создавайте образ находящихся повсюду живых существ — и выдыхайте целительный бальзам сострадания. С каждым тихим вдохом снова и снова дайте возможность печалим каждой формы жизни коснуться вашего сердца. С каждым выдохом снова и снова распространяйте милосердие и целительную силу сострадания. Подобно матери всего мира внесите этот мир в своё сердце, призывая все существа коснуться вас с каждым вдохом, охватывая с каждым выдохом все живые существа.

Через некоторое время сядьте спокойно и дайте дыханию и сердцу естественный отдых, сделав их центром сострадания среди этого мира.

ГЛАВА 16. ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО В ОДИНОЧЕСТВЕ: НАЙДИТЕ УЧИТЕЛЯ И РАБОТАЙТЕ С НИМ

«Некоторые учителя — это мерзавцы и подлецы, которые обманывают и увлекают своих учеников; некоторые — это суровые надсмотрщики, которые стараются свести на нет «я» и сломить гордость; другие учат более через похвалы и поощрения, питая самые лучшие стороны изучающего; некоторые учителя читают лекции, как профессора, другие могут растворять нас без остатка в своей любви. Величайшая и самая простая сила учителя — это окружение собственной свободой и радостью».

Как мы видели, бывают времена, когда в росте духовной жизни важно развить какие-то взаимоотношения с учителем или духовным руководителем. Работаете ли вы уже с учителем или только собираетесь сделать это, стоит хорошенько подумать над этими ключевыми взаимоотношениями. В то время как американцев более всего заботит

потребность быть самодостаточными, дух пионера и ковбоя не обязательно сказывается искусным способом подхода к духовной жизни. Мы уже описали глубокий процесс исцеления, который имеет место в медитации: неизбежные помехи, уменыа, необходимые для работы с навязчивыми состояниями, мощные физические проявления раскрытия чакр и энергосистем, сферы тёмной ночи и переживания смерти и повторного рождения, многие циклы духовной жизни. Как нам найти свой путь в этих сферах? Даже когда в нашей жизни во времена больших перемен или переживаний, близких к смерти, происходит спонтанное пробуждение, мы обнаруживаем, что эти болезненные или экстатические переживания и видения часто будут угасать без поддержки учителя и систематической практики.

Недостаточно иметь карту и направление, взятые из духовных книг и текстов. Мы не знаем, куда поведёт нас наша духовная жизнь; но она всегда требует от нас, чтобы мы вступали в трудные и неизведанные ситуации. Те, кто пытаются заниматься практикой в одиночестве, почти неизбежно оказываются более заблуждающимися или лишёнными духовной глубины, нежели те, кто занимаются практикой под руководством искусного учителя.

Таков основной принцип духовной жизни — мы узнаём глубочайшие вещи на незнакомой территории. Часто когда мы будем чувствовать наибольшую внутреннюю неуверенность и находиться среди величайших трудностей, нам откроется нечто новое. Легче всего мы пробуждаемся к тайне жизни через свою слабейшую сторону. Области нашей наибольшей силы, где мы более всего сведем и проявляем наибольшую ясность, имеют склонность удерживать нас вдали от тайны. Вступить на эту территорию превыше собственного «я», войти в эти сферы без руководителя может оказаться подобным попытке вытащить себя за волосы.

Руми в своём рассказе предостерегает нас от этого:

«Какой-то человек дрозда поймал.

«О муж почтенный, — дрозд ему сказал, —

Владелец ты отар и косяков.
Ты много съел баранов и быков,

Но, пищей столь обильною мясной
Не пресыщен — насытишься ли мной?

Ты отпусти меня летать, а там
Тебе я три совета мудрых дам.

Один в твоей руке прощечечу,
Другой — когда на крышу я взлечу;

А третий — с ветки дерева того,
Что служит сенью крова твоего.

Моим советам вняв, пока ты жив,
Во всём удачлив будешь и счастлив.

Вот первый мой совет в твоих руках:
«Бессмыслице не верь ни в чьих устах».

Свободу птице человек вернул,
И дрозд на крышу весело вспорхнул.

Пропел: «О невозвратном не жалеи!
Когда пора прошла — не плачь о ней

И за потери не кляни судьбу!
Бесценный, редкий перл в моём зобу.

Дирхемов верных десять весит он...
Им был навеки ты б обогащён.

Такого перла больше не сыскать,
Да не тебе богатством обладать!»

Как женщина в мучениях родов,
Стонал, кричал несчастный птицелов.

А дрозд: «Ведь я давал тебе совет —
Не плачь о том, чему возврата нет!

Глухой ты, что ли, раз не внял тому
Разумному совету моему?

Совет мой первый вспомни ты теперь:
Ни в чьих устах бессмыслице не верь.

Как десять я дирхемов мог бы несть,
Когда дирхема три я вешу весь?».

А человек, с трудом в себя пришел,
Просил: «Ну, дай мне третий свой совет».

А дрозд: «Ты следовал советам двум,
Пусть третий озарит теперь твой ум:

Когда болвана учат мудрецы,
Они посев бросают в солонцы,

И, как ни штопай — шире, чем вчера,
Назавтра будет глупости дыра!»

(Библиотека Всемирной Литературы»; пер. Вл. Державина. М., 1974).

Руми хочет, чтобы мы увидели, как легко оказаться захваченными. Даже тогда, когда мы действительно получаем добрый совет; нам легко не обратить на него внимания или неправильно истолковать. Есть много мест, где мы увязнем, где встретимся со многими трудными слоями страха и привязанности, с точками самообмана и ничтожности. Они входят в практику каждого человека; и чем более образованными и сведущими мы считаем себя, тем медленнее взбираемся наверх, тем более безрассудны наши промахи.

Как саркастически заметил Рэй Брэдбери: «Первое, что вы узнаёте в жизни, — это то, что вы глупы. После-

днее, что вы узнаете, — то, что вы такой же глупец. Иногда я думаю, что понимаю всё. Затем я прихожу в себя».

Наше мирское образование не слишком помогает в медитации.

Однажды в Бостоне директор нового приюта для безнадежных больных, довольно осведомленный в духовной области, попросил меня провести интенсивный курс для всех его сотрудников. На четвертый день интенсивного сиденья и интенсивной ходьбы доктор пришел ко мне для собеседования. Он был очень встревожен, ощущая сильные боли в области сердца, распространявшиеся до плеч. Когда боль становилась острой, он обнаруживал еще большие затруднения: все симптомы заставляли его верить, что у него — сердечный приступ. Он задавал мне единственный вопрос: что ему делать — вызывать скорую помощь или просить, чтобы кто-нибудь отвез его в больницу. Я, в свою очередь, задал ему несколько целенаправленных вопросов относительно телесных ощущений, энергетических переживаний и состояния ума. Внимательно выслушав его, я сказал, что на самом деле эти признаки относятся к раскрытию сердечной чакры, которое часто представляет собой физическое и мускульное растворение защитных механизмов, окружающих сердце, а также эмоциональное и духовное раскрытие. Сам я много раз до этого случая испытывал такие ощущения и наблюдал их у других. Тогда я заметил: «Кроме того, разве вы не открыли новый духовно ориентированный приют для безнадежных больных? Может быть, на этом курсе наступило время по-настоящему взглянуть на собственную смерть, даже если это действительно сердечный приступ? (Я был совершенно уверен, что это не так). Разве вы пришли сюда не для того, чтобы узнать что-то о смерти и умирании? Можно ли найти для смерти лучшее место, чем приют для медитации?» Затем я отослал его обратно — сидеть. Без учителя он, вероятно, оставался бы в заблуждении по поводу своего переживания и отправился бы в больницу. Но, конечно, если вы действительно ощущаете острые боли подобного рода и занимаетесь практикой без руководства учителя, обязательно обратитесь в лечебное учреждение.

Поскольку духовный процесс не является случайным, руководители и учителя, придерживающиеся древних традиций, могут понять наше путешествие и оказать нам помощь, когда мы сами пребываем в растерянности. Однако даже тогда, когда мы признаём необходимость учителя, мы можем ошибиться в том, что нам следует искать. Наша культура даёт нам лишь немногие модели поисков гуру, духовных учителей или руководителей или совсем их не даёт, как и не даёт моделей работы с ними. В наше время оказался утрачен старый, чудесный дух ученичества; наше образование большей частью приходит к нам в многолюдных безличных собраниях или — всё в большей степени — через видеофильмы и компьютеры. Всё же все мы слышали рассказы о гуру и повествования о мастерах дзэн; и когда мы впервые представим себе взаимоотношения с такой личностью, мы часто преувеличим или искажим реальность обучения у учителя. У некоторых изучающих существует чрезмерно завышенное представление о духовном наставнике; поэтому они рассчитывают найти учителя, который будет всеведущим, всезнающим и всемогущим божеством; и многие духовные сообщества содействуют этому преувеличенному представлению. Их ученики говорят таким языком, как если бы мастер делал для них всё: «Учитель помог мне получить эту работу», или: «Учитель сделал так, чтобы произошёл этот несчастный случай, а мне был преподан урок», или: «Учитель своими магическими силами создал ситуацию, переживаемую мной ныне». «Мастер делает это» «мастер ведёт нас и отвечает за всё», «в надлежащее время мастер даст мне просветление».

Преувеличенное в противоположном направлении мнение об учителе приходит от тех изучающих, которые весьма осторожны и испытывают затруднения с проявлением какой-либо степени почтения к другому человеку или с возвышенным к нему отношением, которые не в состоянии примириться с тем, что, кто-то может в действительности знать больше того, что знают они. Эти люди находят трудным для себя учиться у кого бы то ни было. Услышав какую-нибудь историю о ложных гуру или о

сбившихся с пути учителях, такой человек чувствует, что у него нет необходимости в учителе, нет возможности для подлинного доверия. Часто эта установка коренится в неоконченных проблемах с авторитетными фигурами и обнаруживается в виде неспособности легко выполнять различные роли, иногда в виде неспособности учиться в качестве просто ученика, а иногда удобно чувствовать себя в качестве учителя. Даже без таких проблем мы, возможно, чувствуем себя неловко и боимся, потому что не знаем, что нам делать с учителем, как на него реагировать. В конечном счёте, какие бы трудности мы ни испытывали в своих прочих взаимоотношениях, они, вероятно, возникнут и во взаимоотношениях с нашим учителем — от проблем доверия (слишком лёгкое доверие или неспособность к доверию) до проблем ограничений, страха, сомнения и нужды.

Под поверхностью большинства трудностей, которые изучающие испытывают с учителями, скрываются имеющиеся у всех нас глубокие желания быть любимыми, целиком и полностью приемлемыми. Так когда-либо любили лишь немногих из нас. Однако мы также боимся этой любви. Мы всё ещё храним в себе боль своих прошлых утрат и покинутости; и эта боль оставляет нас в состоянии смятения и испуга. Страх вынуждает нас или недооценивать значение учителей, чтобы предохранить наше «я» от силы страстного желания, или преувеличивать и идеализировать представление о руководителе — и искать только самого совершенного мастера, такого, который никогда не обидит нас и не разочарует. Однако то, что нам действительно необходимо, — самим научиться любить и быть любимыми. Именно эта любовь занимает центральное место во взаимоотношениях между учителями и учениками; и другие учения передаются только внутри этого резервуара.

Лучшие учителя знают это, и они способны научить нас любить самих себя и доверять самим себе, способны научить нас любить истину. Они могут служить образцами и приводить нас к подлинным, бесстрашным взаимоотношениям. Взаимоотношения с искусным духовным

учителем, будь то краткая встреча или сотрудничество в течение всей жизни, зачастую могут стать чрезвычайно интимными и ценными сторонами духовного общения. Подлинность учителя и учений становится священным сосудом, содержащим истину, ведущую нас к пробуждению сердца.

Почитаемый мастер дзэн Судзуки-роси так описан своей ученицей Труды Диксон: «Так как он остаётся просто самим собой, он становится зеркалом для своих учеников. Находясь в его обществе, мы ощущаем собственные силы и недостатки без всякого выражения похвалы или порицания с его стороны. В его присутствии мы видим своё первоначальное лицо, и это необычайное явление, которое предстаёт нашим взорам, есть всего лишь наша истинная природа».

Когда меня спрашивают о том, как кто-то может найти учителя, самое честное, что я могу сказать, — это таинственный процесс. Очень часто мы просто наталкиваемся на учителя, слышим о нём; или учитель привлекает нас каким-то незапланированным или неожиданным образом. Во многих случаях мы увидим какую-нибудь картину, прочтём какую-то книгу или услышим от приятеля рассказ о каком-то учителе, личность которого вдохновляет нас, открывает возможность величия, затрагивает сердце или пробуждает какое-то внутреннее страстное желание или видение; это вдохновение может с силой таинственным образом даже против нашей воли, вовлечь нас в орбиту некоторого учителя или духовного сообщества. Мы можем посещать разнообразные духовные центры и знакомиться с их учениями, посещать лекции или церемонии — и из всего этого обнаружить, что нас привлекает определённый учитель. Ныне существуют даже путеводители по многим буддийским, индуистским, христианским и иудейским центрам практики на Западе. Они также могут помочь нам почувствовать, что именно из этой практики нам доступно.

У наших сотоварищей по учению и исканиям, у наших друзей имеется множество чудесных и необычайных историй о том, как они пришли к своим учителям. Один

мой знакомый намеревался принять ЛСД под деревом бодхи Будды в главном храме в Индии, но по пути «случайно наткнулся» на замечательного учителя; выбросив ЛСД, он занимался практикой под его руководством в течение десяти лет. Другой изучающий просто увидел адресную книгу — телефонный справочник; там на страницах последней буквы алфавита он нашёл слово «дзэн», позвонил и спросил, нельзя ли ему посетить местный центр дзэн и там поговорить с мастером. К моей знакомой, пожилой женщине, на конференции подошёл мастер и сказал: «Я хочу, чтобы вы учились у меня» Другой изучающий, молодой американец, ничего не знавший о духовной жизни, когда лежал в госпитале, увидел во сне тибетского ламу. Два года спустя, путешествуя по Непалу, он увидел того самого ламу, который явился ему во сне. Лама улыбнулся и сказал: «Я ждал тебя».

Стиль духовных учителей разнообразен по своему диапазону. В буддийской традиции этот факт воплощён в двух противоположных понятиях — *гуру* и *духовного друга*. Понятие «духовного друга» происходит от санскритского термина, обозначающего дружеское водительство и поддержку, получаемые нами через другого человека на нашем духовном пути. Некоторые учителя предпочитают эту роль, не обременяя себя необходимостью быть объектами почитания, преданности или традиционной иерархии ученика и учителя. Один великий лесной мастер Таиланда Буддхадаса-бхикку не желает, чтобы ученики кланялись ему, хотя поклон является общепринятым приветствием при встрече с любым монахом или мастером. Вместо этого он велит ученикам подходить и садиться подле него — и обращается с ними как «духовный друг» — ведёт душевные разговоры, расспрашивает, поощряя учеников уважать самих себя и своё собственное виденье жизни.

Противоположный стиль учителя — это традиционный гуру. Существуют буддийские учителя, ламы, мастера дзэн, индуистские учителя, мастера хасидской и суфийской традиции, выражающие свои учения в такой роли. Гуру — это великий и мудрый мастер, воплощение

духовной практики; он руководит нами с помощью особых поучений, и ради него мы отказываемся от собственной свободы. Обучаясь у гуру, мы стремимся слушать и повиноваться, а не разговаривать и задавать вопросы. Иногда от нас требуется, чтобы мы поклонялись гуру как божеству в человеческой форме или как всепросветлённому мастеру, полностью пробуждённому, каждое действие которого оказывается искусным. Работая с гуру, мы подвергаемся процессу беззаветной преданности и освобождения от собственных эгоцентрических путей; это является средством развития открытости и самоотверженности, пропитанных духом гуру.

Между этими двумя полюсами — духовного друга и гуру — заключена обширная сфера различных стилей. Учителя будут учить с помощью сочетания собственной личности с методами, вызвавшими их собственное пробуждение. В одном знаменитом диалоге Будда показывает посетителю группы учителей и учеников своего лесного монастыря: «Ученики, проявляющие интерес к исследованию собрались там с моим мудрейшим учеником Шарипутрой; а те, кого вдохновляет практика монашеской дисциплины, находятся там с Упали, выдающимся мастером монашеской жизни. Те, кого привлекают возможности психического развития, находятся там с великим психиком Могальяной; а ещё другие, естественно тяготеющие к сосредоточенности и самадхи, находятся вон там, с Махакассапой».

В главе о «духовных качелях» мы говорили о традициях и учителях, которые подчёркивают необходимость мистических видений, экстазов или мощных изменённых состояний сознания, — и о других, которые стремятся внести священное живым в гущу нашей повседневной деятельности. Некоторые учения сосредоточивают свою практику на теле, как хатха-йога, кундалини-йога или дыхательная гимнастика суфиев; другие направлены на действие и, благодаря служению, приносят сострадание и живое чувство священного; другие могут сосредоточиваться на прямом открытии или преобразовании сердца и ума с помощью медитации, молитвы или видений и

сосредоточенности. Некоторые учения подчёркивают мощные изменённые состояния, глубокое исследование вопроса о том, кто мы такие и какова природа сознания и самой жизни. Ещё для других открыт путь беззаветной преданности, путь благоговения, ежемгновенного освобождения от нашего мелкого, эгоцентричного пути, когда мы говорим Богу или вселенной: «Не моя воля, но Твоя».

К удивлению многих, это многообразие стилей учения невозможно подвергнуть точному разделению в согласии с какой-то определённой традицией; внутри каждой великой традиции мы найдём учителей, подчёркивающих эти контрастирующие пути. Есть заботливые и преданные мастера дзэн, и есть мастера дзэн, которые требуют жестокой дисциплины и расшатывают ум исследованиями. Есть строгие пуристы физических упражнений хатха-йоги, есть и другие, которые учат хатха-йоге как простому средству достижения пляски священного осознания во всём теле.

В каждой традиции некоторые учителя — это мерзавцы и подлецы, которые обманывают и увлекают своих учеников; некоторые — это суровые надсмотрщики, которые указывают на каждый промах ученика, стараются свести на нет «я» и сломить гордость; другие учат более через похвалы и поощрения, питая самые лучшие стороны изучающего; некоторые учителя читают лекции как профессора; другие могут растворять нас без остатка в своей любви и в сострадании, а также показывать нам пространство и юмор во всех вещах.

Учитель должен быть образцом поведения и мастером представляемой им традиционной практики. Будет также полезно, если он будет достаточно осведомлен о диапазоне учений, чтобы соответствовать многообразию приходящих к нему учеников. Иначе можно столкнуться с трудными случаями, подобными случаю одного ученика, который от всей души в Индии занимался практикой под руководством некоего великого кундалини-йоги, но его практика делала его всё более напряжённым, возбуждённым и рассеянным. В отчаянии он спросил знаменитого тибетского ламу, в чём его ошибка; после некоторого

тщательного обсуждения вопроса лама ответил: «Всё просто. Ваш учитель дал вам неправильную практику». Весьма удивлённый, ученик сказал на это: «Но мой учитель учит только одной этой практике».

Если у нас уже есть учитель, может оказаться интересным поразмыслить о том, что привлекло нас к нему и к его особому способу практики. Какие ожидания мы вложили в этот процесс и чем всё обернулось? Чему мы научились, каковы наши разочарования? Служит ли ещё этот способ тому, чтобы мы оставались в своём состоянии?

Если мы ищем нового учителя, нам надобно прямо выяснить, как он учит. Как он рассматривает путь практики, какова его цель? Какую форму принимает его практика? Как он руководит учениками? Сможем ли мы проводить время с этим учителем? Действительно ли мы получим от него прямую помощь? Какого рода поддержку этот учитель даёт ученикам на трудных участках духовного странствия? Каково чувство сообщества вокруг этого учителя? Затем нам нужно посмотреть на то, чего требуют от нас. Чувствуется ли требуемое здоровым и подходящим? Какие обязательства необходимы? Какого рода взаимоотношения ожидаются? Сколько времени потребуется? Чего это стоит?

В поисках учителя мы должны прислушаться к своему сердцу и посмотреть на себя честно. Чего мы действительно ищем? Того ли, что предлагают этот учитель и этот способ практики? Что притягивает нас к этому учителю? Соответствуют ли этот учитель и этот способ практики вашему темпераменту, служат ли они вам, — или, наоборот, укрепляют ваши опасения и невроты? Поможет ли мне вхождение в сообщество большой и экстравертной группы, если я — весьма застенчивый человек, если многие годы я оставался скрытным? Или я окажусь подавлен и далее завязну в своей застенчивости? Нужна ли мне дисциплина строгого мастера дзэн, нужна ли палка, которой пользуются чтобы удерживать учеников выпрямленными во время сиденья? Или меня обижали и били ещё в детстве, и это только воссоздаёт и укрепляет моё болезненное отрицательное самоощущение? Для какого

цикла моей духовной жизни пришло время — для молчания или служения, для медитации или изучения?

Мы не всегда способны ответить на такие вопросы; но, даже просто задавая их, мы можем помочь себе избежать грубейших и самых неумелых ошибок. Очень часто мы можем начать практику и дать себе период испытания и возможных ошибок. Период испытания может продолжаться один месяц, содержать один или два интенсивных курса, может даже длиться целый год, — словом, столько времени, сколько потребуется, чтобы получить ощущение учителя, его взаимоотношений с другими изучающими и с нами самими, а также ощущения самой практики.

Делая выбор или пересматривая его, мы должны ощущать доверие и уважение к целостности и мудрости, воплощённым в нашем учителе. Ищите учителей, предлагающих ощущение зрелости в своей духовной и личной жизни, предлагающих нераздельное слияние физического, мирского, эмоционального и мистического измерений. Ищите юмор. Даже строгие поборники дисциплины должны также воплощать в своём собственном существе дух радости, лёгкости и любви. Подобно выбору партнёра в браке, выбор учителя также требует глубокого уважения нашего собственного внутреннего познания и готовности проявить преданность, когда обстоятельства кажутся подходящими для этого.

Пройдут годы, и наши взаимоотношения с учителем изменятся. В своё время наш учитель может исполнять многие роли — может быть наставником и священнослужителем, исповедником и водителем, духовной акушеркой и критиком, зеркалом и образцом сияющего присутствия. От искусного учителя мы можем заимствовать смелость, уверенность, силу и ясность. Мы можем воспользоваться водительством учителей, их энергией и любовью, чтобы резонировать со своими собственными энергией и любовью и вдохновлять их. Две пожилые женщины, мастера, у которых я имел привилегию учиться, вносили в свои учения так много радости и духовной любви, что когда я находился в их присутствии, она заливала меня и наполняла все мои клетки. Крепкое объятие одной приносило восторг на

несколько дней. Обе они прожили долгие жизни с полной мерой печалей и триумфов, с внуками и учениками. В своём учении они были требовательные и бескомпромиссные, по-своему мудрые и понимающие.

Другой учитель, с которым я работал, был полон неожиданных, всегда вызывающих изумление, иногда шокирующих новых способов смотреть на вещи. Он воплощал смелость и склонность перевернуть нашу жизнь с ног на голову, если это требовалось для того, чтобы жить в истине. Всё его существо было настолько предано пробуждению ума и сердца в духе Будды, что он, поистине давал возможность всем, кто его окружал, задавать вопросы, изменяться, а также пробуждаться.

Помните, что когда мы выбираем учителя, мы вместе с тем присоединяемся к некоторой традиции, к некоторой линии. Линии — это носители древней мудрости. В каждой великой традиции её приверженцы — шаманы, целители, йогины, мудрые женщины школ мистерий, великие равнины или отцы-пустынники — живут внутри своих линий. Линия и традиция — это священные вместилища, сохраняющие практику и мудрость, открытые и накопленные на протяжении, поколений. Линии — это форма, благодаря которой свет пробуждения передаётся от одного поколения к следующему. Линии содержат формальные писания, древние напевы, ритуалы, техники медитации и истории, связанные с учением — всё это средства пробуждения вашего сердца и вашего духа. Искusstные учителя пользуются практическими методами и ритуалами некоторой линии, чтобы создавать священное пространство, которое пробуждает преданность и мудрость и даёт сознанию возможность выйти за пределы его нормальных ограничений.

Когда мы выбираем учителя, мы оказываемся втянуты в могучий поток некоторой линии и разделять её мировоззрение, её видения, её возможности и ограничения. Каждая линия и каждая традиция имеет как свои возможности, так и свои ограничения. В мудрейших традициях высшие учения приведут своих членов к признанию самих этих ограничений собственной формой данной

традиции — и к выходу за их пределы, к открытию священного внутри самих себя, превыше какой бы то ни было формы. Таким образом в преданности гуру изучающие должны в конечном счёте увидеть гуру внутри самих себя; или, как это бывает в традиции коанов дзэн, изучающие должны выйти за пределы всех вопросов и всех ответов.

Подобно выбору учителя избрание некоторой линии, или набора практических методов, представляет собой таинственный процесс, который втягивает нас в духовный поток или привлекает к этому потоку. Опять-таки доверьтесь себе и ищите в сообществе целостности, радости и зрелости. Обычно я рекомендую изучающим, чтобы они выбирали «известные марки», т. е. такие традиции, которые существуют в течение сотен или тысяч лет, где учения, дисциплина и видения были очищены на протяжении многих поколений мудрыми сердцами учителей и учеников.

Рассматривая вопрос о присоединении к учителю, мы могли бы взглянуть на его собственное место в линии и традиции. Кем его считают другие духовные вожди? Пользуется ли он доверием и уважением в собственной традиции? Если всё это кажется вам похожим на выбор товара в американском супермаркете духа, — к несчастью, в некотором смысле так оно и есть. Но здесь налицо не выбор нравящегося нам цвета или автомашины, которые соответствовали бы нашему внешнему облику. Здесь — глубокое искание честного и подлинного пути следования своей интуиции и своим духовным устремлениям. Когда мы относимся с уважением к встречным и к самим себе, проявляя внимание, честность и заботу, результатом неизбежно окажутся благоприятные последствия.

И вот когда мы выбрали учителя и хотим за ним следовать, как нам наилучшим образом с ним работать? Начало может быть нелёгким. Мы столкнёмся с неизвестными обычаями и практическими методами, с новыми языками, с новыми молитвами, напевами и перспективами. Нам также придётся работать с неловкостью вхождения в новое сообщество. И как если бы этого было для нас недостаточно, вместе с затруднениями нам часто ещё

предлагается совершить первоначальные обряды перехода. Некоторые монастыри дзэн не примут учеников, пока те не просидят целый день — или два дня, или ещё дольше — за воротами монастыря без движения (а в некоторых частях Японии ждать приходится в снегу). Это делается для того, чтобы продемонстрировать подлинный дух, с которым просят учения. В большинстве традиций имеются первоначальные приюты, церемонии или практические методики, данные для того, чтобы обеспечить вновь пришедшему возможность вступления. Взамен за получение духовных учений от нас зачастую требуется, чтобы мы показали, что будем эти учения ценить.

Есть два качества, внести которые в нашу работу с духовным учителем важнее всего. Это здравый смысл и искренняя самоотверженность. Обладая здравым смыслом, мы не станем чрезмерно идеализировать учителя или практику; мы не изменим себе или своему здравому суждению. Здравый смысл есть уважение к самим себе и готовность видеть вещи ясно.

Искренняя самоотверженность — второй ключ к работе с учителями, каким бы ни был стиль их практики. Золото — вот, чего ищет учитель в лучших свойствах своих учеников. Проявляя самоотверженность, мы вносим свою полную энергию в следование пути и его дисциплине, — такой как молитва, — в прохождение через его неизбежные трудности и заблуждения. Когда мы сочетаем серьёзную и искреннюю приверженность практике с умелым руководством учителя, радости и затруднения, с которыми мы встречаемся, продолжают озарять наш путь.

Работая с учителем, чтобы научиться некоторой духовной практике, мы одновременно развиваем взаимоотношения с учителем; эти взаимоотношения также требуют нашей самоотверженности. В них мы учимся доверять учителю, практике и самим себе на всё более глубоких путях. Снова и снова нас просят упорно добиваться развития практики пребывать в ней, отдаться ей, полностью внести своё сердце и свою энергию в практику и в учителя. Мы можем задавать любые вопросы, какие найдём необходимыми, а затем изо всех сил стараться найти на

них ответы; и мы сами увидим, что произойдёт после нескольких лет искренней практики.

Далай-лама говорит, что лучше всего мы можем сказать, действует ли наша практика, посмотрев на её результаты через пять, десять или двадцать лет. Возможно, ему легко говорить это после четырнадцати жизней в качестве далай-ламы. В таком же духе мулла Насреддин сказал женщине, которая с гордостью возвестила, что её сын завершил ученье: «Несомненно, госпожа, Господь пошлёт ему ещё!» Именно в нашей настойчивости и преданности практике имеет место подлинный духовный рост.

Как нам можно извлечь наибольшую пользу из своих взаимоотношений с учителем? В Азии и в традиционных духовных культурах Запада люди знают, каким должно быть их внешнее поведение: как кланяться, как формально выражать уважение, что следует предлагать, что можно будет получить. Они также знают, какие вопросы учителю или гуру будут наиболее уместны, чего в действительности ожидать от их руководства нами. В отличие от культур, где существует общее знание правил одной духовной традиции, здесь, в Америке, изучающие знают, чего ожидать. Это помогает им прямо осведомиться у учителя и старших учеников, как лучше всего вступить в сообщество, каковы формы регулярного контакта между учителями и учениками; каким образом учитель может быть доступен; что нам следует делать в трудные времена. Чтобы получить пользу от учителя, мы желаем выяснить, как сделать, чтобы этот человек лучше всего нас узнал, где и когда говорить с ним, так чтобы он мог вести нас по нашему личному пути. Мы должны стать доступными для получения его водительства, для установления обратной связи и получения помощи в тех местах, где мы стеснены или испуганы, для внесения чувства равновесия, когда мы его утратили.

Способность вернуть изучающих к равновесию — одна из способностей искусного учителя. Мой собственный лесной мастер ачаан Ча говорил, что это было самым большим из того, что он делал как учитель. Однажды я спросил его, почему он даёт кажущиеся такими противоречивыми наставления разным ученикам в разные периоды

времени. Мне это казалось непоследовательным и непрямым, не способствующим истинному просветлению. Ачаан засмеялся и сказал: «Путь не таков. Вот на что похож Путь, которому я учу: я гляжу на тропу, которую хорошо знаю, а ученик передо мною вот-вот упадёт в канаву на правой стороне или сойдёт с верного пути на тропинку, ведущую вправо. И тут я кричу ему: «Налево, налево!» Потом, через некоторое время, тот же ученик или другой идёт по тропе в тумане; он может вот-вот упасть в канаву на левой стороне или сойти с пути на тропинку слева. Опять же я кричу ему: «Направо, направо!» Так я напоминаю им о тропе всякий раз, когда они с неё сходят. Некоторым образом это и всё, что я делаю».

Умелое руководство нашей практикой поддерживает наше присутствие, помогает нам раскрыться; разумный учитель приводит в действие силу и мудрость изучающего. Такой учитель может сострадательно указать на величайшие затруднения в нашем собственном характере, требовать от нас трудных действий и быть достаточно заботливым для того, чтобы пробудить наше величие.

Ачаан Ча часто требовал от своих учеников трудных действий, таких, как традиционная аскетическая дисциплина, большое самоотречение или трудная практика; надо было день за днём делать то, что велено, желал этого ученик или нет. Тогда ачаан ходил по монастырю, и если ему казалось, что кто-то переживает тягостные минуты, он боком подбирался к нему и спрашивал: «Сегодня страдаете?» Если ему отвечали «нет», тогда он говорил: «Ну что ж, приятного вам дня!» А если мы говорили «да», он спрашивал: «Интересно, кто в этом виноват?», — улыбался и уходил. Или же он мог сказать: «А что, есть ли здесь кто-нибудь, чувствующий привязанность?» — и уйти. Он продолжал возвращать нас к пониманию наших собственных переживаний, к открытию своей запутанности, к тому, каким образом и мы могли бы научиться быть свободными.

Превосходный учитель всегда вносит дух пробуждения самим своим существом. Одно из самых тёплых и трогательных воспоминаний о моих годах с ачааном Ча, который более тридцати лет руководил монахами шестидесяти

монастырей в джунглях и лесах Таиланда, — это воспоминание о том, каким было его присутствие в случаях наших затруднений. Когда мы всю ночь сидели без сна, он сидел тут же вместе с нами. Когда мы очищали в лесу пешеходные тропы, он учил нас делать из бамбука метёлки и превращать подметание в прекрасную медитацию. Он был с нами и тогда, когда мы подметали и чистили весь монастырь перед праздничными днями. Даже в далёком пещерном монастыре, где богатый покровитель предложил построить на вершине горы огромный зал для медитации, он приходил вместе с нами на работу, когда монахи расчищали пространство для дороги ко вновь создаваемому центру. Помню, как вовремя холодного сезона в одной из самых холодных частей Таиланда я прошёл босиком вместе с ним по лесу более пяти миль, чтобы получить скудное подношение пищи в наши чаши от жителей бедной соседней деревни. Было очень холодно, всего несколько градусов выше нуля; и мои зубы стучали, обритая голова казалась обледеневшей; и, чтобы хоть немного прикрыться от ветра, я завернулся в своё единственное полотенце, обмотавшись им сразу под хлопчатобумажным монашеским одеянием. Когда мы пришли в деревню, ачаан Ча повернулся ко мне и улыбнулся. «Холодно?» — спросил он. «Да, замерзаю, — ответил я. — Не знаю, смогу ли выдерживать, если будет хуже». Он улыбнулся и сказал мне: «Да, холод пробирает до костей, пробирает до костей!» Я был так благодарен ему за то, что он оказался там со мной.

Тот же дух проявлялся у одного старого монаха, мастера риндзай-дзэн, у которого я учился. Я принял участие в нескольких строгих курсах длительностью в неделю, где мы с раннего утра до позднего вечера сидели неподвижно, работая над коаном; допускались лишь краткие перемены для ходьбы и приёма пищи. Сначала я испытал разочарование из-за того, что мастер не сидит с нами; но потом я узнал, почему это так. Он сидел в другой комнате, за медитационным залом, и ежедневно проводил четыре или пять собеседований с каждым из пятидесяти учеников. Хотя в течение каждого дня ему приходилось проводить более двухсот бесед, всякий раз, когда я его

видел, он проявлял более полное присутствие и большую ясность, чем проявлял их я в любое время в течение курса. Он действительно находился с нами.

Когда у нас есть такая опора, когда нам дают учение таким образом, мы постигаем, какое обилие духовной жизни представляет собой наша растущая способность давать. Будет разумно взглянуть на практику и на учителя, к которым мы хотим примкнуть, с точки зрения перспективы того, что мы можем им предложить. То, что в конечном счёте делает нас счастливыми в духовной жизни, — это не то, что мы получаем, а то, что можем дать как сообществу, так и самим себе. Мы даём нечто самим себе, когда отбрасываем свои старые взгляды, свои страхи, свои ограничения, преграды, которых придерживались долгое время, — и открываем фундаментальный, в корне новый способ существования, когда позволяем себе возродиться как дети духа. Мы даём нечто сообществу, когда вносим в целое свою энергию, свою творческую способность, своё сердце.

В сообществе возникает огромная радость, когда мы все вместе отдаём себя. То же самое явление мы имеем в нашей американской традиции. Это дух деревенской «постройки амбара»*, красота хорового пения, когда сотня других голосов поёт «Мессию»; это голоса людей, собравшихся вместе, чтобы служить большой цели. Давать наш собственный дух, служить — это чудесная и развивающая часть вступления в духовное сообщество. Это дающее и принимающее сердце, это почитание священного создаёт дух сангхи, или «*сатсанг*», который характеризует тех, кто собрались вместе во имя того, что свято. Сообщество создано не тогда, когда люди сходятся во имя религии, а тогда, когда они сходятся, принося честность, уважение и доброту, чтобы поддержать пробуждение священного. Истинное сообщество возникает, когда мы говорим в согласии с истиной и состраданием. Это чувство духовного сообщества — чудесная часть того, что исцеляет и преображает нас на нашем пути.

* Имеется в виду американский обычай коллективной помощи соседей фермеру в строительстве, сопровождаемой едой и выпивкой.

Когда мы обдумываем возможность вступления в сообщество, чувствуя, что можем давать, когда мы обдумываем способы, какими это сообщество пробуждает своих членов, нам нужно посмотреть на старших учеников. Как в этом сообществе созревают ученики? Относятся ли к ним с уважением? Дают ли более высокие виды практики? Предоставляют ли возможности служить или учить? Существует ли способ осуществлять учения, как это сделал мастер? Счастливы ли старшие ученики, мудры ли они?

Вы заметите, что рассматривая вопрос об учителях и сообществах, я говорю о радости, мудрости, умении и сострадании, а не о чудесах и особых силах. Верно, что в окружении некоторых мощных учителей у нас могут появляться видения, мы можем почувствовать, как в наших телах пробуждаются восторг и энергия, можем даже пережить временное преображение сознания. Эта способность учителя, когда она бывает подлинной, может быть полезной, но может оказаться опьяняющей или приводящей в смущение — в зависимости от того, как она используется. Однако эта сила никогда не является необходимой. Кроме проблем, которые возникают при злоупотреблении такой силой, о чём мы поговорим позже, более важно понять один основной факт: никто не может дать нам просветление; никто не может достичь зрелости вместо нас; никто не может освободиться для нас; никто никогда не сможет сделать этого для нас. Учителя могут указывать, вдохновлять, касаться, даже дать нам ощущение истинного пути, — но самое главное, что они способны сделать, — это создать священное пространство, где может произойти наше пробуждение.

Одна восьмидесятилетняя швейцарка, духовный учитель, у которой я имел привилегию учиться, говорила о необходимости для истинного учителя создавать свободное и защищенное окружение, в котором сердце и дух могли бы раскрыться и расцвести, как они желали этого с начала времён. Способность учителя создать такое священное пространство, передавать чувство доверия и действовать в качестве сострадательного вместилища, достаточно крепкого для того, чтобы позволить старым частям

нас умереть, а новым — родиться, — это необычайный дар. Благодаря ему нам предлагается не только древняя мудрость данной линии, но и наше собственное истинное «я». Величайшая и простейшая сила учителя — это окружение его собственной свободы и радости.

В течение нескольких лет я посещал в Индии одного старого индуистского гуру. Он был мудр, полон радостной энергии духа. Он требовал от нас многого — глубоко исследовать, медитировать, проявлять преданность и полное доверие. Но лучшим в нём было то ощущение, которое он сообщал нам: мы чувствовали, что нас целиком и полностью любит человек, ничего не желающий взамен; у него нет ни малейшего желания получить что-либо от нас. В нём не ощущалась никакая привязанность; он не желал иметь учеников, не желал даже нашего пробуждения — здесь было всего лишь чистое и радостное пространство, призывавшее нас к истине и к раскрытию во всём, с чем мы встречаемся. Чувствовать себя так любимым было необыкновенным переживанием: всё моё тело, сердце и дух входили в пространство открытости и мира.

Почувствовав, что изучающий действительно понял реальность и сердце его учения, гуру отсылал его домой. У некоторых это происходило через несколько недель, у других — через несколько месяцев; и тогда гуру говорил: «Иди домой и внеси этот дух в жизнь; нет необходимости всё время оставаться с посторонним гуру».

Подобно тому, как важно оставаться с учителем и практикой, столь же важно и знать, что в надлежащее время мы можем их оставить. Иногда это произойдёт потому, что мы завершим данные нам уроки; иногда к этому нас вынудят обстоятельства, если место или время цикла окажется неподходящим; часто нам могут потребоваться дополнительные или новые учения кроме тех, которые мы можем получить от своего учителя.

Наши обязательства и терпеливая преданность учителю не означают, что мы должны следовать его пути всю оставшуюся жизнь. В конечном счёте мы должны выбрать какого-нибудь учителя или какую-нибудь практику, вступить в какое-то сообщество, а затем увидеть, как

это нам служит. И несмотря на то, что учителя и сообщества могу ожидать от нас присяги на верность, ожидать принятия обета о вступлении в сообщество на всю жизнь, нам нет нужды давать им вечный духовный обет. Даже вечные обеты нуждаются в возобновлении. Да, мы должны быть терпеливыми и преданными, но истинный обет духа состоит в том, чтобы чтить собственную целостность, пробуждение и сострадание, какие бы изменённые обстоятельства они ни вызывали.

По завершении первоначального периода обучения большинство лучших западных учителей, которых я знаю, проходило очень широкое обучение у многих других великих мастеров. Переход от одного учителя к другому может оказаться трудным, если мы взяли на себя расширенные обязательства.

Многие изучающие, приходившие ко мне, чувствовали себя связанными в вопросе об обетах. Они получали поучения от великих тибетских лам, которые требовали преданности практике на всю жизнь; или же они брали на себя обет посвятить себя жизни в особой традиции или следовать некоторому пути как бы навечно. Но иногда они достигали такого пункта, где эти обеты как будто препятствовали развитию их духовной практики. В нашем собеседовании мы тщательно исследовали вопрос, чтобы удостовериться, не является ли их проблема простым и бессознательным стремлением убежать от своей приверженности. Если наше совместное исследование показывало, что для них искусная поддержка этих обетов действительно закончилась или изменились обстоятельства их жизни, так что предыдущие обязательства более не служат духовному росту, я отсылал их обратно к ламам и учителям, чтобы просить о церемониях освобождения от этих обетов. Затем они могли двигаться в своей духовной жизни, как это требовалось обстоятельствами.

Даже в тех традициях, где человек берёт на себя обязательство на всю жизнь, оно должно периодически пересматриваться и обновляться в понятиях благополучия данного индивида. Некоторые буддийские традиции требуют от учеников обязательства провести первоначальный

период в пять лет с одним учителем. Затем, после достижения некоторого понимания в этой традиции, изучающего поощряют к посещению других мастеров и расширению своего понимания и искусных средств.

В конце концов истинная цель учителя состоит в том, чтобы привести нас к открытию своей глубинной свободы сердца. Любое духовное учение имеет эту цель; и талант всех этих мудрых учителей — поощрение к тому, чтобы найти внутри себя свою природу будды — свободную, независимую и радостную в самом центре этой жизни.

Останемся ли мы с учителем несколько месяцев, лет или десятилетий, встреча с истинным духовным благодетелем, наставником и проводником к нашей собственной свободе — это благословение. Мы благословенны в его присутствии, которое является напоминанием о том, что для нас возможно. Мы благословенны в их прямом руководстве, благословенны дисциплиной и практикой, которые они нам предлагают. Мы благословенны их искусством научить нас тому, как воспользоваться духовной дисциплиной и воспитать терпенье, нужное нам для того, чтобы и мы могли овладеть ею. Мы благословенны глубиной их любви, которая даёт нам вдохновение не уклоняться от своих ран и удерживает в их сердцах наше лучшее и высочайшее благо.

Когда мы находим искусного учителя и линию, которой можем доверять и которую можем уважать, это становится маяком, освещающим наше сердце и наш путь. Это даёт нам возможность открыть то, что является для нас подлинным и вневременным, — и нести этот свет в мир.

ГЛАВА 17. ПСИХОТЕРАПИЯ И МЕДИТАЦИЯ

«Самое лучшее в современной терапии во многом напоминает процесс совместной медитации, где терапевт и клиент сидят вместе, учатся обращать пристальное внимание на те аспекты и измерения «я», которых сам клиент (или клиентка), возможно, неспособен коснуться».

Каждый раз, когда учения буддизма перемещались в новые страны, такие, как Китай, Япония, Тибет, при

встрече с другими туземными культурами и религиями они испытывали глубокое их влияние. Из этих встреч развились такие совершенно новые формы практики, как дзэн и мантра. Ныне этот процесс происходит и на Западе. Из «внутренних практик» Запада та, которая оказывает самое значительное воздействие на буддизм и всю современную духовную жизнь, — это практика и понимание западной психологии. Многие серьёзные учителя и ученики духовного пути на Западе находят необходимым или полезным в своей духовной жизни обращаться к психотерапии. Многие другие, которые этого не сделали, вероятно, получили бы от неё пользу.

Что же такое делает западная психотерапия, чего не делает традиционная духовная практика и медитация? Мы видели, как часто на Западе изучающие получают глубокие раны вследствие распада западной системы семьи, детских травм и заблуждений современного общества. Психотерапия прямо и энергично заявляет о необходимости излечения и исправления чувства «я», о создании здорового его чувства, о растворении страхов и подразделений на категории, об искании творческого, любящего и полного образа жизни в этом мире.

Мы согласились с тем, что эти вопросы нельзя отделять от духовной жизни. Не то, чтобы мы приводили в порядок свой психологический дом, а затем устремлялись к достижению нирваны; но когда раскрываются наши тело, сердце, ум и дух, каждый встречающийся нам слой обнаруживает как большую свободу и сострадание, так и более глубокие слои скрытого и тонкого, заблуждения... Наша упорная работа над собой и наша практика медитации непременно должны происходить совместно. То, что предстоит признать американской практике, — это тот факт, что глубинные проблемы, обнаруживаемые нами в духовной жизни, невозможно исцелить с помощью одной лишь медитации. Такие проблемы, как ранний онанизм, приверженность к наркотикам, трудные стороны любви и сексуальности требуют для своего разрешения внимательной, сознательной и продолжительной поддержки искусного целителя. В больших духовных сообществах

гуру, лама или учитель редко имеет время на то, чтобы со вниманием провести нас через такой процесс. Многие духовные учителя к тому же не обладают искусством работы в этих сферах. Некоторые из них даже не сталкивались с ними в самих себе.

В противоположность этому самое лучшее в современной терапии во многом напоминает процесс совместной медитации, где терапевт и клиент сидят вместе, учатся обращать пристальное внимание на те аспекты и измерения «я», которые сам клиент (или клиентка), возможно, уже не способен коснуться. Терапия обладает этим качеством исследования и открытия в большей мере, чем глубокая сосредоточенность многих методик медитации. В этой совместной медитации терапевт присоединяется к слушанию, к ощущению и чувству и может направлять клиента (или клиентку) к способам обращать более пристальное внимание на корни его (или её) страдания, связанности и затруднений. Я сам получил таким образом большую пользу от своей работы с несколькими превосходными психотерапевтами, которые позволили мне понять и излечить те уровни сердца и ума, которые никогда не были затронуты многими годами медитации.

Даже великий Махаси-саядо, самый известный мастер медитации Бирмы, признал тот факт, что западным изучающим приходится вплотную встречаться с этими новыми проблемами. Во время своих первых поучений в Америке он поднял вопрос о том, сколь многие изучающие как будто страдают от целого ряда проблем, которых он не встречал в Азии. Он назвал это «психологическим страданием». Также и Далай-лама в диалоге с западными психологами сказал о том, что он потрясён размерами низкой самооценки, ранимости и семейных конфликтов, возникающих в практике жителей Запада. Эти проблемы заслуживают серьёзного подхода.

Слишком часто ученикам и учителям воспользоваться полезными учениями западной психологии мешала ошибочная уверенность в том, что достаточно серьёзная практика молитвы или медитации — это всё, что нужно для преобразования своей жизни. К несчастью, многие

люди изучающие восточную и западную духовность, были приведены к убеждению, что если они испытывают какие-то затруднения в практике, то это происходит просто потому, что они занимаются практикой недостаточно долго или занимаются ею так, что это не соответствует самим учениям.

Второе ошибочное убеждение состоит в том, что хорошие ученики должны быть способны самостоятельно встречаться со всем духовным путём, что обращение к постороннему лицу за помощью будет указанием на слабость или неудачу. Это убеждение может представлять угрозу для некоторых сообществ, которые чувствуют, что обращение к чуждым методам, таким, как западная психология, означало бы признание того обстоятельства, что система и её учителя не содержат ответов на все вопросы. Неверное понимание вопроса о месте терапии в практике возникает из ошибочного представления о том, что «духовное» и «мирское» представляют собой отдельные друг от друга области, причём духовное оказывается «выше» мирского, а мирское — «ниже» духовного. Возможно, нас учили, что переживания, которые у нас имеются на «духовном» уровне во время медитации, каким-то магическим образом будут иметь силу преобразить все другие слои нашего существа. Таким образом, если у нас произошло «великое пробуждение» в буддийской практике или переживание благодати или единства с божественным в христианской или индуистской девиционной практике, мы думаем, что этого будет достаточно для того, чтобы изменить наше виденье, исцелить сердце и привести нас в гармонию с глубочайшими истинами нашей жизни.

Причина этого убеждения заключается в том, что во время такого переживания мы чувствуем, что пребываем в гармонии, и некоторое эхо этого чувства останется с нами в течение довольно длительного времени. Однако подобные переживания в нашем духовном странствии отмечают только начальный успех; но переживание неизбежно возвращается по спирали назад, требуя, чтобы мы учились полностью интегрировать каждое новое прозрение в курс своей жизни. В этом процессе нет высших

или низших уровней, нет областей, более священных, чем другие. Просто существуют столкновения с разными стереотипами зажатости, страха и отождествления, вызывающими наше страдание, а также открытия пробуждения свободы от них.

Поистине в духовной практике необходимость иметь дело со своими эмоциональными проблемами — это скорее правило, чем исключение. По крайней мере, половина изучающих нашего ежегодного трёхмесячного интенсивного курса обнаруживает неспособность заниматься традиционной медитацией прозрения, потому что эти люди встречались с такой массой неразрешённого горя, страха, ранящие и неоконченных дел из прошлого, что это становится их медитацией. В каждой традиции даже самые удачливые западные искатели после периодов мощной медитации и глубоких прозрений снова встречаются с болезненными стереотипами, страхом и бессознательностью во всех других частях своей жизни. Мы можем переживать в медитации понимание и мир; но когда мы возвращаемся к проблемам повседневной жизни, посещаем свою семью, даже влюбляемся, прежние стереотипы страдания, невроза, привязанности и заблуждения могут оказаться столь же сильными, как всегда. Нам нужно найти способы включить их в свой путь.

Недавно один искусный учитель большого индуистского сообщества передал управление двум старшим ученикам. Незамедлительно возникли многочисленные конфликты и беспорядки. Один из этих старших учеников начал в своей роли проявлять жестокость, другой сделался далёким и бесчувственным. На последующих горячих встречах с очевидностью выяснилось, что такие проблемы существуют не только у старших учеников. Многие из лояльных учеников неохотно признали, что сам учитель, хотя он и не был жестоким, часто оказывался болезненно бесчувственным, далёким и недоступным. Обладая большой целостностью после тридцати лет учительства, этот учитель в возрасте семидесяти четырёх лет решил начать курс психотерапии, чтобы обратиться к проблемам своей жизни.

После целых десятилетий опыта восточных методик на Западе мы теперь начали вполне ясно видеть результаты неспособности включать в свою практику сферы личных проблем. Значительная часть предмета следующей главы «Новое платье короля» рассматривает вопрос о том, как подобное неумение может проявиться во взаимоотношениях между учителями и учениками и в некоторых случаях вызвать разрушительные последствия. Поскольку вопросы личной жизни часто оказываются источником нашего величайшего страдания и невроза, глубочайших привязанностей и величайших заблуждений, мы боимся их и можем бессознательно пользоваться духовной практикой, чтобы избежать необходимости заняться ими. Некоторые изучающие испытывают глубокое разочарование, когда, покинув свои ашрамы и буддийские или христианские монастыри, обнаруживают, что после десяти или пятнадцати лет пребывания в них им всё ещё не видна по-настоящему непосредственно своя жизнь, не видны коренные страхи и области страдания, которые их ограничивают и связывают.

Умелый психотерапевт может предложить специфические методики и средства, обращенные к самым болезненным областям нашей жизни. Он (или она) способен внести в проблему или в затруднение познание, обычных стереотипов, специфических процессов развития и нездоровых защитных механизмов, создающих в нашей западной культуре значительную часть страдания. Близкое знакомство психотерапевта с системой семейных отношений, с верованиями, историями и отождествлениями, скрывающимися под этими проблемами, создаёт возможность их разрешения внутри безопасной сферы регулярных встреч, где их участники привержены сосредоточению на всех областях жизни, вызывающих затруднения. Есть много примеров тому, как психотерапия помогала лицам, занятым духовной практикой. Позвольте мне восстановить в памяти несколько случаев.

Один изучающий находился несколько лет внутри духовного сообщества и не был уверен в том, что ему удастся найти средства к существованию вне этого сообщества

также боялся вопроса о том, как быть с деньгами: деньги приводили его в замешательство, так как он считал их бездуховными и опасными. Наконец, когда многие из его друзей устроили свою карьеру и создали семьи, он уяснил себе, что нуждается в помощи. Сначала он постарался получить консультацию, чтобы просто сообразить, что ему делать — оставаться в сообществе или оставить его и пройти обучение для получения какой-нибудь работы. Но консультирование привело его к рассмотрению более глубоких вопросов — страхов, неуверенности и сожалений о своём образе жизни. Терапия показала, что большей частью его жизни управляла реакция на своего отца — расчетливого бизнесмена. Он открыл стереотип всей своей жизни — избегать денег и успеха — и увидел, как этот стереотип оказался вплетён в его духовную жизнь. Так продолжалось несколько лет. Наконец, увидев эти страхи и реакции, он сумел обнаружить, что обладает многими неиспользованными дарами и многими возможностями выбора. Он вышел из сообщества, поступил в художественное училище и стал весьма преуспевающим дизайнером. Он всё ещё медитирует и работает в правлении своего прежнего сообщества; сейчас он способен вносить в свою практику и в правление новую силу вместо прежней неуверенности.

Другой изучающий провёл десять лет жизни в путешествиях и медитации; он побывал в Индии и Японии — и после вереницы болезненных взаимоотношений решил обратиться к психотерапии. Его терапия оказалась долгим процессом распутывания детского онанизма, боязни половой жизни и принуждения, глубокого стыда и гнева. В течение многих лет он, благодаря медитации, успешно избегал этих проблем, но всякий раз, когда пытался установить близкие взаимоотношения, они заполняли его. Он понял, какая большая часть его жизни, даже карьера в медитации, была реакцией на ранний онанизм; в процессе терапии он начал сосредоточиваться на своём глубоком стремлении к любви, на стыде и запутанной сексуальности. Для него это было медленным процессом — он учился доверять близким взаимоотношениям терапии. Он

перестал путешествовать; сейчас он более счастлив и более совершенен, чем в любое время своей взрослой жизни, хотя всё ещё учится близким взаимоотношениям.

Третья изучающая, обратившаяся к психотерапии в середине своего духовного обучения, начала медитацию, будучи очень молодой. В своей практике она проявляла жадность, наслаждаясь покоем медитации и подпиткой сообщества; но при этом она также оставалась несколько пассивной, неуверенной и застенчивой. Когда она заявила, что хочет стать учителем медитации, её собственный учитель сказал, что до того, как это будет возможно, ей предстоит сделать многое, чтобы достичь личного созревания. Он предложил ей найти для себя какие-нибудь достаточные средства к существованию вне сообщества практиков медитации и в то же время исследовать свою робость и внутреннюю неуверенность с уважаемой женщиной-терапевтом внутри сообщества. Вскоре после начала терапии стало ясно, что ключом к объяснению значительной пассивности её личности, был тот игнорируемый ею в духовной жизни факт, что она была приёмным. И когда она посмотрела на узел своего детства, из неё излились чувства ничтожности, горя и смятения. Она начала расспрашивать своих приёмных родителей, удочеривших её в двухлетнем возрасте, и после длительного процесса розысков сумела найти свою родную мать. Сопровождавшееся слезами воссоединение, хотя и трудное, положило начало её новой жизни. Она поняла, что была почтительной дочерью и ученицей медитации, чтобы уверить себя в том, что не потеряет снова свой дом. А теперь, благодаря продолжению и терапии, и медитации, она впервые начала находить свой собственный путь и собственный голос. Когда растворилась прежняя личность, в её жизни открылось огромное пространство новой свободы, и она начала процесс истинного созревания и расцвета, который в один прекрасный день, возможно, приведёт её к способности стать прекрасным учителем медитации.

Когда мы всё ещё не завершили основных задач развития эмоциональной жизни или не осознаём своего отношения к родителям и к семье, мы обнаружим, что неспособны

идти глубже в своей духовной практике. Не разрешив этих вопросов, мы не сможем сосредоточиваться во время медитации; или же обнаружится, что мы неспособны внести во взаимодействие с другими людьми то, чему научились в медитации.

Где бы ни находились корни наших стереотипов зажатости и нездорового чувства личности — в детстве или даже в более далёких стереотипах кармы, — если мы не встретим их лицом к лицу, они будут продолжать повторяться в нашей жизни и в жизни наших детей. Когда говорят, что их излечит одно лишь время, — это просто неправда. На самом деле, если мы будем повторно их игнорировать, с течением времени они вполне могут стать более упорными.

Поскольку осознание не переносится автоматически с одного измерения нашей жизни на другое, в тех сферах, где наши страхи, раны и защитные механизмы оказываются наиболее глубокими, остаётся разделение на категории. Так, мы встречаем приятных мастеров чайной церемонии, которые продолжают проявлять смущение и медлительность в интимных взаимоотношениях, или йогов, способных растворять свои тела в свете, чья мудрость исчезала, как только они приходили на базар.

Сравнивая практические методы психотерапии и медитации, важно признать, что все виды техники — это просто орудия обучения, и они никогда не имеют цели в самих себе. Точно так же, как медитация и молитва благоприятствуют тщательному вниманию и равновесию, исследованию, самоотверженности и освобождённости — все эти элементы могут быть сознательно направлены искусными партнёрами и специфически применены к трудным областям нашей жизни. Мы могли бы назвать и это психотерапией. Нам необходимо научиться узнавать, когда наша духовная жизнь может извлечь из этого пользу. И как глубокая медитация требует умелого учителя, иногда искусный терапевт требуется также и для нашего духовного пути. Только серьёзное внимание к своей жизни в целом может принести нам способность любить совершенной любовью и жить свободно.

Зигмунд Фрейд (восстанавливаем правильную транслитерацию имени, — *прим. пер.*) писал, что вся цель его труда состоит в том, чтобы дать людям возможность научиться любить и дать земле осмысленную работу. Немецкий поэт Рильке так говорит об этом: «Одному человеку любить другого — это, пожалуй, труднейшая из всех задача... труд, всего лишь подготовкой к которому будет всякий иной труд». Если наша духовная практика не делает нас способными разумно функционировать, любить, работать и быть связанными со своей жизнью в целом, тогда мы должны включить в неё те формы практики, которые исцеляют наши проблемы иными способами.

Последний пример, возможно, покажет, как могут сомкнуться глубины духовной жизни и психотерапии. Одна ученица медитации, разведённая мать-одиночка с семилетним сыном, беседовала со мной по поводу чувства связанности в работе и подавленности в жизни. Практика медитации принесла ей спокойствие и некоторое прозрение в утрату и освобождённость; но я рекомендовал ей вместе с медитацией пройти курс психотерапии.

Во время терапии ей немедленно пришлось увидеть, насколько в её браке и разводе повторилось её же раннее детство. Муж расстался с ней, когда сыну было четыре года, — так же, как и отец ушёл, когда ей было три года. В своём курсе терапии она с помощью глубокого дыхания раскрывала тело и чувства. Когда она дышала и внимательно следила за дыханием, одно за другим возникали сильные чувства, встретиться с которыми во время медитации она никогда не могла себе позволить. Это были сильный страх, печаль, чувство покинутости. При поддержке терапевта после целых месяцев практики, когда она научилась доверять своим чувствам и раскрываться для них, на одном сеансе она встретила непосредственно с центром болезненности — это было расставание с отцом. Она увидела себя в возрасте трёх лет — она стояла на верхней ступеньке лестницы, а отец отвернулся и ушёл — ушёл из её жизни, чтобы никогда не вернуться. Боль покинутости оказалась для неё невыносимой.

Она почувствовала, как носила в своём теле эту покинутость, увидела, как вновь и вновь проигрывала её — на

игровой площадке, в колледже, в браке. И с того момента в трёхлетнем возрасте она приходила к заключению, что её не любят. Терапевт велел ей рассказать о своих чувствах во время дыхания и прочувствовать их. Затем, когда она была к этому готова, он предложил ей внимательно посмотреть на отца — на того человека, который, как она была уверена, оставил её потому, что не любил. Сделав это, она увидела испуганного, страдающего человека. Когда она находилась в этом глубоком состоянии, терапевт попросил её вообразить себя в теле отца — на что походило это чувство? Она почувствовала напряжение и невыносимую печаль несчастного человека, попавшего в ловушку губительного брака: он бежал, чтобы спасти свою жизнь.

Тогда почему же он не обернулся и не попрощался? Разве он не любил её? «Любил, — ответила она, испуганно всхлипнув, — он слишком любил меня; у него просто не нашлось сил взглянуть на меня». Затем терапевт велел прочувствовать все части этой сцены и представить её себе по-другому. В конце он потребовал, чтобы она вернулась к своему трёхлетнему «я» и глубоко спросила: «Правильной ли была её продолжавшаяся всю жизнь уверенность в том, что её покинули, так как она оказалась нелюбимой?» Она увидела, что эта история была придумана опечаленной трёхлетней девочкой. «Что означала эта история для вас — быть дочерью этой матери и отца?» — спросил терапевт. Она увидела целую личность, созданную этим фактом. «Вы ли это? Это ли ваша истинная личность?» — спросил он далее. В ответ на вопрос раскрылось необыкновенное пространство. Она увидела, как её собственный ум содержал в себе её родителей и все прочие возможности, как все их несло сознание ума. Благодаря дыханию и освобождённости она раскрылась далее — для ума и сердца мира и чистого осознания, для вневременного, превыше её ограниченной личности. Глубокое чувство мира и исцеления наполнило её сердце.

Несколько месяцев её терапевтические сеансы сосредоточивались на созданной ею личности и на других возможностях. Благодаря этому процессу депрессия посте-

ленно рассеялась, и она внесла в воспитание сына и в работу новую и свежую энергию. Также значительно углубилась и медитация. Через несколько лет после этого она встретила другого ученика медитации и впервые в жизни начала здоровые взаимоотношения.

Услышав такую историю, мы вправе задать вопрос: являются ли психотерапия и медитация одним и тем же? Может ли психотерапия привести к тем же прозрениям, к той же свободе, которые обещает духовная работа? Для ответа нам необходимо признать тот факт, что существует много видов терапии — как и много видов медитации; некоторые ученики могут испытывать неприязнь к терапии вследствие устаревших и ошибочных о ней представлений. Они могут представлять дело таким образом, что неделю за неделей на протяжении нескольких лет будут лежать на кушетке, вызывать свободные ассоциации и пересказывать истории детства, — или слушать поощрения психоаналитика, чтобы углублять прошлую ожесточённость и гнев и давать выход ярости и осуждению. Они боятся, что это приведёт только к «перестановке кресел на палубе «Титаника», т. е. улаживанию проблем своей жизни, при котором они никогда не придут к свободе за пределами своей мелкой, ограниченной личности.

В то время как всегда будут существовать ограниченные виды терапии и посредственные практики, самые разумные её формы предлагают понимание далеко за пределами этих ограниченных видов. Восточная и западная психология признаёт силу бессознательного в прошлой обусловленности в поддержании страха, алчности и заблуждения. Хорошая терапия обращается к нашему подспудному страху и привязанности, к стыду, к принуждению и тутоподвижности, обеспечивая нас способами их растворения. Каждое из этих качеств представляет собой ложную личность. Искусные средства для обращения к корням этих проблем могут заключать в себе визуализацию, разыгрывание ролей, рассказывание историй, использование искусств, работу со сновидениями, работу над телом и другие формы. Умелый терапевт будет осознавать многие карты развития раннего детства, увидит,

что именно необходимо для того, чтобы заняли своё место структура здорового «я», а также процессы пробуждения, морального развития, согласия с собой и индивидуализации.

Подобно традиционным духовным дисциплинам юнгианская терапия, райхианская терапия, психосинтез, трансперсональная психология, многие виды работы над телом и дыханием — каждая из этих форм разработала способы раскрытия сознания для глубокого понимания «я» ниже области мысли и слов. В сочетании с тесными и сознательными взаимоотношениями с психотерапевтом эти процессы позволяют возникать старым стереотипам и страхам — чтобы они оказались излеченными в безопасной сфере любви и доверия, свободы от привязанности. В этих взаимоотношениях можно пробудить чувство открытости и более прозрачное понимание «я», а в личную практику внести истины духовной жизни.

Естественно, важно выбрать умелого и разумного терапевта. Если бы вашим терапевтом был Будда, не существовало бы никаких проблем. Выбор терапевта требует такого же добросовестного внимания, какое мы описали в разделе о выборе учителя.

Терапевт должен не только обладать умением, но также демонстрировать очевидное чувство целостности и доброты. Не так уж и важно, чтобы он (или она) разделял особый духовный путь клиента; но важно, чтобы он (или она) уважал духовную жизнь и принципы внимания, сочувствия и прощения, которые лежат в глубине как терапии, так и хорошей медитации. В конце концов, сам по себе источник исцеления — это не особые технические приёмы терапии, а глубокие взаимоотношения, проводимые внутри осознания и сочувствия. Такое прикосновение к нашему сердцу и уму может оказаться глубоким каналом для понимания священного и для исцеления наших ограничений.

Когда мы так долго подвергались осуждению со стороны каждого встречного, один лишь взгляд в глаза другого человека, который нас не осуждает, может быть необычайно целительным. Хорошо известный духовный учитель Рам Дасс делает это во время проводимой им ок-

казиональной терапии, когда он сидит и держит руку на сердце клиента, и это продолжается от трёх до пяти часов. Во время сеанса он глядит клиентам в глаза и слушает сердцем всё то, чему нужно раскрыться; а затем он прислушивается к следующему за раскрытием обострённому безмолвию. Прикоснуться таким образом к другому человеку и ощутить его прикосновение — это может создать совершенно новое чувство возможности в наших взаимоотношениях. Тогда мы способны рассказать свою историю и ощутить свои обычные страхи и ограничения, свою узкую личность, состоящую из тела и ума. Тогда, в присутствии другого человека, мы можем спросить, действительно ли здесь находится то существо, каким мы в сущности являемся. В лучших формах терапии у нас есть возможность найти глубокое постижение безличности и непривязанности, которое приходит в любом духовном пути.

Означает ли это, что мы можем обратиться к терапии как к решению всех проблем наших страданий и заблуждений? Совсем нет. Подобно медитации, психотерапия иногда бывает успешной, а иногда нет. Всё зависит от того, что именно мы вносим в этот процесс, от нашей готовности, от нашей преданности. Всё зависит от того, имеет ли место правильный подход к проблеме в надлежащее время нашей жизни. И даже когда налицо «успешное» исцеление, подобное глубоким раскрытиям, какие могут произойти в медитации, такое исцеление обычно оказывается лишь частичным и являет собой всего лишь начало процесса раскрытия, который продолжается всю жизнь. В этом процессе ни медитация, ни терапия не будут решением — решением будет сознание; как прозрения практики медитации не бывают вполне достаточными для того, чтобы найти свой путь в духовном путешествии, не вполне достаточны для этого и прозрения терапии.

Многие изучающие приходят к медитации после длительного курса терапии, стремясь к безмолвию, к глубине понимания, к свободе, которых они не нашли в терапии. Однако многие ученики медитации обнаруживают необходимость целительной терапии и обращаются к ней после многих лет медитации.

Имеет значение именно наша приверженность целостности, готовность раскрыться в каждом глубоком аспекте своего бытия. Может быть, с этим пониманием мы сможем искусно сблизить силу и средства восточной и западной психологии, чтобы жить в обществе двадцатого столетия духовной жизнью и в каждой сфере найти освобождение для своего сердца.

ГЛАВА 18. НОВОЕ ПЛАТЬЕ КОРОЛЯ: ПРОБЛЕМЫ С УЧИТЕЛЯМИ

«В общем, эти проблемы возникают тогда, когда духовность игнорирует или отрицает присущую нам человечность».

«Пока речь идёт о природе будды, нет различия между грешником и мудрецом...Одна просветлённая мысль — и это будда; одна глупая мысль — и это обычная личность».

Патриарх дзэн Хуй-нэн.

Ни одна дискуссия об опасностях и обещаниях духовной жизни не может упускать из виду проблемы, связанные с учителями и культами. Злоупотребления религиозными ролями и институтами со стороны телевизионных евангелистов, священников, целителей и духовных учителей, как иностранных, так и западных, — обычная история. Будучи руководителем духовного сообщества, я встречался со многими изучающими, болезненно переживавшими неправильные поступки своих учителей. Я слышал такие истории о мастерах дзэн, о свами, ламах, учителях медитации, христианских священнослужителях, монахинях и обо всех лицах, занимавших промежуточное положение.

Уильям Джеймс называл религию монументальной главой в истории человеческой самовлюблённости. Марк Твен видел в религии то, во что люди стараются поверить, что им хотелось бы видеть истинным. Идеалистические убеждения изучающих в сочетании с личными проблемами учителей могут создать явления, описанные

в старой сказке о невидимом новом платье короля. Поскольку никто не хочет говорить о том, что действительно имеет место, неправильные поступки учителей постоянно повторяются. Если духовная практика требует от нас работы над сферами бессознательного в личной жизни, то мы должны также осознавать элемент бессознательного и в духовных сообществах в целом, и в руководящих ими учителях. Иначе вместо пути с сердцем мы будем следовать некоторым идеалам — и вполне сможем закончить духовной болью, личным крушением и разбитым сердцем.

Когда основатель сото дзэн Догэн говорил: «Жизнь мастера дзэн — это одна сплошная ошибка», — он обращал внимание на тот факт, что в духовной жизни центральное место занимают ошибки — и чистосердечное умение учиться у них. Непреднамеренный смысл утверждения Догэна заключается в том, что когда учителя временами неверно руководили своими сообществами, совершались многие крупные и болезненные ошибки. Из этих ошибок вытекали глубокая печаль и боль, так как роль духовного учителя состоит в том, чтобы охранять благоденствие и сердца своих учеников и с состраданием руководить их пробуждением.

Проблемы учителей нельзя с лёгкостью отделять от проблем окружающих их сообществ. В духовном сообществе отразятся ценности и поведение его учителя; оно также примет участие в его проблемах. Поскольку духовное сообщество имеет такую важность, наши собственные сердце и духовная жизнь могут стать интегрированными и целостными только тогда, когда жизнь сообщества сделана сознательной частью нашей практики.

Оставленные без внимания проблемы сообщества часто оказываются чрезвычайно болезненной областью; и встретить их лицом к лицу и справиться с ними — для этого нам потребуются все наши духовные умения, огромная восприимчивость, сострадание и глубокая преданность истине. Нам нужно будет применять те же принципы, которые мы применяли в своей личной практике: называние демонов, целительное внимание, прекращение

подразделений на категории, рассмотрение настойчивых повторений и неожиданных семян преобразования в своём собственном сердце понимания.

Не все сообщества страдают от злоупотреблений; путём нашей практики может стать мудрое и целостное учение дхармы, если учителя и ученики действительно преданы сознательной жизни. Чтобы открыть способ сделать это, посмотрим правдиво на действительно возникающие проблемы. Мы можем начать с того, что ясно их назовём.

Назвать трудности

Существуют четыре главные области, где учителя и сообщества чаще всего испытывают затруднения. Первая сосредоточена на вопросе о злоупотреблении властью.

Наиболее часто это происходит в тех сообществах, где вся власть передана в руки одного учителя, где повинуются его желаниям, невзирая на их последствия для учеников. В конечном счёте в таких учениях сила становится на место любви. Иногда учителя манипулируют жизнями своих учеников в собственных целях, распоряжаются браками, разводами, стилем жизни; они даже оскорбляют учеников, не желающих следовать их желаниям. Злоупотребление властью может сопровождаться самовозвечиванием учителя, его напыщенностью, установлением целой иерархии, когда есть ученики, к которым учитель благоволит, есть лишённые его благоволения, есть такие, которые будут «спасены», и такие, которые «спасены» не будут; существуют также тайные клики, запугивание, страх, создание зависимости и духовной диктатуры.

Когда к этому злоупотреблению властью примешивается дух сектантства, ложная гордость, культовая ментальность и паранойя могут перерасти в изоляционизм — «мы против них». Хуже всего то, что всё может кончиться оружием, шпионами и сценариями выживания. В одном сообществе развились такие злоупотребления властью. Я посетил находившихся там своих друзей, которые даже взяли с собой детей, чтобы те жили в сообществе. Благодаря своим духовным силам учитель приобрёл большую из-

вестность; тысячи учеников выражали ему восхищение, любили его, относились к нему с благоговением, то был пожилой йогин, давший обет безбрачия; он жил жизнью отречения, и его добродетель и авторитет не вызывали сомнений. Вокруг него возникло несколько крупных ашрамов, установилась неоспоримая иерархия. Существовали приближённые к учителю внутренние кружки, крупные суммы денег и духовное очарование. Через несколько лет стали всплывать на поверхность истории о молодых девушках, которых приводят для учителя и избранных членов его окружения, о тайных банковских счетах, о наркотиках и огнестрельном оружии. Как и большинство учеников, мои друзья были истинно верующими людьми и, не задумываясь, отвергали все эти рассказы. Как это могло быть правдой при таком учителе? И только позднее, когда их дочь-подросток передала им из первых рук сообщение о многих этих слухах, — только тогда они действительно увидели, в какую болезненную ловушку попали. Немедленно они навсегда вышли из сообщества; однако и по сей день, даже после множества разоблачений, большие число членов сообщества остаётся с учителем; они отвергают эти темы, как будто ничего подобного никогда не происходило. Хотя в данной истории сочетаются элементы многих сфер злоупотреблений, центром проблемы было злоупотребление властью.

Подобно злоупотреблению властью, деньги представляют собой вторую область затруднений. Встреча с духовными учениями способна оказать на жизнь людей такое мощное воздействие, что они хотят давать со щедростью; и это обстоятельство может принести духовным сообществам много денег. Если учителя ранее вели простую жизнь и не привыкли к изобилию или если их желания, наоборот, оказывались раздутыми, это способно привести их или к наивному, или к сознательному злоупотреблению деньгами. Я встречал учителей из Азии, ошеломлённых богатством американской жизни; они начинали выпрашивать деньги и требовали только лучших автомобилей и лучших помещений в гостиницах. Некоторые учителя восточных духовных сообществ преувеличивали

свою важность и злоупотребляли фондами и доверенным им имуществом, хотя это редко доходило до того, что позволяют себе некоторые выступающие по телевидению священники. В крайних случаях и восточные, и западные духовные учения использовались для получения больших сумм денег и открытия тайных счетов в банках для роскошной жизни и бессовестных трат денег учеников.

Третья главная область затруднений — вред, наносимый сексуальностью. Сексуальные злоупотребления преобладают во всей нашей культуре, и духовные сообщества не представляют собой исключений. Ролью учителя можно злоупотреблять при лицемерной или тайной сексуальности, которая противоречит обетам или догмам учений в формах эксплуатации, прелюбодеяния, злоупотребления или неправильного поведения, угрожающего физическому или эмоциональному благосостоянию учеников. Я сталкивался с этим на многих путях — от мастеров дзэн, которые добиваются сексуальной благосклонности как части своих наставлений по медитации во время сиденья («подойди и сядь ко мне на колени»), до свами, создававших тайные гаремы. Я знал одного индийского учителя из весьма строгой секты, где безбрачие было неоспоримым принципом; и вот он кончил тайными связями со многими своими замужними ученицами. То же самое делали и другие учителя — ламы, мастера дзэн, свами и гуру, навлекающие несчастья на жизнь учеников и их сообществ.

Иногда тайные сексуальные связи осуществляются во имя «тантры» или каких-то особых учений. В худших случаях в эти злоупотребления вовлекались малолетние мальчики или девочки; имели место случаи заражения учеников СПИДом. Бессознательная сексуальность слишком легко может оказаться смешанной с искренними учениями. Один недавно умерший учитель медитации прозрения во время нескольких интенсивных курсов проводил собеседования обнажённым и сочетал свой весьма реальный дар учительства с очень запутанной сексуальностью.

Четвёртая область затруднений с учителями и сообществами заключается в приверженности к алкоголю или к наркотикам. Иногда эта приверженность бывает тайной, а

иногда открытой. В традиции дзэн существует целая серия рассказов о знаменитых пьяницах — поэтах и мастерах. Публичное поощрение пьянства в некоторых сообществах, где учителями были алкоголики, привела к тому, что их примерам последовали многие ученики; в некоторых буддийских и индуистских сообществах для того, чтобы решить проблему пристрастия к алкоголю, оказалось необходимо начать работу групп анонимных алкоголиков. Хотя приверженность к наркотикам встречается не так часто, она также являет собой проблему, встречающуюся среди учеников или в сообществах. В худших случаях приверженность к наркотикам и алкоголю сочетается со злоупотреблениями сексуальностью и властью.

Вступая в духовные сообщества, изучающие не представляют себе, что они встретятся с трудностями подобного рода. Идеализм, фантазии и надежды не позволяют включить в работу в качестве её части эти теневые стороны жизни сообщества.

Однако недавние газетные публикации, статьи в азиатских журналах и общая направленность нашего времени сделали изучающих более чувствительными к подобным проблемам, и они начинают обращать на них внимание. Власть, деньги, алкоголь и раздутые «я» — это трудности всего человечества. Должны ли духовные учителя быть исключением? Конечно, многие духовные учителя не злоупотребляют своей ролью и являют собой образцы добродетели и сострадания. Но поскольку сами проблемы широко распространены, важно принимать во внимание, как и почему они возникают, чтобы в будущем создавать более сознательные сообщества.

Почему появляются проблемы?

В общем, эти проблемы возникают тогда, когда духовность игнорирует или отрицает присущую нам человечность. Обучение большинства учителей и гуру в монастырях и ашрамах Азии или Соединённых Штатов — это мистическое внутреннее обучение, которое почти никогда не касается трудных вопросов власти и возможности злоупотреблений ею. Учителя вынуждены принимать на

себя роль администратора, священника, руководителя и верного друга; в этой роли они обладают огромной ответственностью и властью. Однако многие из этих духовных систем и практических методов недвусмысленно исключают из того, что считается духовным, сферы человеческой сексуальности, денег и власти. Такое разделение на категории может создавать пробуждённых учителей, обладающих искусством в определённых сферах — в приёмах медитации, в практике коанов, в молитве, в научной работе, в благословении и даже в мощной любящей доброте, — однако недоразвитых в обширных сферах своей личной жизни.

Изучающим следует также помнить то, что мы обсуждали раньше — наличие многих степеней пробуждения и приходящих вместе с ними мистических видений и откровений. Пробуждение — это процесс, отмеченный как глубокими переживаниями, так и периодами интеграции. Каким бы могучими было первоначальное раскрытие, оно неизбежно оставляет незадействованными многие аспекты личной жизни. Мистическое видение или вкус «просветления», переживание сатори, или пробуждённости, — это всего лишь начало глубокой духовной практики; но такие первоначальные переживания могут быть столь сильными, что многие люди начинают учительство, основываясь лишь на них одних. Эти неинтегрированные переживания могут легко привести к напыщенности и надутости.

В большинстве своём учителя, признают они это или нет, бывают только частично просветлены, только частично пробуждены. Буддийские учения перечисляют отдельные стадии пробуждения, в которых сначала изменяется понимание, а характер — гораздо позже. Поэтому после первых переживаний мы способны читать подлинно вдохновенные лекции о пробуждении; но только гораздо позднее на пути мы преобразуем корни своих глубочайших желаний, агрессивности, страха и эгоцентризма.

Нигде это не проявляется более очевидно, чем в области сексуальности. Сила сексуальности огромна — она создаёт всё человечество; именно эта творческая сила танцует внутри всей жизни. И всё же она остаётся ис-

ключённой из большей части духовной жизни. Это обстоятельство оказалось разрушительным.

В надежде внести в эту сферу жизни сообщества большую раскрытость и осознание, несколько лет назад я написал статью для «Журнала йоги», озаглавленную «Половая жизнь гуру». Я взял интервью у пятидесяти трёх мастеров дзэн, лам, свами, у их старших учеников, расспрашивая их о половой жизни и сексуальных взаимоотношениях учителей. Моё открытие оказалось весьма простым. Это делают птицы, это делают пчёлы, это делает и большинство гуру. Как и в любой группе людей внутри нашей культуры, их сексуальная практика была разнообразной: среди них были гетеросексуалист, бисексуалы, гомосексуалист, фетишисты, эксгибиционисты, моногамисты и полигамисты. Были учителя, давшие обет безбрачия и счастливые; были безбрачные и несчастные; были женатые последователи моногамии; были такие, у кого имелось много тайных связей; были учителя, скрывавшие свою распущенность; были такие, которые её не скрывали; были учителя, сделавшие сознательные и преданные сексуальные взаимоотношения аспектом своей религиозной жизни; и были многие другие учителя, не более просветлённые или сознательные по отношению к своей сексуальности, чем кто-либо другой из их окружения. Большей частью просветление многих этих учителей не затрагивало их сексуальности.

В соответствии с традицией, в Азии обеты и предписания морали оберегали учителей и учеников от неправильного поведения в половой сфере и в других областях жизни. В Японии, Тибете, Индии и Таиланде существуют предписания против вредных последствий воровства, лжи, сексуальной распущенности или злоупотреблений опьяняющими веществами; их понимают и им следуют все члены религиозного сообщества. Даже там, где некоторые предписания были смягчены или видоизменены (к примеру, дозволенность выпивки в Китае или в Японии), каждый понимает определённые нормы культуры для поведения учителей. Целостные сообщества поддерживают эти нормы, в частности, скромной одеждой, предохраняющей

учителя и учеников от сексуального интереса, а также совместным признанием надлежащих ограничений в применении опьяняющих веществ или власти.

В современной Америке часто обходятся без этих правил; и ни телевизионные проповедники, ни духовные учителя с Востока не имеют чётких правил поведения по отношению к деньгам, власти и сексу. Наше общество несёт учителям деньги или предлагает им огромную власть, не требуя при этом каких-либо явственных установок. На Западе алкоголь и наркотики употребляются свободно, без каких-либо значительных угрызений совести; не обладая чёткой преданностью традиционным монашеским установкам, кто должен сказать, сколько следует пить учителю? Духовная практика без какой-либо общей приверженности традиции, предписаниям и обетам может увести в сторону как учителей, так и учеников. И как для долговременной пользы учителей, так и для блага учеников, сообществам нужно внести ясность в свои обеты.

Искушения сексуальности, власти, денег и опьяняющих веществ весьма велики. Один сорокапятилетний бирманский мастер, которого мы пригласили на большой интенсивный курс буддийской медитации в пустыне Южной Калифорнии, пережил шок, увидев, как одеваются американцы. Это был его первый интенсивный курс на Западе; жара вынудила большинство учениц носить футболки и шорты. Для этого учителя, который со времени принятия сана в четырнадцатилетнем возрасте видел женщин только одетыми в длинные юбки и блузы с длинными рукавами, курс оказался похожим на низкопробное зрелище. Несколько дней в зале для медитации или во время собеседований он даже не поднимал глаз. Хотя и с трудом, он в конце концов как-то приспособился к обстоятельствам, но обстановка всё ещё оставалась вызовом его невозмутимости.

Перенос и проекции

Для дальнейшего понимания трудностей учителей и сообществ мы должны признать, что в духовных взаимоотношениях действуют значительные силы идеализма и

проецирования. «Перенос», — как это явление называется в западной психологии, — представляет собой бессознательный и очень мощный процесс, в котором мы переносим или проецируем на какую-нибудь авторитетную фигуру, на мужчину или на женщину, атрибуты некоторого значительного лица нашего прошлого, часто кого-то из наших родителей. Подобно маленьким детям, мы склонны видеть в такой фигуре только хорошее или только плохое — и поступаем так, пока не сумеем понять, насколько сложными могут быть люди. Мы надеемся, что о нас позаботятся, возьмут на себя наши проблемы; или мы боимся, что нас осудят, как это когда-то делали наши родители; или мы видим в таких фигурах то, что хотели бы получить от своих родителей.

Люди проецируют на своих родителей очень многое. Хороший образец для понимания этого явления — образ влюблённости. Мы оказываемся «влюблены» в своих духовных учителей. Мы ищем место для любви, совершенной доброты и совершенной справедливости — и, находясь в состоянии такого глубокого стремления, проецируем этот образ на какую-то другую личность. Будучи духовными романтиками, мы воображаем, что наши учителя — то, чем мы хотим их видеть, вместо того, чтобы видеть их человечность. Эта склонность особенно сильна у тех учеников, которых семья и школа приучили никогда не задавать вопросов, а вручать власть над собой авторитетным личностям.

В духовных сообществах редко обращают внимание на перенос, тогда как в психологических и терапевтических взаимоотношениях это явление намеренно обсуждается, так чтобы клиенты могли в конечном счёте прийти к реалистическому отношению к терапевту и окружающему его миру.

Перенос и идеализация оказывают сильное влияние и на учителей, и на учеников. Они создают климат нереальности и зачастую питают изолированность учителя. Когда учитель неустойчив или одинок, проекции учеников усиливают эти чувства. Сходным образом, когда ученики видят учителя совершенным, учитель может оказаться обманутым.

Учитель может оказаться в окружении обожающих его поклонников — и в то же время не иметь равных себе, никого, с кем он (или она) мог бы поговорить открыто и честно. У него может быть лишь ограниченная личная жизнь; он всегда как бы находится на посту, удовлетворяя духовные нужды сообщества. Часто он оказывается учителем, а также матерью, отцом, исповедником, целителем, администратором, мастером и воспитателем, причём все эти функции соединяются в одном человеке. Лишь немногие люди понимают, до какой степени учителя могут в своей роли оказаться изолированными; особенно часто это бывает в тех сообществах, где они остаются единственными признанными руководителями. Процесс переноса усиливает эту изоляцию и выступает в качестве одной из главных причин неправильного поведения учителя. Спустя некоторое время внутри учителя проявятся неудовлетворённые потребности и незаконченные дела, и всё это будет ввергнуто в пламя сообщества.

Один мой знакомый, мужчина средних лет с мягкими манерами, внезапно оказался назначен на роль учителя — после того, как его гуру в Индии велел ученикам подчиниться его руководству. Сначала он учил их с восхитительной силой и смирением; но по мере того, как к нему приходило всё большее число новых учеников, он оказался как бы унесённым своей ролью; неустойчивый характер привёл его к попыткам демонстрировать психические силы, которыми он не обладал, а также искать утешения в сексуальных контактах со своими поклонницами-женщинами. Он оправдывал обе эти особенности своего поведения, объясняя их как часть некоего «высшего учения». Так он оказался пойман переносом.

Проблема переноса иногда становится даже более трудной вследствие влияния природы учеников, вступающих в духовные сообщества. Мы уже отмечали, как часто духовные центры привлекают одиноких и ранимых людей. Они обращаются к духовной практике в поисках семьи, любви, доброй матери или доброго отца, которых никогда не имели. Они ищут исцеления, дружбы и поддержки в трудной задаче — жизни в нашем обществе. Они надеются, что ду-

ховное сообщество даст им чудесную семью, которой у них никогда не было. Но если практика сообщества не обратит внимания на неразрешённые семейные проблемы и страдания своих членов, тогда эти недостатки будут непрестанно усиливаться. Когда многие несознательные и нуждающиеся члены сообщества живут вместе и совместно занимаются практикой, они с лёгкостью могут воссоздать в этом духовном центре старую болезненную систему своей семьи, неосознанно проявляя в новой «духовной» версии переживания страха, гнева или подавленности. Маргарет Мид так сказала об этом: «Сколько бы коммун мы ни изобретали, в них всегда ползком вернётся семья».

Даже когда ученики осознают проблемы сообщества, они могут побояться; прямо встречаться с ними или оставить сообщество, потому что им не хочется снова оставлять «семью» — точно так же, как подвергшиеся жестокому обращению дети предпочитают возвратиться к своему суровому родителю, потому что для них так важно почувствовать себя кому-то принадлежащими.

Но если члены сообщества неспособны справиться со своей зависимостью, с неуверенностью и другими угрожающими проблемами, результатами будут дальнейшая зависимость, лицемерие и изоляция. Подлинные духовные сообщества должны признавать эти трудности и осознавать их. Почти каждое сообщество неизбежно встретится с затруднениями и проблемами; некоторые из этих проблем окажутся обычными, некоторые будут заключать в себе неправильное поведение учителя. Хотя учителя в огромном большинстве своём не бывают недобросовестными, при существовании идеализма, напыщенности, разделения на категории и непонимании роли учителя постоянными последствиями всё ещё будут злоупотребления и эксплуатация.

Как работать с проблемами учителя и сообщества

И учителя, и сообщества способствуют образованию конфликтных сфер; а потому обе стороны должны составлять части решения. Ключом к пониманию этих трудностей будет осознание. В качестве первого шага оно включает в себе добросовестное исследование.

Добросовестное исследование

Вот некоторые вопросы; воспользуйтесь ими, чтобы преодолеть заблуждения величия и духовного романтизма, когда они будут прикрывать серьёзные проблемы.

Требуют ли от вас в этом духовном сообществе, чтобы вы нарушили собственное чувство этического поведения или целостности? Существует ли там двойной стандарт поведения — для сообщества в целом и для гуру и немногих людей его ближайшего окружения? Есть ли какие-то секреты, слухи о затруднениях? Злоупотребляют ли главные члены сексуальностью, деньгами или властью? Требуют ли от вас прежде всего денег? Требуется ли им ваше тело? Разрешено ли вам сохранять связь со своими старыми друзьями? Чувствуете ли вы себя в зависимости? Действуете ли в силу пристрастия? Лишена ли практика юмора (это — важный признак)? Существует ли в сообществе тягостное чувство, вызывающее настроение враждебности по отношению к жизни? Требуют ли от вас слепой веры и неспособности видеть самостоятельно? Имеет ли здесь место проявление чего-то мощного в действительности не заключающего в себе любви? На чём здесь больше сосредоточены — на институте и членстве или на практических методах, ведущих к освобождению? Проявляется ли чувство нетерпимости? Когда вы смотрите на старейших и главных учеников, счастливы ли они, зрелы? Есть ли тут место для перехода к более высокому уровню, для учительства, для выражения собственно дхармы? Или людей всегда держат на роли учеников и детей?

Выясните, основано ли сообщество на принципах сектантства и разделения, или оно обладает качеством фундаментализма. Может быть, выяснить это будет трудно, если мы влюблены в сообщество или в учителя. Мы можем чувствовать опьянение своей избранностью, тем, что мы отмечены, что являемся людьми, которые видят лучше, чем все прочие люди на земле. Однако подобная убеждённость неизбежно приводит к изоляции, к пристрастию, к утрате подлинной мудрости и сострадания.

Страстность, с которой ученики провозглашают «единственный истинный путь», обычно оказывается указанием

на непризнанную неустойчивость; часто под поверхностью этой страстности скрывается огромный бессознательный или глубоко упрятанный страх или сомнение. О персидской святой Рабийи рассказывают следующую историю. Однажды Рабийя заболела, и друзья пришли её навестить. Они начали чернить все вещи в мире, чтобы показать ей, какими святыми в действительности являются. Она посмеялась над ними. «Должно быть, вас ещё очень интересует этот мир, — сказала она, — иначе вы не говорили бы о нём так много. Тот, кто отказывается от лавки, должен сначала купить её». Утверждение о том, что на этой земле пробудится или будет освобождена только какая-то небольшая, избранная группа людей, никогда не бывает истинным. Пробуждение — это первородное право каждого человека, каждого создания. Нет единственно правильного пути.

Каждый из нас должен научиться стать своим собственным авторитетом. Это и только это принесёт нам освобождение. Помните совет Будды недоумевающим селянам-каламам. Мы должны сами посмотреть на свою жизнь, не обращая внимания на взгляды других; и только тогда, когда практика оказывается явно благотворной, нам надо ей следовать. Своим любящим сердцем мы должны спросить: становлюсь ли я более изолированным, неприятным, потерянным или пристрастным? Увеличиваю ли я своё страдание? Возрастают ли во мне ясность и свобода? Существует ли у меня большая способность самому познавать, быть сострадательным и терпеливым?

Отвечая на эти вопросы, мы должны совершить даже более трудный поступок, нежели только их постановка. Мы должны говорить правду самим себе; и мы должны говорить правду в своих сообществах. Говорить правду в сообществах — значит сделать само сообщество сознательным. В этих ситуациях важной практикой становится называние демонов; надо также научиться говорить полным голосом с состраданием и ясностью. Нам необходимо поговорить с учителем, увидеть, есть ли здесь понимание, будет ли учитель участвовать в исправлении трудностей. Мы должны настаивать на том, чтобы прекратилось эксплуататорское поведение. В этом духе много лет назад мне

пришлось лететь в Азию в интересах нашего правления директоров, чтобы прямо допросить одного из наших старших учителей, когда он отказался отвечать на обвинения в неправильном сексуальном поведении во время пребывания в Америке. Мы настояли на том, чтобы он говорил правду всему нашему сообществу и учителям, объяснил обстановку, извинился и подтвердил свои этические стандарты для повторного включения в наше сообщество. В некоторых сообществах задавать вопросы гуру или ламе, мастеру или священнослужителю считается указанием на недуховность или неблагодарность; а подвергать сомнению направление сообщества считается признаком заблуждения и незрелости. Тем не менее мы должны иметь желание спросить своё сообщество: «Как мы оказываемся потерянными, привязанными, пристрастными, как мы получаем пользу, пробуждаемся и раскрываемся?» Необходимо обращать внимание на каждую беспокойную сферу в области веры, на любые иллюзии относительно практики и учителя, на эксплуататорское поведение или нечистый моральный кодекс. Говорить открыто и честно, имея в виду благополучие сообщества, — чрезвычайно благотворно. Этот факт оказывается целительным и преобразующим. Называние демонов с честностью и добротой имеет силу рассеять иллюзию.

Обращение к этим проблемам может быть настолько болезненным и бурным, что зачастую они остаются нерешёнными. Гневные или тайные ссоры полное порицаний, опасений и паранойи, никому не приносят пользы. Крайне необходим дух милосердия и заботы обо всех. Для того, чтобы сообщество научилось этому, может потребоваться некоторое время. Часто оказывается необходимо получить помощь разумных старейшин, не входящих в это сообщество, чтобы создать резервуар для встреч, если за этим следует понимание и восстановление положения. Всё же если учитель в какой-то мере обладает открытостью ума, постепенно он и сообщество совместно достигнут зрелости.

Для этого учителя должны быть способны разбираться в скрытых корнях собственных внутренних проблем,

будь то старые раны, история культуры или семьи, изолированность, приверженность к привычкам или собственная претенциозность. В некоторых сообществах дело кончалось тем, что мастера посещали встречи анонимных алкоголиков или обращались к консультантам. В других сообществах для окончания изоляции учителя формировались особые комитеты для принятия решений. Как мы сказали, практический подход к трудностям учителей и сообществ требует от нас тех же самых фундаментальных принципов, которые мы усвоили в своей медитации. Мы должны повторно называть демонов, называть трудности, открывать корни неотступных проблем, признавать наличие страхов, действующих в каждом человеке. Мы должны внести в практику осознание и честность в сочетании с глубоким состраданием к себе и ко всем членам сообщества, чтобы нам можно было учиться у этих ситуаций, сделать их своей практикой.

Берите хорошее

Когда мы имеем дело с человеческими качествами и сложной природой учителей, полезно помнить о некоторых других принципах. Один из них называется — «берите хорошее!»

После обучения у моего первого учителя, ачаана Ча, который во многом был образцом непогрешимого поведения, идеальным гуру, добрым, проникательным и любящим, я отправился учиться к одному знаменитому старому бирманскому мастеру, где должен был пройти годичный курс. Но учитель оказался старым ворчуном и лентяем; он бросал камни в собак, курил бирманские сигары и проводил утро в чтении газет и в разговорах с самыми очаровательными из молодых монахинь. Но в частных беседах это был очень тонкий учитель. Обучив тысячи учеников, он поистине был искусным руководителем в области внутренней медитации. Но когда я видел его в других ситуациях, меня наполняли сомнения и мысли о том, что «он не может быть просветлённым». Потребовались недели внутренней борьбы, прежде чем я уяснил, что он был великим мастером медитации, но в других

отношениях являл собой слабый образец для своей роли. Я понял, что могу взять то, что будет полезным, и не покупать всю упаковку. Мне не было нужно подражать этому мастеру. Тогда я почувствовал прямо-таки нежность к нему, думал о нём с любовью и благодарностью. Мне не хотелось походить на него, но я благодарен ему за многие чудесные вещи, которым он меня научил.

Признать воздействия ореола

Для того, чтобы взять хорошее, нам надобно признать и второй принцип разумных взаимоотношений — освободиться от *воздействия ореола*. Воздействие ореола — это не подвергаемое рассмотрению предположение, что если мастер медитации или духовный учитель хорош в одной области, он должен быть хорош и во всех других областях, что если он знает нечто о внутреннем виденье, он в одинаковой мере будет знать о том, как воспитывать детей и как обращаться с автомобильным механизмом. Легко увидеть, как эта фантазия повторно разыгрывается в духовных сообществах.

Одна ясноглазая супружеская пара спрашивала своего учителя, известного тибетского ламу, о рождении детей. Этот лама соблюдал обет безбрачия, воспитывался в монастыре и действительно ничего об этом не знал; но он дал им совет, взятый из тибетского фольклора. Основываясь на этом совете, супруги попытались самостоятельно принять роды в своём доме в горах. Это привело к тяжелейшему результату: мать и ребёнок оказались на грани смерти.

Другой ученик следовал харизматическому индийскому гуру, чьи учения и могучая любовь внесли в его жизнь великую радость и спокойствие. Ученик был весёлым человеком и более десяти лет жил с заботливым и преданным партнёром; но когда позднее гуру заявил, что гомосексуализм в целом являет собой ужасный грех и ведёт в ад, жизнь ученика оказалась на грани разрушения. Его взаимоотношения были разорваны, вернулись тайные чувства вины и отвращения к себе, мучившие этого человека с детства. Наконец, благодаря помощи извне,

ученик сумел понять, что хотя его гуру мог дать ему видения и замечательные поучения в области медитации, он в действительности ничего не знал о гомосексуализме. Только когда он понял это, он сумел с одинаковой любящей добротой удерживать и столь ценимые им учения, и собственную жизнь.

Мы можем снова и снова увидеть, как одно измерение жизни не приносит автоматически мудрость в других измерениях. Каждый учитель и каждая практика имеет свои сильные стороны и свои слабости.

Знайте, что сила — это не мудрость

Чтобы и далее в духовной жизни отделять золото от шлака, мы должны проводить различие между мудростью и силой. Силы могут заключать в себе психические способности, особую духовную энергию, творческие видения для учеников или просто чистую харизму. Существуют многие могущественные люди, которые совсем не обладают мудростью; и есть много мудрых людей, не обладающих никакими особыми силами, кроме своей любви и открытости. Не окажитесь одураченными. Иногда оба эти качества объединены в некоем мудром и мощном учителе, но часто они оказываются спутанными. Мощный учитель может быть мудрым и любящим, но может и не быть таким — силы ничего не доказывают. Когда учитель служит дхарме, божественному, истине, тогда у всех дела идут хорошо; а когда силы используются для того, чтобы служить учителю, возникает проблемный стереотип.

Установить ясные этические принципы

Наиболее очевидный принцип сохранения духовного сообщества — это установление ясных этических правил, которым следуют все члены этого сообщества. Каждая великая духовная традиция имеет некоторую их версию. Вопрос в следующем: признаны ли эти предписания, ценят ли их, следуют ли им? Один мастер дзэн сказал мне, что соблюдение моральных предписаний очень важно для учеников, но, конечно, мастера дзэн не имеют нужды беспокоиться о них, потому что они «свободны». Можете

себе представить, какие неприятности обрушились впоследствии на это сообщество.

Если в вашем собственном сообществе ещё нет ясных этических принципов для учителей и учеников, спросите о них, поймите их. Если это вам нужно, воспользуйтесь внешней помощью — помощью уважаемых старейшин своей традиции или разумных друзей внутри сообщества. В сообществе медитации прозрения у нас имеется свод формальных руководящих принципов, одинаково применяемых учениками и учителями, следующими пяти предписаниям буддизма. Они ясно обращены к обычным сферам, где возможно неправильное поведение учителей, и включают в себя обязательства воздерживаться от причинения вреда другим вследствие злоупотребления деньгами, сексуальностью или опьяняющими веществами. Они также устанавливают существование совета по этике и метод обращения с трудностями при участии учеников и учителей. Образец таких руководящих принципов читатель найдёт в приложении.

В традиционных правилах для буддийских монастырей принятие решений о нарушениях этики считается целительным процессом, процессом, направленным на восстановление порядка и примирение. Иногда нужны раскаяние и извинения перед сообществом, иногда необходимо заново брать на себя обеты, а иногда требуется период наказания и размышления. Создавая руководящие принципы, включайте в них явный процесс обращения внимания на неправильное поведение, где есть место для прямых слов, для сострадательной и непрестанной поддержки этических стандартов. Создайте регулярные встречи членов сообщества, лиц, разбирающих этические проблемы, установите каналы и приёмы полезного общения.

Если в моей попытке придать форму новому платью короля эти проблемы выглядят простыми, если кажется, что с ними легко справиться, то я уверяю вас, что это не так! Эти сферы жизни сообщества могут оказаться самыми болезненными и бурными; они требуют огромной настойчивости и и мудрости каждого вовлечённого в них члена сообщества. Только в такой атмосфере возобладает исцеление.

Место прощения

Неизбежно во время работы с сообществами, с учителями и с нами самими от нас потребуются известная доля прощения. Прощение не оправдывает поведения учеников, членов сообщества или учителей, явившихся причиной страдания; не означает оно и того, что мы не скажем открыто истину и не будем предпринимать решительные действия, чтобы предотвратить злоупотребления в будущем. В конце концов, прощение просто говорит о том, что мы не выбрасываем кого-то из своего сердца. Исходя из перспективы прощения, мы признаём, что мы все ошиблись, что все мы причинили друг другу страдания, и никто не является исключением. Когда мы вглядываемся в своё сердце и видим то, чего не можем простить, мы также видим, как считали ошибшегося человека отличным от себя. Но разве его заблуждения, страх, боль действительно отличны от наших собственных?

Несколько лет назад, когда наше буддийское сообщество переживало болезненный процесс рассмотрения дела одного учителя, вступившего в сексуальные взаимоотношения с ученицей во время интенсивного курса с запрещением половой жизни, у нас прошла целая серия гневных и сложных встреч. Мы старались понять, как это случилось и что нам нужно сделать в данном случае. Но часто такие важные вопросы были заданы тоном оскорблённости и негодования. И вот в середине одной из труднейших встреч членов сообщества встал один из участников и с величайшей добротой задал всей группе вопрос: «Кто из присутствующих в этой комнате не делался идиотом или идиоткой по отношению к сексуальности?» Вся комната озарилась улыбками, потому что каждый понял, что все мы вместе оказываемся в одинаковом положении. И вот в этом пункте мы начали освобождаться от какой-то части порицания и добиваться мудрой и справедливой реакции на каждого, замешанного в эти болезненные обстоятельства.

Выход из сообщества

Даже при попытках внести в эти проблемы понимание и прощение иногда мы сталкиваемся со столь тяжёлыми ситуациями, что нашей наилучшей реакцией на них будет выход из сообщества. Некоторые учителя и некоторые сообщества становятся настолько претенциозными, настолько бессознательно двуличными и запутанными, что не хотят или не могут прямо встречать свои трудности. Некоторые нездоровые системы бывают настолько эксплуататорскими и жестокими, что исправить их невозможно. Иногда мы чувствуем сигналы опасности сразу же после вступления, иногда — лишь впоследствии, когда вплотную столкнёмся с реальными проблемами и упорным отрицанием этих проблем учителями и сообществом. Тогда мы узнаём, что должны идти дальше.

Как предостерегает нас Томас Мёртон: «Самый опасный человек в мире — это созерцатель, которым никто не руководит. Он доверяет собственным видениям. Он повинуетя привлекательности внутреннего голоса, а других людей не желает слушать. Он отождествляет волю Бога с собственным сердцем... И если одна только сила его собственной уверенности в себе передаётся другим людям и создаёт у них впечатление действительной святости, такая личность способна сокрушить целый город, или религиозный орден, или даже целый народ. Мир покрыт рубцами, оставленными на его теле подобными визионерами».

Когда мы будем покидать духовное сообщество среди его затруднений или когда учитель и сообщество не пожелают заниматься своими проблемами, мы испытаем необычайную боль. В течение духовной практики наши сердца, по всей вероятности, будут разбиты многими способами; но эта измена окажется одной из самых трудных, и она потребует напряжения. Когда учитель, которому мы доверяли, когда сообщество, которое мы любили, оказывается лицемерным и вредным, у многих учеников этот факт оказывается прикосновением к глубочайшему чувству утраты и ярости. Мы чувствуем себя снова как бы малыми детьми, заново переживающими развод или смерть одного из родителей, или своё первое пережива-

ние несправедливости или измены. Для тех из нас, кто почувствовал напряжённость такого падения учителя или сообщества, возможно, было бы полезно задать себе вопрос: «В каком возрасте я чувствую себя в глубине души, когда реагирую на эту потерю?» Часто мы чувствуем себя очень маленькими; и тогда мы видим, что наши напряжённые чувства относятся не только к текущей ситуации, но и к тому, что не получило разрешения в прошлом. Пожалуй, такое чувство даже являет собой часть стереотипа жестокости или покинутости, который мы повторяли в своей жизни много раз. (Может быть, раньше мы уже отказались от него или в другое время надеялись на спасение). Если это так, мы должны задать себе несколько трудных вопросов. Что привлекало меня в этой системе? Ожидал ли я того, что происходит? Как я участвовал в общей бессознательности?

Освобождение от иллюзий — важная часть духовного пути. Это мощные огненные врата, один из величайших и чистейших учителей пробуждения, независимости и освобождённости, которые когда-либо нам встречаются. Лишиться иллюзий — значит отбросить свои надежды, предположения и ожидания. Но в то время, как всё это открывает нам глаза, возникающая в результате боль слишком часто закрывает наш сердце. Великий вызов освобождения от иллюзий состоит в том, чтобы сохранять глаза открытыми и всё же удерживать связь с великим сердцем сострадания. Будет ли наше сердце разбито тёмной ночью нашей внутренней практики или тёмной ночью трудностей сообщества, мы можем воспользоваться этим переживанием, чтобы научиться более глубокому осознанию и более разумной любви.

Процесс исцеления от духовной измены и утраты может продолжаться очень долго. После ярости и печали приходит огромная опустошённость сердца, как если бы что-то было из нас вырвано. Однако эта пустота — не просто результат предательства учителя или группы. Она существовала здесь всё это время на тех путях, которые, возможно, изменили мы сами. В конце концов нам надо вернуться к тому, чтобы взглянуть на самих себя и почувствовать те

дыры, которые старались заполнить снаружи. Нам следует найти собственную природу будды и открыть в этих трудностях урок, который действительно необходимо усвоить.

Хотя для некоторых людей освобождение от иллюзий и трудностей является очень тяжёлым переживанием, оно оказывается именно тем, что им нужно более всего, прежде чем они смогут возвратиться к самим себе. Я не хочу сказать, что нам надо стремиться к тому, чтобы подвергать себя жестокости; но иногда для того, чтобы создать разумного ученика, требуется заблуждающийся или ложный учитель. Даже если ученики чувствуют, что утратили веру, истина заключается в том, что мы никогда не можем утратить свою веру, а просто отказываемся от неё на некоторое время. Мы говорим: «Я потерял своё сердце»; но это означает, что мы на время отказались от сердца, однако наше сердце, как вера и вечная истина, находится всегда с нами.

Истина не принадлежит Будде или какому-то мастеру. Как, бывало, говорил ачаан Ча: «Дхарма, как Истинный Путь, подобна подпочвенной воде. В любое время, когда мы роем землю, мы найдём её там».

Суровое испытание наших взаимоотношений с духовными сообществами и учителями может преобразить наш первоначальный идеализм в мудрость и сострадание. От искания совершенства мы перейдём к выражению мудрости и любви. Тогда мы сможем прийти к пониманию замечательного утверждения Судзуки-роси, когда он сказал: «Строго говоря, нет такой вещи, как просветлённый человек. Есть только просветлённая деятельность. Поскольку освобождением никогда не обладают, когда кто-то думает: «Я просветлён», — возникает противоречие в понятиях. Мудрость, сострадание и пробуждение никогда не бывают достижением, предметом прошлого. Если они не живут здесь, в нас самих и в наших сообществах, тогда наша задача очевидна — возьмите то, что находится перед вами здесь и сейчас, и преобразите также и это в своих сердцах в мудрость и сострадание».

Медитация: размышление о теневой стороне вашей формы практики

Подобно тому, как всякое сообщество имеет тень, также и любой набор учений будет иметь теневые стороны, т. е. такие аспекты жизни, которые не получают в них разумного освещения. Любой стиль учения будет создавать и своего близкого врага, путь, на котором это особое учение легче всего неправильно понимается или подвергается злоупотреблению. Может оказаться полезным потратить некоторое время на размышление о силе и ограничениях практики, избранной вами для следования. Тогда вы сможете принять во внимание то обстоятельство, в какой мере эти вопросы являются вопросами вашей собственной духовной жизни. Следующие примеры указывают на возможные тени, с которыми вы, вероятно, встретитесь.

Медитация прозрения и сходные практические методы буддизма могут привести к тишине ума, но и к уходу от мира, к страху перед миром. Пустота, которой учат дзэн и адвайта веданта, может привести к родственной проблеме — к существованию, лишённому связей и почвы. Любая форма идеализма, учение о потустороннем мире, видящее в земной жизни только сон и устремлённое к высшим сферам, приводит нашу жизнь к самодовольству, аморальности и безразличию. Методики работы с физическим телом, такие, как хатха-йога, могут привести к телесному совершенству вместо пробуждения сердца. Кундалини-йога может привести учеников к переживанию, сходному с переживанием наркомана, который ищет возбуждающих ощущений в теле и в уме, а не освобождения. Те же, кто, подобно Кришнамурти и прочим, в своих учениях восстают против любой дисциплины или практического метода, могут привести людей к тому, что те останутся на уровне интеллектуальных представлений о духовной жизни, а эти представления не будут обеспечены каким-либо глубоким внутренним переживанием. Такое же действие могут произвести и практические методы, включающие в себя значительную книжную учёность. Виды практической морали со строгими правилами о том, что чисто, а что нечисто,

могут укрепить низкое самоуважение или привести к ригидности и самодовольству. Методы тантры могут стать оправданием действий, исходящих из желаний, и стать псевдоформой духовной практики. Девоционные методы практики могут оставить недоразвитыми ясность ума и различающую мудрость. Сильные гуру могут заставить нас подумать, что мы сами ничего не сможем сделать. Практические методы радости и празднеств, подобные пляскам суфиев, могут лишить учеников понимания неизбежности утрат и печалей в этой жизни. А практические методы, подчёркивающие страдание, могут упустить из виду радость жизни.

Размышляя над этими теневыми сторонами практики, рассмотрите свой духовный путь, свою традицию. Дайте себе возможность ощутить их сильные и слабые стороны, их дары и пути, на которых ими можно злоупотреблять. Отметьте, где вы можете оказаться захвачены, что ещё вам может потребоваться. Помните, что в этих методиках самих по себе нет ничего ошибочного; это просто инструменты для раскрытия и пробуждения. Каждым из них можно умело пользоваться или, по незнанию, злоупотреблять. Когда вы достигаете зрелости в своей духовной жизни, вы можете принимать на себя ответственность за практику и разумно подумать над тем, где вы остаётесь связанными — и что может пробудить вас к свободе в каждой области.

ГЛАВА 19. КАРМА: СЕРДЦЕ — ЭТО НАШ САД

«Сердце — наш сад; и вместе с каждым действием существует намерение, подобное посаженному семени. Мы можем пользоваться острым ножом, чтобы кого-то резать; и если наше намерение состоит в том, чтобы причинить вред, мы будем убийцами. Мы можем произвести такое же действие; но в случае хирурга, намерение состоит в том, чтобы излечить человека и спасти ему жизнь. Действие оказывается тем же самым; но, в зависимости от его цели или намерения, оно может быть или актом жестокости, или актом сострадания».

Мы вынуждены действовать днём и ночью, в одиночестве или в сообществе, в благоприятных обстоятельствах или перед лицом трудностей. Как можем мы претворить своё внутреннее понимание в практику, как можем узнать, когда наши действия оказываются разумными? Ключом к разумному действию будет понимание кармы.

В нашем языке слово «карма» стало общепринятым; тому есть много примеров. Мы говорим: «Это его карма» или: «Он получит свою карму». Я даже слышал по радио объявление компании по продаже автомобилей в Беркли по сниженным ценам в конце сезона — потому что, говорилось в этом объявлении, такова их карма, а «ваша карма состоит в том, чтобы пойти и заключить одну из этих выгодных сделок». Какая-то местная газета даже поместила объявление особой службы, где за 15 долларов 95 центов вам в следующей жизни обеспечивается лучшая карма и больше денег — организация «Гарантии по перевоплощению в следующей жизни» обещает вам благополучие или возврат денег. До такого уровня пало употребление понятия и слова «карма» в нашей культуре.

Существует буддийский текст «Аватамсака-сутра», в котором описываются законы, управляющие тысячами возможных во вселенной сфер — обителей наслаждения и обителей страдания, обителей, созданных огнём и водой, металлом, облаками и даже цветами. Сутра говорит нам, что любая вселенная следует одному и тому же основному закону: в каждой из этих сфер, если вы посадите в почву семя манго, вы получите дерево манго, а если посадите семя яблони, получите дерево яблони. и так обстоит дело в каждой существующей в мире сфере творческих явлений.

Закон кармы описывает способ, благодаря которому причина и следствие управляют стереотипами, повторяющимися в течение всей жизни. Карма означает: ничто не возникает само собой. Всякое переживание обусловлено предшествующим. Таким образом наша жизнь — это ряд взаимосвязанных стереотипов. Буддисты утверждают, что понимание данного факта достаточно для разумной жизни в этом мире.

Карма существует на многих различных уровнях. Её стереотипы управляют крупными формами Вселенной, такими как гравитационные силы галактик, и мельчайшими и самыми тонкими средствами, какими наш человеческий выбор воздействует на ежемгновенные состояния ума. Например, на уровне физической жизни, если мы бросим взгляд на ствол дуба, мы сможем увидеть, как этот «дуб» проявляется на нескольких уровнях жизненных стереотипов. На одной стадии стереотипа дуба это дерево существует в виде жёлудя; на следующей стадии оно существует в виде побега, на другой — как большое дерево, а ещё на другой — как зелёный жёлудь, растущий на этом большом дереве. Строго говоря, нет такой вещи, как определённое «дерево дуба». Существует только стереотип дуба, проходя через который, некоторые элементы следуют циклическому закону кармы: это особое расположение воды, минералов и энергии солнечного света, которое снова и снова изменяет это образование из жёлудя в побег и в большое дерево.

Склонности и привычки нашего ума сходным образом являют собой кармические стереотипы, которые мы неоднократно повторяем наподобие жёлудя и дуба. Когда Будда говорил об этом, он спросил: «Как вы думаете, что выше — самая высокая гора на земле или груда костей, которая представляет жизни, прожитые вами снова и снова в каждой сфере под управлением законов вашей собственной кармы? Эта груда костей, друзья мои, выше самой высокой горы на земле».

Мы живём в море обуславливающих стереотипов, повторяя их снова и снова; однако мы редко замечаем этот процесс. Легче всего нам можно понять работу кармы в своей жизни, если мы посмотрим на этот процесс причины и следствия в обычной деятельности и понаблюдаем за тем, как повторяющиеся стереотипы собственного ума воздействуют на наше поведение. Например, рождённые в определённой культуре и в определённое время, мы учимся определённым стандартам привычек. Если мы рождены в неразговорчивой рыбацкой культуре, мы учимся быть молчаливыми. Если мы воспитываемся в более экспрес-

сивной средиземноморской культуре, мы можем выражать свои чувства жестикующей и громкой речью. Наша социальная карма — родители, школа, языковая обусловленность — создаёт целые стереотипы сознания, которые определяют способ переживания нами реальности и способ нашего самовыражения.

Эти стереотипы и склонности часто оказываются гораздо сильнее, чем наши сознательные намерения. Какими бы ни были окружающие нас обстоятельства, именно старые привычки создают наш образ жизни. Помню, как я навестил бабушку в пансионе для престарелых. Большинство обитателей пансиона вело спокойную и сидячую жизнь. Единственным местом, где что-то происходило, был холл, и любопытствующие пансионеры отправлялись туда, чтобы наблюдать за приходящими и уходящими. Обычно в холле присутствовали две группы людей. Члены одной регулярно садились в одном месте, наслаждаясь собой; они играли в карты и приветствовали всех проходивших мимо, поддерживали благожелательные и дружеские отношения друг с другом и с окружающими обстоятельствами. А в другой части холла находились люди, которым нравилось жаловаться. Им казалось, что у всех, проходивших через двери, имеются какие-то недостатки. В промежутках между посещениями они жаловались: «Вы пробовали это ужасное кушанье, которое нам подали сегодня? Видели, что они сделали с доской объявлений? Слышали, что делают с нашей платой? Знаете, что сказал мой сын, когда он был здесь прошлый раз?» Это была целая группа людей, главным отношением к жизни которых стали жалобы на неё. И каждая из групп вносила в жизнь коллектива некоторый стереотип, построенный в их жизни за многие годы.

Постоянно повторяющиеся обстоятельства и установки ума становятся условиями для того, что мы называем «личностью». Когда ламу Тругпа-ринпоче спросили, что рождается в наших следующих жизнях, он пошутил: «Ваши дурные привычки». Наши личности оказываются обусловленными в соответствии с прошлыми причинами. Иногда этот факт очевиден; но очень часто привычки,

коренящиеся в далёком и незапамятном прошлом, проходят незамеченными.

В буддийской психологии кармическая обусловленность нашей личности распределяется по категориям в соответствии с тремя основными бессознательными силами и автоматическими склонностями нашего ума. Есть типы людей с *преобладанием желания*; самые частые состояния их ума ассоциируются с вожделением, нуждаемостью, неимением того, что считается достаточным. Есть тип людей с *преобладанием отвращения*; самое частое состояние их ума — отвергать мир, проявляя осуждение, неприязнь, отвращение и ненависть. Затем есть типы людей *смешанных наклонностей*; самым частым состоянием их ума оказывается сонливость, заблуждение и разорванность мышления, неумение обращаться с вещами.

Вы можете определить, какой тип психики является преобладающим у вас, наблюдая за тем, как обычно вы входите в комнату. Если ваша обусловленность сильнее всего связана с желанием и нуждаемостью, вы будете склонны к тому, чтобы оглядеть комнату и увидеть в ней то, что вам нравится, что вы могли бы получить; вы обратите внимание на то, что вас привлекает, на то, что красиво; вы оцените красивый букет цветов; вам понравится одежда присутствующих, вы найдёте кого-то сексуально привлекательным или подумаете, что знакомство с кем-то могло бы оказаться стимулирующим. Если же вы принадлежите к типу отвращения, вы склонны войти в комнату и, вместо того, чтобы сначала увидеть то, что вам нравится, видите то, что представляется недостатком: «Слишком вульгарно! Мне не нравятся эти обои! Люди одеты несоответствующим образом. Мне не нравится, как всё устроено». Если вы — личность смешанного типа, вы можете войти в комнату, оглядеться и не знать, как отнестись ко всему; вы недоумеваете: «Что здесь происходит? Как мне вести себя? Чего от меня ожидают?»

Эта первичная обусловленность в действительности представляет собой очень сильный процесс. Он вырастает в такие силы, которые ввергают в состояние войны целые общества, создают расизм, управляют жизнью мно-

гих окружающих. Когда мы впервые встречаем в себе силы желания и отвращения, алчности и ненависти, мы можем подумать, что они безвредны — немножко желания, немного неприязни, немного спутанности. Однако, наблюдая свою обусловленность, мы видим, что страх, вожеление и нежелание фактически настолько непреодолимы, что управляют многими аспектами нашей личности. Благодаря наблюдению за этими силами мы можем видеть, как действуют стереотипы кармы.

Когда в медитации мы начинаем присматриваться к своей личности, нашим первым импульсом часто бывает попытка избавиться от своих старых привычек и защитных механизмов. Сначала большинство людей находит собственную личность трудной, неприятной, даже отталкивающей. То же самое может произойти, когда мы посмотрим на человеческое тело. На должном расстоянии, в соответствующем возрасте и при надлежащем освещении оно прекрасно; но чем пристальнее мы всматриваемся, тем больше недостатков в нём обнаруживаем. Видя это, мы пробуем улучшить своё тело диетой, бегом трусцой, уходом за кожей, разными упражнениями и отдыхом. Но даже несмотря на то, что эти средства могут оказаться полезными, мы всё ещё в основе своей привязаны к телу, с которым родились. А изменить личность даже ещё труднее, чем изменить тело; но цель духовной жизни состоит не в том, чтобы избавиться от своей личности. Какая-то её часть существовала, когда мы родились, какая-то обусловлена нашей жизнью и культурой; и, что бы там ни было, мы не в состоянии без неё обойтись. На этой земле все мы имеем тело и личность.

Наша задача состоит в том, чтобы узнать нечто об этих самых теле и уме и пробудиться внутри них. Понимание игры кармы — это один аспект пробуждения. Если мы не обладаем осознанием, наша жизнь снова и снова будет следовать стереотипу прошлых привычек. Но если мы сможем пробудиться, мы сумеем сделать сознательный выбор способа реагирования на обстоятельства своей жизни. Тогда наша сознательная реакция создаст нашу будущую карму. Мы сможем или не сможем изменить

внешние обстоятельства; но с помощью осознания мы всегда сможем изменить свою внутреннюю установку; и этого достаточно для того, чтобы преобразить свою жизнь. Даже при самых тяжёлых внешних обстоятельствах мы способны сделать выбор: встретить жизнь, исходя из страха и ненависти или встретить её с состраданием и пониманием.

В соответствии с традицией карма часто рассматривалась в буддийском учении в понятиях смерти и повторного рождения. Будда рассказал о видении в ночь своего просветления, когда он увидел тысячи своих собственных прошлых жизней, а также прошлых жизней многих других существ; все они умирали и повторно рождались в соответствии с закономерными кармическими результатами своих прошлых действий. Но нам нет необходимости обращаться к виденью Будды, чтобы понимать карму. Те же самые кармические законы, которые он описал, действуют в нашей жизни от мгновенья к мгновенью; мы можем видеть, как смерть и рождение имеют место каждый день. Ежедневно мы оказываемся рождены в новых обстоятельствах и в новых переживаниях — как бы в новой жизни, фактически это происходит в каждое мгновенье. В каждое мгновенье мы умираем, а в следующее мы вновь рождены.

Согласно учению, в момент смерти или в любой переходный момент существуют четыре вида кармы: это *тяжёлая карма*, *ближайшая карма*, *обычная карма* и *случайная карма*. Каждый вид представляет более сильную кармическую склонность, нежели та, которая следует за ней. Традиционный образ, используемый для объяснения этого факта, — образ коров, идущих на поле, когда открыты ворота коровника. Тяжёлая карма подобна быку — это сила самых могучих хороших или дурных поступков, которые мы совершили. Если в стаде есть бык, и вы открыли ворота, бык всегда идёт через них первым. Ближайшая карма — это корова, которая ближе всех к воротам. Образ указывает на состояние ума, которое существует в момент перехода. Цели ворота открыты, и в них нет быка, через них проходит ближайшая корова. Если нет ни одной особо

близкой коровы, проявляется обычная карма: это сила наших обыкновенных привычек. Без присутствия сильного состояния ума корова, обычно идущая первой, пройдёт первой и сквозь ворота. В конечном счёте, если нет действия сильной привычки, проявляется случайная карма. Если не возникает более значительная сила, наша карма окажется случайным результатом любого количества прошлых условий.

При возникновении любого действия (т.е. при каждом рождении) существуют силы, которые его поддерживают, и силы, которые в конце концов приводят его к концу. Эти кармические силы описаны в виде образа сада. Посаженное в почву семя — это *причинная карма*. Внесение удобрений, поливка семени, уход за растением — называются *поддерживающей кармой*. Когда возникают трудности, это называется *противодействующей кармой*, изображаемой в виде засухи; даже если мы посадим в почву жизнеспособное семя и будем его удобрять, при отсутствии воды оно всё же погибнет. *Разрушающая карма* подобна огню или грызунам в саду, когда огонь всё сжигает или грызуны всё пожирают.

Такова природа жизни в каждой сфере, в каждом творческом обстоятельстве. Одно условие следует за другим; однако все они подвержены переменам. Карма наших внешних обстоятельств может измениться в одно мгновение — в любой день к любому из нас может прийти большое наследство или смерть.

То, что приносит кармический результат из стереотипов наших действий, — это не одно лишь наше действие! Когда мы имеем *намерение*, а затем действуем, мы создаём карму; таким образом другим ключом к пониманию создания кармы будет осознание *намерения*. Сердце — это наш сад; и вместе с каждым действием существует намерение, подобное семени, посаженному в почву. Результат стереотипов нашей кармы — плод этих семян.

Например, мы можем пользоваться острым ножом, чтобы кого-то резать; и если наше намерение состоит в том, чтобы причинить вред, мы будем убийцами; и это ведёт к определённым кармическим результатам. Мы

можем произвести почти такое же действие, пользуясь острым ножом, чтобы разрезать кого-то; но в случае хирурга намерение состоит в том, чтобы излечить человека и спасти ему жизнь. Действие оказывается тем же самым, но, в зависимости от его цели или намерения, оно может быть или ужасным актом, или актом сострадания.

Мы можем изучать силу намерения, чтобы создавать карму в своей повседневной жизни. Нам можно начать с того, чтобы обращать внимание на многие свои действия, возникающие в течение дня в виде реакций на проблемы. Действуя автоматически, мы можем не заметить трудных обстоятельств, реагировать на них критически или поспешно. Возможно, мы постараемся охранить или защитить свой собственный путь. Во всех этих случаях намерение в нашем сердце обязательно будет связано с вожделением отвращением или заблуждением — и создаст в будущем карму страдания, которое принесёт обратно равноценный ответ.

Когда в нашей жизни возникают эти трудные обстоятельства, если мы вместо вышесказанного внесём в них желание понять, научиться, освободиться или установить гармонию и создать мир, мы будем говорить и действовать с другим намерением. Наши действия могут быть весьма сходными, могут быть сходными и слова, но если наше намерение состоит в том, чтобы создать мир или внести гармонию, это вызовет кармический результат весьма иного рода. Это легко увидеть в тесных деловых или личных взаимоотношениях. Мы можем сказать ту же самую фразу своему партнёру или другу; и если в этих словах проявляется невысказанный дух «я люблю вас; и я хочу, чтобы мы поняли происходящее», мы получим ответ одного типа. Если же мы скажем то же самое с подспудной установкой порицания, защиты или неодобрения, тогда даже самый тихий вопрос «что с тобой?» придаст разговору совершенно иное направление и легко сможет перерасти в ссору.

Два кратких диалога психологов Джордана и Маргарет Паул, озаглавленный «Нужно ли мне отказаться от твоей любви?», иллюстрируют этот факт.

Диалог №1:

Джим (в отдалении, слегка сурово): Что случилось?

Мэри: Ничего.

Тогда Джим плюхается в кресло перед телевизором; разговора больше нет. Расстояние между ними сохраняется, даже увеличивается.

Диалог №2:

Джим (с подлинной мягкостью и интересом): Ты как будто расстроена? Что случилось?

Мэри (всё ещё замкнута; сурово): Ничего.

Джим: Послушай, дружок, я ненавижу это расстояние. Оно вызывает у меня отвратительное настроение. Я сделал что-то для тебя обидное?

Мэри (сердито и с осуждением): Да. Как это ты умудрился сказать Сэму и Энни, что мы в субботу поедem с ними, а меня ни разу не спросил об этом, ничего мне не сказал?

Джим: Мэри, мне хотелось бы поговорить об этом; но трудно понять, в чём заключается проблема, когда ты рычишь на меня. Не думаешь ли ты, что мы могли бы просто немного поговорить об этом?

Мэри: Да, я думаю, нам действительно нужно поговорить.

Намерение или установка, которую мы вносим в каждую жизненную ситуацию, предопределяет вид создаваемой нами кармы. Изо дня в день, ежемгновенно, мы можем начать видеть создание стереотипов кармы, основанных на намерениях нашего сердца. Когда мы обращаем внимание, становится возможным большее осознание своих намерений и состояния своего сердца, когда они возникают вместе с действиями и речью, являющимися нашими реакциями. Обычно мы их не сознаём.

Например, мы можем принять решение перестать курить сигареты; затем где-то в середине дня у нас, возможно, возникнет — желание выкурить сигарету; и вот мы обнаруживаем, что шарим в карманах, вынимаем пачку, достаём сигарету, зажигаем её и собираемся затянуться. Внезапно мы пробуждаемся и вспоминаем: «О, я же собирался перестать курить!» Находясь в режиме автопилота,

без осознания, мы прошли через все привычные движения — достали сигарету и зажгли её. Изменить стереотипы поведения или создать новые кармические условия невозможно до тех пор, пока мы не станем присутствующими и не пробудимся в начале действия. Иначе окажется, что всё уже произошло. Как говорит старая пословица: «Похоже на то, что двери закрыли после того, как лошадь ушла из конюшни».

Развитие осознания в медитации позволяет нам стать достаточно внимательными или достаточно сознательными, чтобы признать своё сердце и свои намерения, проходя через нынешний день. Мы сможем осознавать различные состояния страха, желания, заблуждения, зависти и гнева. Мы сможем узнать, когда с нашими действиями будут связаны прощение, любовь или великодушие. Когда мы узнаем, какое состояние наличествует в нашем сердце, мы окажемся способны выбрать стереотипы или условия, которым будем следовать, т. е. вид создаваемой нами кармы.

Старайтесь работать с этим видом осознания в своей жизни. Практикуйте его в своей речи. Когда вы говорите даже о ничтожнейших предметах, обращайтесь самым пристальным вниманием на состояние своего сердца, отмечайте это состояние, отмечайте намерение. В чём оно будет заключаться — в том, чтобы предохранить себя, чем-то овладеть, защитить себя? Или вы намерены раскрыться, исходя из заботы, сострадания или любви? Отметив это намерение, осознайте затем выводимую из него реакцию. Даже если ответ будет трудным, оставайтесь повторно с искусным намерением в течение некоторого времени и наблюдайте, какого рода ответы это намерение приносит.

Если ваше намерение было неумелым или недобрым, постарайтесь изменить его; и через некоторое время вы увидите, что из этого выйдет. Сначала вы, возможно, будете переживать только результаты своей предыдущей защитной установки. Но проявите упорство в своём добром намерении и наблюдайте, какого рода реакции оно в конечном счёте вызовет. Чтобы понять, как работает карма, вам надо лишь взглянуть на свои самые личные

взаимоотношения или простершие взаимодействия. Вы можете выбрать какие-то особые взаимоотношения или какое-то особое место — и экспериментировать там. Постарайтесь реагировать только тогда, когда ваше сердце открыто и проявляет доброту. Когда вы этого не чувствуете, подождите, и пусть трудные чувства пройдут. Как наставляет нас Будда, пусть ваша речь и ваши действия возникают спокойно, с добрыми намерениями, в должное время и для общей пользы. Когда вы культивируете доброе и искусное намерение, вы можете практиковать его на автозаправочной станции или в супермаркете, на рабочем месте или в городском транспорте. Вносимое нами намерение создаёт стереотип результата.

Когда мы больше осознаём собственное намерение и действие, карма выказывает себя нам с большей ясностью; плод кармы даже как будто приходит быстрее; может быть, это происходит просто потому, что мы его отмечаем. Когда мы обращаем внимание, кажется, что плод всех наших искусных и неискусных действий проявляется быстрее. Изучая этот закон причины и следствия, мы увидим, что всякий раз, когда мы будем действовать или когда будет действовать кто-то другой, основываясь на вожделении, ненависти, предвзятости или заблуждении, результаты неизбежно принесут какое-то страдание; мы начинаем видеть, как люди, причиняющие нам вред, при этом неизбежно создают страдания самим себе. Это вызывает у нас желание обращать более пристальное внимание на своё поведение; и когда мы наблюдаем за законом причины и следствия, мы способны увидеть искусные и неискусные состояния непосредственно в своём сердце.

Внимание к карме показывает нам, как жизнь формируется намерениями сердца. Когда Рут Денисон попросили объяснить закон кармы простейшим образом, эта известная учительница випассаны так ответила на этот вопрос: «Карма означает, что вы ни от чего не избавляетесь». Ежедневно мы сеем семена кармы. Существует только одно место, где мы в состоянии оказывать какое-либо влияние на карму, и это место — намерение нашего действия. Фактически во всём мире существует карма лишь

одной личности, которую мы способны изменить, и это — наша собственная карма. Но то, что мы делаем со своим сердцем, оказывает действие на весь мир. Если мы можем распутать узлы кармы в собственном сердце, мы, в силу всеобщей взаимосвязанности, неизбежно внесём в карму другого человека исцеление. Как сказал один бывший военнопленный, навестив сотоварища по заключению: «Ты уже простил тех, кто заключил тебя в лагерь?» «Нет, — ответил тот, — не простил. И никогда не прощу». Тогда первый ветеран сказал: «Тогда ты некоторым образом всё ещё держишь себя в тюрьме».

Когда мы с женой несколько лет назад путешествовали по Индии, у неё было очень болезненное видение смерти одного из братьев. Сперва я подумал, что оно было частью процесса смерти и повторного рождения в её медитации; однако на следующий день у неё появилось второе видение брата — на этот раз в виде духа-водителя, пришедшего вместе с двумя американскими аборигенами, чтобы предложить ей поддержку и руководство. Приблизительно через неделю в ашрам на горе Абу в Раджа-стхане, где мы тогда находились, пришла телеграмма, в которой жене сообщалась печальная новость: её брат действительно умер так, как она видела это в своём видении. Телеграмма была датирована тем днём, когда у неё было видение. Как могла она увидеть смерть брата на расстоянии в половину земного шара? Она смогла увидеть это потому, что мы все связаны друг с другом. И, поскольку это так, изменение одного сердца оказывает действие на все наши сердца, на карму всего мира.

Несколько лет назад на руководимом мной интенсивном курсе одна женщина боролась с болезненными результатами пережитой ею в раннем возрасте жестокости. Много лет она сердилась, погружалась в депрессию и горевала. Её занятия терапией и медитацией для лечения этих ран составили длительный процесс. В конце концов на этом курсе она пришла к месту прощения и простила человека, проявившего к ней жестокость. Она плакала, переживая глубокое прощение — не самой жестокости, которую никогда нельзя оправдывать, но из-за того, что

более не желала носить в своём сердце горечь и ненависть.

Покинув центр, она вернулась домой и нашла письмо, ожидавшее её в почтовом ящике. Оно было написано оскорбившим её человеком, с которым она не имела связи в течение пятнадцати лет. В то время как во многих других случаях оскорбители, несмотря на прощение, отрицают свою прошлую вину, ум этого человека что-то изменило. Он писал: «По некоторой причине я почувствовал себя вынужденным написать Вам. Всю эту неделю я так много думал о Вас. Я знаю, что причинил Вам, а также и себе, большой вред и много страданий. Но я просто хочу попросить у Вас прощения; я не знаю, что я могу ещё сказать». Тогда она посмотрела на дату: почтовый штемпель на конверте показал, что письмо было написано в тот самый день, когда она завершила свою внутреннюю работу прощения.

Есть известная индийская история о двух царствах, где каждый правитель управлял от имени Кришны. Глядя вниз с небес, Господь Кришна решил посетить их и посмотреть, что делается от его имени. И вот он отправился в путь и появился при дворе одного царя. Было известно, что этот царь злобен, жесток, скуп и завистлив. Господь Кришна явился двору царя в сиянии небесного света. Царь поклонился ему и сказал: «Господь Кришна, вы пришли посетить нас!» «Да, — сказал Кришна, — и я хочу дать тебе задачу: мне хотелось бы совершить путешествие по всем провинциям твоего царства и посмотреть, можешь ли ты найти хоть одного истинно доброго человека». Царь отправился в путь по всем своим провинциям; он беседовал с людьми высших и низших каст, со священнослужителями, с земледельцами, ремесленниками и целителями. В конце концов он вернулся к своему трону и стал поджидать вторичного появления Господа Кришны. Появившемуся Господу Кришне царь поклонился и сказал: «Господин мой, я выполнил ваше повеление и прошёл через всё своё царство снизу доверху, но не нашёл там ни одного доброго человека. Хотя некоторые из этих людей совершили много добрых дел,

когда я узнавал каждого из них, даже самые лучшие их поступки в конечном счёте оказывались эгоистичными, корыстными, притворными или ошибочными. Ни одного хорошего человека не смог я найти».

Тогда Господь Кришна отправился к другому двору, где правила знаменитая царица по имени Дхаммараджа. Было известно, что эта царица добра, милосердна, проявляет любовь и великодушие. Здесь Господь Кришна опять поставил ей задачу: «Мне хотелось бы, чтобы ты проехала по всему своему царству и нашла для меня хоть одного поистине дурного человека». И вот царица Дхаммараджа проехала через все свои провинции, беседуя с людьми низших высших каст, с земледельцами, плотниками, кормилицами и священнослужителями. После долгих поисков она вернулась к своему двору, где опять появился Господь Кришна. Поклонившись ему, она сказала: «Мой господин, я сделала, как ты сказал; но мы не удалось справиться с задачей. Я проехала по всей стране, я видела многих людей, которые действуют неумело, которые идут по неверному пути и действуют так, что это ведет к страданиям. И всё же, когда я слушала по-настоящему, я не могла найти ни одного истинно дурного человека, а находила только тех, которые идут по ошибочному направлению. Их действия всегда совершались из страха, заблуждения и непонимания».

В обоих царствах жизненные обстоятельства были подчинены духу правителя, и то, что эти правители встречали, было отражением их сердца. Когда мы обращаем внимание на собственное сердце и понимаем его, когда мы растём в искусных реакциях мудрости и сострадания, мы вносим свою долю в то, чтобы сделать всю землю мирной. Благодаря труду и творческой способности мы можем привнести благоприятные обстоятельства во внешние условия своей жизни. Однако в большинстве своём все крупные события, которые происходят с нами, — место рождения, время смерти, большие перемены, пронесшиеся по нашей жизни и по окружающему нас миру, — представляют собой результаты древних и могучих кармических стереотипов. Их мы изменить не в состоянии; они приходят к

нам подобно ветру и погоде. Единственное предсказание погоды, которое мы можем гарантировать, состоит в том, что условия будут постоянно меняться.

При понимании кармы мы должны ответить на простой вопрос: как мы относимся к этим меняющимся условиям? Какого типа Вселенную мы создаём, что предпочитаем посадить, что выращиваем в саду своего сердца, что создаст наше будущее? Будда начинает свои поучения в великой «Дхаммападе» следующими словами: «Мы — то, что мы думаем. Всё, что мы являем собою, возникает с нашими мыслями. Мыслями своими создаём мир. Если некто говорит или действует с нечистым разумом, то за ним последует несчастье, как колесо следует за волом, везущим повозку. Мы — то, что мы думаем, и то, что мы такое, возникает с нашими мыслями. Своими мыслями мы создаём мир. Если некто говорит или действует с чистым умом, счастье последует за ним, как его неотступная тень».

В конечном счёте мы ничем не владеем на этой земле, — даже не владеем собственным телом. Но благодаря своим намерениям мы можем сформировать или направить стереотипы сердца и ума. Мы можем посадить в своём сердце такие семена, которые создадут тот вид царства, каким будет и мир — дурным и злобным или добрым и сострадательным. С помощью простого осознания от мгновения к мгновенью всех своих намерений мы способны насадить великолепный сад, способны создать стереотипы благополучия и счастья, которые продолжаются далеко за пределами нашей личности и нашей ограниченной жизни.

Учительница випассаны Сильвия Бурстейн иллюстрирует понятие об этой силе рассказом о своем добром друге — одном знаменитом враче, который много лет служил на должности президента Американской ассоциации психиатров. Он был известен как джентльмен, человек, обладающий целостностью и добротой, вносивший великую радость во всё в своей жизни. Он всегда проявлял глубокое уважение к своим пациентам и коллегам. Но, удалившись от дел, он постарел и стал дряхлеть, потерял память и способность узнавать людей. Он всё ещё жил дома, и жена помогала ухаживать за ним. Будучи его друзьями

в течение долгого времени, Сильвия и её муж Саймон, тоже психиатр, получили однажды приглашение к нему на обед; надо было прийти вечером. До этого они некоторое время не видели его, и им хотелось узнать, не возросла ли его дряхлость. Они подошли к дверям с бутылкой вина и позвонили. Он открыл им дверь и посмотрел на них пустым взглядом, показавшим, что он их не узнаёт, хотя они много лет были друзьями. Затем он улыбнулся и сказал: «Я не знаю, кто вы; но, кем бы вы ни были, пожалуйста, войдите и пользуйтесь моим домом», — и проявил к ним такую же доброту, с какой прожил всю свою жизнь.

Кармические стереотипы, которые мы создаём в глубине сердца, преодолевают ограничения времени и пространства. Пробудить в ответ на все обстоятельства сердце сострадания и мудрости — значит стать буддой. Когда мы внутри себя пробуждаем будду, мы пробуждаемся к универсальной силе духа, которая приносит всему миру сострадание и понимание. Ганди называл эту энергию *душевной силой*. Она придаёт силу, когда требуется мощное действие; она приносит огромную любовь и прощение, однако также выступает в качестве истины и говорит истину. Именно эта сила нашего сердца вносит мудрость и свободу в любое обстоятельство, приносит сюда, на землю, живое царство духа.

У Ганди этот дух всегда был связан с его сердцем, был всегда открыт для того, чтобы слушать мир и реагировать на него, разделяя со всеми существами благословение сострадания: «Превыше моего несотрудничества всегда существует острейшее желание сотрудничать по самому ничтожному поводу, даже с худшим противником. Для меня самый несовершенный смертный всегда нуждается в благодати Бога, всегда нуждается в дхарме. Никто не лишён возможности искупления!»

Медитация: о прощении

«Если бы мы смогли прочесть тайную историю своих врагов, мы нашли бы в жизни каждого человека достаточно печали и страдания, чтобы обезоружить любую враждебность» (Лонгфелло).

Прощенье — один из величайших даров духовной жизни. Оно позволяет нам освобождаться от печалей прошлого. Хотя оно может возникать спонтанно, его можно также и развивать. Подобно медитации любящей доброты и практике сострадания, предложенным в предыдущих главах, существует способ культивирования прощенья с помощью одной древней и систематической практики. Прощенье используется в качестве подготовки к другим медитациям, центрированным на сердце, в качестве пути смягчения сердца и устранения преграды для нашей любящей доброты и сострадания. Благодаря неустанному повторению практики мы можем внести во всю свою жизнь дух прощенья.

Прежде чем вы сможете заняться практикой прощенья, вы должны ясно понять, что означает это прощенье. Прощенье никоим образом не оправдывает вредных действий, не предаёт их забвению. Прощая, вы также можете сказать: «Я никогда сознательно не допущу, чтобы это опять произошло». Вы можете решить посвятить собственную жизнь предотвращению дальнейшего вреда. Прощенье не означает, что вам придётся разыскивать тех, кто причинил вам вред, и разговаривать с ними. Возможно, вы предпочтёте никогда их больше не видеть.

Прощенье — это просто акт сердца, движение в сторону освобождения от боли, ожесточённости, оскорблённости, бремя которых вы так долго несли. Это — облегчение вашего собственного сердца и признание того факта, что как бы сильно вы ни осуждали вредные действия другого человека, как бы вы от них ни страдали, вы не хотите полностью устранить этого человека из своего сердца. Всем нам причинён вред, все мы временам вредим себе и другим.

Для большинства людей прощенье представляет собой процесс. Когда вы глубоко ранены, для работы прощенья могут потребоваться целые годы. Она пройдёт через многие стадии — горя, ярости, печали, страха и заблуждения; и в конце, если вы позволите себе почувствовать боль, которую несёте с собой, она придёт, как облегчение, как освобождение вашего сердца. Вы увидите, что прощенье по своей глубинней сути служит вам

самим; это средство более не нести страдания прошлого. Судьба повредившего вам человека, жив он или умер, не имеет значения — почти так же, как и то, что вы несёте в своём сердце. И если прощение совершается для вас самих, ради вашей собственной вины, ради вреда, который вы причинили себе или кому-то другому, процесс будет тем же самым. Вы придёте к пониманию того обстоятельства, что более не можете выносить его в себе.

Для формальной практики медитации прощения сядьте удобно, позвольте глазам закрыться, а телу и дыханию — стать естественными и лёгкими. Дайте возможность телу и уму расслабиться. Дышите потихоньку областью сердца, позвольте себе почувствовать все преграды и накопления, которые несли с собой, потому что не простили — не простили себя, не простили других. Почувствуйте боль своего непрестанно закрытого сердца. Затем после мягкого дыхания через сердце в течение некоторого времени начните просить прощения и распространять его, повторяя приводимые ниже слова и позволяя им раскрыть ваше прощающее сердце. Пусть слова, образы и чувства углубляются по мере того, как вы их повторяете.

Просить прощения у других.

Существует много путей, на которых я принёс вред и оскорбления другим людям, предал их или покинул, причинил им страдания, зная это или не зная, вследствие своей боли, страха, гнева или заблуждения. Вспомните эти многие пути, на которых вы повредили другим, и визуализируйте их. Нужно увидеть и прочувствовать боль, причинённую вследствие вашего собственного страха и заблуждения. Почувствуйте собственную печаль и сожаление, ощутите, что вы в конечном счёте можете освободиться от этой тяжести и попросить прощения. Обрисуйте каждое воспоминание, которое всё ещё отягощает ваше сердце. И затем, переживая их одно за другим, повторяйте: я прошу у вас прощения, я прошу у вас прощения.

Прощенье для себя.

Почувствуйте собственные драгоценные тело и жизнь, скажите: *есть много путей, на которых я предал себя или повредил себе, покинул себя мыслью, словом или дей-*

ствием, зная это или не зная. Позвольте себе увидеть пути, на которых вы оскорбили себя или повредили себе. Обрисуйте их, вспомните их, визуализируйте их. Почувствуйте печаль, которую вы носили вследствие всех этих поступков, ощутите, что вы можете освободиться от этих тяжестей, распространите на них, на одну за другой, прощение. Затем скажите себе: *на каждый путь, на котором я повредил себе действием или бездействием вследствие страха, боли или заблуждения, я теперь распространяю полное и чистосердечное прощение. Я прощаю себя, я прощаю себя.*

Прощенье тем, кто вас оскорбил или повредил вам.

Есть много путей, на которых я был ранен, где мне причинили вред, где я был обижен и покинут другими в мыслях, словах или действиях, зная это или не зная. Обрисуйте их, вспомните их, визуализируйте эти многие пути. Почувствуйте печаль, которую вы принесли из этого прошлого и ощутите способность освободиться от этой тяжести, распространяя прощение, если ваше сердце готово к этому. Теперь скажите себе: *на многих путях другие обидели меня и причинили мне вред из страха, боли, заблуждения и гнева; сейчас я их вижу. В той мере, в какой я готов к этому, я предлагаю им прощение. Я носил эту боль в сердце слишком долго. По этой причине тем, кто причинили мне вред, — я предлагаю им прощение. Я вас прощаю.*

Дайте себе возможность тихо повторять эти три указания о прощении, пока не сможете почувствовать облегчение в сердце. Может быть, вы не почувствуете облегчение от некоторых тяжких болей, а освободитесь только от тяжести, тоски или гнева, которые сохраняли в себе. Мягко прикоснитесь к ним, простите себя также и за это. Прощенье не может быть вынужденным, не может быть искусственным. просто продолжайте практику: пусть слова и образы постепенно работают по-своему. Со временем вы сможете сделать медитацию прощения частью своей регулярной практики, освобождаясь от прошлого и открывая сердце каждому новому мгновению, подходя к нему с мудростью любящей доброты.

ГЛАВА 20. РАСШИРЕНИЕ НАШЕГО КРУГА: НЕДЕЛИМОЕ СЕРДЦЕ

«Предположим, вы считаете, что ваше соседство — это ваш храм; как бы вы относились к своему храму, какой была бы ваша в нём духовная задача?»

Вся духовная практика — это вопрос о взаимоотношениях — с самими собой, с другими, с жизненными ситуациями. мы можем состоять в родстве с мудростью, состраданием и гибкостью; или мы можем встречать жизнь со страхом, агрессивностью и заблуждением. Нравится это нам или нет, но мы всегда находимся во взаимоотношениях, всегда взаимосвязаны.

Содержание предыдущих девятнадцати глав было большей частью сосредоточено на установлении разумной связи со своим внутренним «я» с помощью исцеления, обучения и понимания циклов и возможностей духовной жизни. Поскольку выражение духовной практики во всех аспектах нашей жизни столь важно, вполне можно было бы присоединить к этому ещё один раздел — в качестве второй части — обстоятельным объяснением таких традиционных видов практики, как правильные средства к существованию и сознательная сексуальность, а также практические методы брака и семейной жизни, политики, экономики, общественной жизни и искусства. Однако в этой книге мы уже коснулись главных принципов, которые нам нужно понять для осознанной жизни в каждой из этих сфер.

Законы, управляющие разумными взаимоотношениями в политике, в браке или в бизнесе, — те же самые, что и во внутренней жизни. Каждая из этих сфер требует способности к преданности и постоянству, к пребыванию на одном этом месте. В каждом из таких взаимоотношений мы встречаемся со знакомыми демонами и искушениями; опять же нам придётся называть их и танцевать со своими трудностями. Каждая сфера будет иметь свои циклы; в каждой нам необходимо научиться быть правдивыми с самими собой.

Чтобы расширить свою практику мы должны научиться сознательно вносить в каждое действие дух бдительности и любящей доброты. Альберт Эйнштейн, один из наших современных мудрецов, так описывал духовную жизнь: «Человек — это часть некоего целого, называемого нами «Вселенной», часть, ограниченная во времени и пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства чем-то, отдельным от остального; это своеобразный обман зрения в его сознании. Это заблуждение представляет собой для нас особого рода тюрьму, ограничивает нас нашими личными желаниями и привязанностью к немногим самым близким людям. Нашей задачей должно быть освобождение из этой тюрьмы благодаря расширению своего круга понимания и сострадания, чтобы охватить все живые существа и всю природу в её красоте».

Расширение нашей духовной практики в действительности представляет собой процесс расширения нашего сердца, расширения нашего круга прозрения и сострадания, чтобы постепенно включить в него всю свою жизнь. Пребывание здесь, на земле, в человеческих телах, в этом году и в этот день, — это и есть наша духовная практика.

В прошлом духовная практика Востока большей частью сохранялась в монастырях и храмах монахами и монахинями. В течение столетий созерцательная практика в Европе также в значительной мере происходила в условиях затворничества. А в последнее время монастырь и храм настолько расширились, что включают в себя весь мир. Большинство из нас совсем не собирается жить, как монахи и монахини; однако, будучи мирянами, мы стремимся к подлинной и глубокой духовной жизни. Это становится возможным, когда мы признаём, что наш храм находится там, где находимся мы, что мы способны сохранить жизнь своей практики именно здесь, в той жизни, которую ведём.

Мой старый гуру в Бомбее бывало учил нас именно таким образом. Он разрешал изучающим оставаться у него как раз столько времени, чтобы это было достаточно для достижения некоторого подлинного понимания жизни и любви, понимания того, как быть свободными среди всей

этой жизни. Затем он отсылал их домой, говоря: «Выходи замуж за парня (или женись на девушке из соседней квартиры), найди работу в своей собственной общине; живите своей жизнью, и пусть это будет вашей практикой». На противоположном берег Индии мать Тереза отсылает домой сотни добровольцев, приезжавших в Калькутту, чтобы помочь ей; она говорит: «Теперь, когда вы научились видеть Христа в бедняках Индии, поезжайте домой и служите им в своей семье, на своей улице, среди своих соседей».

С традиционной буддийской точки зрения, нас учат, что все мы повторно рождались с начала времён в бесчисленных жизнях в каждой форме. Нам предложено размышлять над этой перспективой и увидеть, что жизнь за жизнью мы были рождены в каждой форме как матери, отцы, братья и сестры друг друга. Таким образом нас учат относиться к каждому встречному, как если бы все они были нашими любимыми детьми, или родителями, или дедом и бабушкой. В буддийских странах в обычае называть каждого видного государственного служащего почётным титулом родственника: дядя президент, тётушка мэр, дядя генерал, дедушка учитель и тому подобное. Все мы — одна семья.

Более непосредственно это можно почувствовать в безмолвии неразделённого сердца. Когда ум спокоен и сердце открыто, мир оказывается для нас нераздельным. Как напомнил об этом нашим предкам вождь Сиэттла, передавая им свою землю:

«Эта земля — наша мать. Всё, что выпадает на долю этой земли, выпадает на долю сынов и дочерей земли. Это мы знаем. Все вещи связаны, подобно крови, которая объединяет одну семью. Все вещи связаны.

Всё, что выпадает на долю земли, выпадает на долю сынов и дочерей этой земли. Мы не сплетали сеть жизни, мы — всего лишь нить в ней. Всё, что мы делаем с сетью, мы делаем с самими собой».

Когда сердце нераздельно, всё, с чем мы встречаемся, — это наша практика. Нет разницы между сиденьем в медитации в состоянии особого безмолвия и действием в

любой сфере. Они подобны вдоху и выдоху — двум неотделимым аспектам нашей жизни. Об этом ясно говорит традиция дзэн, утверждая:

«В духовной практике есть только две вещи: вы сидите, и вы подметаёте сад. И неважно, как велик этот сад».

Нам нужно время, чтобы успокоиться, раскрыться и пробудиться; а затем мы проявляем это пробуждение в саду этого мира.

Иногда нам необходимо сначала залечить свои раны, достичь некоторого внутреннего благополучия, но в конце концов мы испытываем естественное желание служить, желание что-то возратить миру. Этот дух служения не должен основываться на каких-нибудь идеалах, на попытках утвердить то, что в этом мире ошибочно. Когда мы соприкоснулись со своим внутренним садом, мы приносим благо всему, чего касаемся. Это очень хорошо выражено в стихотворении Линна Парка:

«Найди время для молитвы —

Это очищенное масло смягчает петли на двери в сад...

И вот дверь легко открыть,

Тебе всегда можно пройти туда.

Считай себя благословенным,

Ибо эти камни, ломавшие тебе кости,

Построят алтарь твоей любви.

Твой дом — это сад.

Неси в большой город скрытый в тебе его аромат,

И внезапно твои враги купят пакеты семян

И опустятся на колени, чтобы посадить цветы

В грязи у дороги.

Они назовут тебя Другом

И почтят тебя, когда ты пройдёшь между ними.

А на вопрос: «Кто это был?» — они ответят:

«О, это тот, кого мы любили с незапамятных времён».

Так скажут люди, которые растоптали бы тебя

Ради своей выгоды.

Отдай всё, кроме своего сада, —

Свои тревоги, свой страх, свой мелочный ум.

Но твой сад у тебя никогда не смогут взять».

Когда мы расширяем свой сад, наши действия становятся естественным выражением нашего сердца исполненного благодарности, любви и сострадания.

Эти чувства возникают тогда, когда мы признаём своё кровное родство со всем, что живёт на земле. Мы получаем физическую и духовную поддержку от окружающего нас мира; и это подобно вдоху. Затем, поскольку каждый из нас рождён с некоторыми дарами, наше счастье частично будет состоять в том, чтобы воспользоваться этими дарами, в возвращении их сообществу, семье и друзьям; это подобно выдоху. По мере того, как мы растём во взаимосвязанности, в нас естественно возрастают целостность и ответственность гражданина мира.

Повседневная жизнь как медитация

Расширяя круг своей практики, мы можем почувствовать, что нам не хватает времени.

Нынешняя жизнь уже протекает в очень быстром темпе — и этот темп всё время ускоряется. В качестве средства телевизионной рекламы продаваемых товаров экономия времени начинает даже заменять секс. Располагаем ли мы достаточным временем, чтобы расширить свою практику? Помню, кто-то пожаловался ачаану Ча, что в монастыре у него нет времени для практики, потому что здесь так много работы — надо подметать дворы, чистить помещения, приветствовать посетителей, работать по строительству и так далее. Ачаан Ча задал встречный вопрос: «Достаточно ли времени для опознавания?» Всё, что мы делаем в этой жизни, представляет собой возможность для пробуждения.

Мы можем научиться видеть здесь и сейчас те места, где испытываем страх, привязанность, замешательство или заблуждение. В тот же самый момент мы можем увидеть и возможность пробуждения, свободы, полноты бытия. Мы можем вести эту практику в любом месте: на работе, дома, в сообществе. Иногда люди жалуются на то, как трудно заниматься практикой в семейной жизни. Когда они были одиноки, им можно было проводить долгие периоды времени на курсах в безмолвии и уедине-

нии, жить в горах, путешествовать и посещать экзотические храмы; и впоследствии эти места и позы смешались у них в уме с самим духом священного. Но священное находится всегда здесь, перед нами. Семейная жизнь и дети — это чудесный храм. Дети могут стать для нас замечательными учителями. Они учат нас преданности и бескорыстию, снова и снова возвращают нас в настоящий момент. Когда мы находимся в ашраме или в монастыре, и наш гуру велит нам вставать рано утром и медитировать, нам, возможно, не всегда это понравится. Иногда утром мы можем повернуться в постели, пропустить медитацию и снова заснуть, думая, что сделаем всё на другой день. Но когда наши дети просыпаются среди ночи, потому что они больны, и мы им нужны, выбора у нас нет, нет и никаких вопросов по этому поводу — мы немедленно встаём и реагируем на их призыв всем своим любящим вниманием.

Много раз от нас требуется отдавать всё сердце и всю заботу семейной жизни. Это те же самые наставления, какие даёт нам наш гуру или мастер медитации, когда мы встречаемся с неизбежной усталостью, с беспокойством или скукой в своей келье для медитации или в храме. Встреча с ними в домашних условиях не отличается от встречи на курсе медитации. Духовная жизнь становится более подлинной, когда вещи делаются более трудными. С нашими детьми неизбежно будут происходить несчастные случаи; они будут болеть. Случаются в жизни и трагедии. Эти ситуации требуют от нас постоянства любви и мудрости. Благодаря им мы прикасаемся к самой сути практики и находим свою истинную духовную силу.

Во многих других культурах воспитание разумных и здоровых детей считается духовным действием, а родительские обязанности считаются священными. Дети постоянно остаются физически и психологически в самом сердце сообщества; в каждом здоровом ребёнке видят потенциального Леонардо, Нуреева, Клару Бартон — т. е. единственного в своём роде сотрудника всего человечества. Наши дети — это и есть наша медитация. Когда детей воспитывают в детских учреждениях или с помощью телевизора, когда их

воспитывают в обществе, где прибыль ценится выше детей, мы создаём поколение недовольных, ранимых, нуждающихся эгоистов. Ключом к расширению практики и распространению её на такие неотложные сферы как воспитание детей и интимные взаимоотношения будет то же самое развитие терпения или постоянства, какое бывает в следовании за дыханием, когда мы тысячу раз возвращаем своё сердце к объекту. Ничто ценное не вырастает вдруг — ни наши дети, ни способность наших сердец любить друг друга.

Я видел силу, которая вырастает из любящего уважения, на примере семьи, проводившей отпуск в Таиланде и на Бали. Моя дочь Кэролайн два месяца училась балийским танцам у замечательного учителя; когда она закончила курс обучения, он предложил устроить прощальное выступление в её честь в своей школе; школа была также и его жилищем. Когда мы прибыли, была установлена сцена, приготовлена музыка. Затем начали наряжать Кэролайн. На то, чтобы нарядить шестилетнюю девочку, у которой средняя продолжительность внимания не превышает пяти минут, было затрачено очень много времени. Сначала её облачили в живописный саронг с прекрасной цепью на талии. Затем грудь пятнадцать раз обернули в расшитый шёлк, на руки надели золотые нарукавники и браслеты; в уложенных волосах закрепили золотой цветок. На лицо нанесли такое количество грима, о котором шестилетняя девочка не могла и мечтать.

Тем временем я, счастливый отец, сидел здесь же, и мне не терпелось начать фотографировать, так что я начал проявлять нетерпение. «Когда же они кончат её одевать, когда начнется выступление?» Прошло тридцать минут, сорок пять... Наконец вышла жена учителя, сняла с себя собственное золотое ожерелье и повесила его на шею моей дочери. Кэролайн дрожала от восторга.

Когда я преодолел своё нетерпение, я понял, что происходит. А происходило нечто изумительное. На Бали к детям, как к членам общества, относятся с огромным уважением. Будет ли танцовщице шесть лет или двадцать шесть, её одинаково уважают и почитают как арти-

стку, которая посвящает свои представления не аудитории, а божествам. Тот уровень уважения, с которым подошли к Кэролайн как к артистке, вдохновил её на великолепный танец. Представьте себе, как бы вы чувствовали себя, если бы к вам в детстве относились с таким уважением. Подобно Будде, который в течение сотни тысяч жизней культивировал терпенье, уважение и сострадание, чтобы достичь зрелости сердца, мы можем внести хоть небольшую часть этих качеств в свою семью и в любовные взаимоотношения.

Духовная практика не должна стать извинением для отхода от жизни при возникновении трудностей. Любая практика медитации привела бы нас не слишком далеко, если бы мы переставали медитировать всякий раз, когда встречаемся с какой-либо трудностью. Способность к преданности — вот что ведёт вперёд нашу практику. В любовных взаимоотношениях, таких как брак и преданность, бывает необходимой платой за успех. Преданность не означает договора о безопасности, где любовь превращается в деловой обмен — «я останусь с тобой, если ты не слишком изменишься, если ты меня не покинешь». Преданность в сознательных взаимоотношениях состоит в том, чтобы оставаться совместно приверженными помощи друг другу, чтобы расти в любви, почитать друг друга и способствовать раскрытию духа своего партнёра.

И в воспитании детей, и в любовных взаимоотношениях мы неизбежно встретимся с теми же препятствиями, с какими встречаемся, когда сидим в медитации. Нам захочется быть где-то в другом месте или с другим человеком. Мы почувствуем отвращение, осуждение и страх, переживём периоды лени и вялости, будем раздражать друг друга, испытываем сомнения. Мы можем называть этих знакомых демонов и встречать их в духе практики. Мы можем признать вещество страха, которое скрывается под их поверхностью, и вместе со своим партнёром поговорить о самих этих трудностях — и это будет способом углубить свою любовь.

Выход в мир

По мере того, как меняются обстоятельства нашей жизни, и мы научаемся находить равновесие в последовательности трудностей, нам открывается истинное значение пробуждённости и свободы. О каком лучшем храме можно просить? Мы способны распространить те же самые принципы с семейной жизни на работу своего сообщества, на политику, на экономику, на глобальную работу по сохранению мира или на служение бедным. Все эти сферы требуют от нас внесения в них качества будды. Способны ли мы внести будду в кабину для голосования там, где мы живём; способны ли мы действовать подобно будде, когда пишем письма членам конгресса, мужчинам и женщинам; способны ли мы принять участие в питании голодных; можем ли шагать как будда в демонстрации в поддержку мира, или справедливости, или сохранения окружающей среды? Величайший дар, который мы способны принести вызовам этих сфер, — это наша мудрость и величие сердца. Без них мы увековечим проблемы; а с ними мы можем начать преобразование мира.

Помню первую демонстрацию против войны во Вьетнаме, в которой я принимал участие; помню, как протестующие проявляли по отношению к генералам и политикам ту же агрессию, какую генералы вносили в свои сражения. Мы просто воссоздавали войну. Всё же я верю, что мы способны находиться на баррикадах, выступать с резкими политическими заявлениями, посвящать свои тела и сердца служению справедливости, не основывая при этом свои действия на ненависти, не создавая «нас» и «их». Мартин Лютер Кинг-младший напоминал нам о том, чтобы мы никогда не поддавались искушению сделать людей своими врагами. «Когда вы со всей энергией настаиваете на справедливости, — говорил он, — будьте уверены в том, что движетесь с достоинством и дисциплиной, пользуясь только оружием любви».

Наша приятельница, хорошо известная писательница, была глубоко потрясена массовыми разрушениями во время войны в Персидском заливе. Она решила ответить на это настолько личным и непосредственным способом, на-

сколько это возможно. И вот она перенесла свою практику медитации на площадь в центре своего города: ежедневно в полдень, под дождём, под снегом или под солнечными лучами, она усаживалась мирно около плаката, призывавшего к миру в Персидском заливе, и медитировала. Иногда люди кричали на неё, иногда к ней присоединялись другие, иногда она оказывалась в одиночестве. Но что бы ни случилось, она продолжала ежедневно медитировать в пользу желаемого мира на своей площади.

В настоящее время один мастер дзэн обучает тысячи экологических и политических демонстрантов в принципах сиденья и ненасилия. Они учатся работать с неизбежным конфликтом и возникающими демонами, учатся тому, как вносить желаемые мир и целостность в процесс изменения. Другой духовный поборник мира во встрече с генералом, возглавляющим европейские ядерные силы, начал разговор со слов: «Это, должно быть, очень трудно — нести ответственность за защиту всего народа в Европе...» Начавшись с этого чувства взаимного уважения, разговор прошёл очень хорошо.

Мы можем вступить в мир политики с целостностью граждан мира и с мудростью бодхисаттвы — существа, преданного делу пробуждения всех живых существ. Когда мы увидим в каждой сфере храм, место, где нужно открыть то, что является священным, мы сможем вынести свою духовную практику на улицу, внести её в свои сообщества. Предположим, вы считаете, что ваше соседство — это ваш храм; как бы вы относились к своему храму? Какой была бы ваша в нём духовная задача? Может быть, вы станете приветствовать соседей с тем дружелюбием, с каким приветствуете в храме своих братьев и сестёр. Может быть, вы организуете службу помощи больным или голодающим.

Никто не говорит, что сделать это будет легко. Сидеть в медитации трудно; одинаково трудно и действовать в медитации. Для того, чтобы научиться, вступать на поприще семьи или политики, сохраняя связь со своим глубочайшим состраданием, может потребоваться многолетняя практика, пребывание в связи с состраданием требует

особого и сознательного усилия. Однако именно здесь, как и в любом месте, находится то, что священно, то, что истинно.

Сначала мы можем испытывать замешательство, потому что наш мир сложен. Когда мы сидим в уединении, мы встречаемся лицом к лицу только со своим собственным страданием. Когда же мы действуем в своей семье или в мировом сообществе, нам придётся встретиться также с тем страданием, которое связывает нас со всей жизнью. Сотни миллионов наших братьев и сестёр живут в ситуациях великой несправедливости или крайней нищеты. Иногда вся эта несправедливость и печаль кажется подавляющей, превыше нашей способности её вынести. Однако нечто внутри нас знает также и то, что это составляет часть нашей духовной жизни, что мы можем реагировать на это страдание как на часть своего собственного, каким фактически оно и является! Никто из нас не в состоянии избежать тирании, потерь, печали или смерти. Мы все взаимосвязаны в разрушении своего окружения или в его ограничении на этой планете.

Мы должны помнить, что нынешние мировые проблемы по своей фундаментальной сущности представляют собой духовный кризис, созданный ограниченным видением людей — утратой чувства связи друг с другом, утратой общности и, глубже всего, утратой связи со своими духовными ценностями.

Сами по себе политические и экономические перемены никогда не могут быть достаточными, чтобы облегчить страдание, если при этом мы не обратимся к их подспудным причинам. Худшие проблемы этой земли — война, нищета, экологические бедствия и так далее — созданы из находящихся в уме человека алчности, ненависти, предубеждённости, заблуждения и страха. Чтобы расширить круг своей практики и встречать лицом к лицу печаль окружающего нас мира, нам необходимо прямо видеть эти силы в самих себе. Эйнштейн называл нас ядерными гигантами и этическими младенцами. Только когда мы нашли сострадание, доброту и понимание, превышающие наши собственные алчность, ненависть и

заблуждение, мы способны внести живую свободу в окружающий нас мир.

Широкое и раскрытое сердце даёт нам силу прямо встречать мир, понять корни своих печалей и своё в них участие. Дуайт Эйзенхауэр напомнил нам об этой ответственности, когда заявил:

«Каждое сделанное орудие, каждое спущенное на воду военное судно, каждая запущенная ракета в конечном счёте означает кражу у тех, кто страдает от холода и не имеет одежды. Вооружённый мир тратит не только деньги. Он тратит пот своих тружеников, гениальность своих учёных, надежды своих детей. Это совсем не образ жизни в его истинном понимании... Это человечество, висящее на железном кресте».

Это — дело именно *нашего* общества. В современном обществе каждый из нас должен признать своё участие в мировой дилемме. Существует много важных уровней, с которых мы можем обратиться к глобальному страданию. На каждой арене нам надо делать то, что мы можем, внося сострадание и умение в экономику, воспитание, в работу правительства, в обслуживание и в мировые конфликты. За всеми этими делами мы должны найти силу сердца, чтобы встречаться с несправедливостью на основе истины и сострадания.

В нашем мире существуют два источника энергии. Один — это сила ненависти, сила тех, кто не боится убивать. Другая, более значительная сила приходит от тех, кто не боится умирать; такой была сила маршей Махатмы Ганди против всей Британской Империи, сила неустанной работы Дороти Дэй в пользу бедняков на улицах Нью-Йорка. Эта сила сердца и бытия и была тем фактором, который улучшал и исправлял жизнь при любых обстоятельствах.

Пробуждение сострадания и свободы на этой земле будет нелёгким. Нам нужно быть честными в бесчестные времена, когда легче бороться за свои принципы, чем жить в соответствии с ними. Нам необходимо пробудиться в такое время, когда дао, дхарма, универсальные законы часто оказываются забыты, когда материализм, стяжательство,

излишества и безопасность на основе военной силы широко рекламируются в качестве правильной основы действий человека. Эти пути не являются дхармой; они не следуют вневременным законам человеческой гармонии и человеческого счастья. Это мы можем увидеть сами. Для руководства своими действиями нам необходимо найти или открыть в себе древний и вечный закон жизни, основанный на истине и сострадании.

Сознательное поведение: пять предписаний

Чтобы расширить понимание и сострадание, наше действие должно находиться в гармонии с этими древними законами сознательного поведения. В лагерях камбоджийских беженцев я видел один из самых ярких примеров демонстрации этих законов; одни эти законы являют собой основу сознательной духовной жизни, и следование им и их утончение при любых обстоятельствах само является практикой, ведущей к освобождению всех живых существ. Я оказался в лагере вместе со своим другом и учителем Махагхошанандой, необыкновенным камбоджийским монахом, одним из немногих выживших, когда он открывал буддийский храм в бесплодном лагере беженцев-коммунистов «Красных кхмеров». Здесь было пятьдесят тысяч деревенских жителей, которые стали коммунистами под дулами ружей, а теперь бежали, спасаясь от гибели, и оказались в лагерях на границе Таиланда. В этом лагере подпольное руководство лагерной организации «Красных кхмеров» угрожало смертью каждому, кто пойдёт в храм. И все же в день открытия на пыльной площади во время церемонии столпилось двадцать тысяч человек. Это были жалкие остатки семей — дядя с двумя племянницами, мать с единственным из трёх детей. Школы были сожжены, деревни разрушены; почти в каждой семье были убитые и угнанные. И меня интересовало, что Махагхошананда скажет людям, столь жестоко пострадавшим от войны.

Он начал свою службу традиционными песнопениями, которыми деревенская жизнь была насыщена тысячу лет. Хотя последние восемь лет эти слова не произноси-

лись, а храмы были разрушены, они всё ещё оставались в сердцах этих людей, в чьей жизни оказалось так много печали и несправедливости, как нигде на земле. Затем Махагхошананда начал петь один из центральных стихов Будды; он пел сначала на пали, а затем на камбоджийском языке, продолжая снова и снова повторять нараспев слова:

«Ненависть никогда не прекращается ненавистью,
Она исцеляется одной лишь любовью —
Таков древний и вечный закон».

Когда он продолжал распевать эти стихи, тысячи людей пели их вместе с ним. Они пели и плакали. Это был поразительный момент; стало ясно, что выраженная в распеве истина даже более велика, чем их горести.

Каждая великая духовная традиция признаёт основные законы разумного и сознательного поведения человека и учит этим законам. Как бы они ни назывались, — добродетелями, правилами этики, моральным поведением или предписаниями, — они представляют собой нормы поведения такой жизни, которая не приносит вреда другим существам; они вносят в мир здравый смысл и свет. Каждый человек обладает способностью находить радость в добродетели, целостности и прямоте сердца. Когда мы проявляем заботу друг о друге, когда мы живём, не причиняя вреда другим существам, мы создаём свободу и счастье.

Буддийская практика требует принятия пяти основных предписаний в качестве минимальной преданности принципу непричинения вреда другим посредством речи и действий. Эти предписания регулярно повторяются, чтобы напоминать изучающим об их приверженности им. Предписания таковы:

Я беру на себя обет воздерживаться от убийства живых существ и от причинения им вреда;

Я беру на себя обет воздерживаться от воровства и присвоения того, что мне не принадлежит;

Я беру на себя обет воздерживаться от причинения вреда вследствие неправильного сексуального поведения;

Я беру на себя обет воздерживаться от лживой речи, от вредоносной речи, от сплетен и злословия;

Я беру на себя обет воздерживаться от злоупотребления опьяняющими веществами, такими, как алкоголь или наркотики, которые бывают причиной беззаботности и утраты осознания.

Положительная сила добродетели огромна. Когда мы живём, не согласуя жизнь с этими предписаниями, говорят, что мы живём подобно диким зверям; без них вся прочая духовная практика оказывается подложной. Представьте себе, что вы пытаетесь сидеть и медитировать после дня лжи и воровства. Затем вообразите, насколько иным был бы этот мир, если бы каждый человек соблюдал хоть одно предписание — не убивать, не лгать или не воровать. Поистине, мы создали бы новый мировой порядок.

Эти простые поучения являют собой совершенный способ воплотить в действие практику, расширить круг своего понимания и сострадания и распространить его на окружающий мир. Следовать этим предписаниям — значит воспитывать своё внимание и уважение. Чтобы избежать причинения вреда другим существам, требуются внимание и заботливость. Предписания явственно сигнализируют нам, когда мы оказываемся близки к тому, чтобы сбиться с пути, когда страхи и заблуждения опутывают нас до такой степени, что мы можем причинить вред кому-то другому. Буддийские монахи следуют не только пяти этим правилам, но также и нескольким сотням воспитательных предписаний; из этой практики возникают острая внимательность и уважение — в речи, во внешнем поведении, в действии.

Основные предписания не пассивны. Они могут активно выражаться сострадательным сердцем в нашей жизни. Отказ от убийства может перерасти в почитание жизни, в охранительную заботу обо всех живых существах, которые разделяют с нами жизнь. Отказ от воровства может стать разумной основой экологии, почтительного отношения к ограниченным ресурсам земли и активного поиска образа жизни и работы, дающего возможность поделиться своим благословением со всем миром. Из этого духа может прийти жизнь естественной и

целительной простоты. Из отказа от лжи мы можем развить свой голос, выражающий сострадание, понимание и справедливость. Из невредящей сексуальности наши самые близкие отношения также могут выражать любовь, радость и нежность. Из отказа от злоупотребления опьяняющими веществами и отказа от невнимательности мы можем развить дух стремления жить самой пробуждённой и сознательной жизнью при всех обстоятельствах.

Сначала предписания — это практика. Потом они становятся необходимостью, а в конце — радостью. Когда наше сердце пробуждено, они самопроизвольно озаряют наш путь в этом мире. Это называется «сияющей добродетелью». Того, кто говорит правду, кто постоянно действует с состраданием ко всем существам, даже в великих затруднениях, — его окружает свет, который становится виден всем окружающим. Его аромат восходит к божествам, куда не доходят благовония. Известный психолог Виктор Фрэнкл так писал об этой силе: «Те из нас, кто пережили концентрационные лагеря, могут весьма явственно припомнить мужчин и женщин, которые проходили через наши бараки, утешая нуждающихся в утешении и отдавая свой последний кусок хлеба. Их могло быть немного; но они являют собой свидетельство возможностей человеческого духа».

Внутри каждого из нас существует этот дух — иногда он скрыт, иногда более доступен. Этот свет, и это великодушие, и этот мир — наш величайший дар земле. Расширяя свою практику, мы становимся центром некоторого круга, подобно камню, брошенному в пруд: он мягко опускается на дно, тогда как вызванная им рябь движется во все стороны и касается каждого берега. Как центр круга, мы становимся мирными внутри самих себя и приносим этот внутренний мир другим людям, какие бы жизненные перемены нас ни встречали. Судзуки-роси говорит: «Найти совершенное — спокойствие среди перемен — значит оказаться в нирване».

Уважение к жизни

Расширяя круг своей практики, мы учимся искусству почитать жизнь в каждой встрече, в каждом мгновенье, в каждом человеке. Это — не идеалистическая практика, это практика непосредственного действия.

Уильям Блэйк так говорит об этом: «Если кому-то нужно сделать добро, это добро должно быть сделано в мельчайших частностях. А добро вообще — это оправдание лицемера, негодяя и лстеца».

Чтобы жить духовной жизнью, нет необходимости в высоких идеалах или в благородных мыслях. Духовная жизнь требует от нас заботливого и доброжелательного внимания к своему дыханию, к детям, к окружающим нас деревьям, к земле, с которой мы находимся во взаимной связи.

Монахам, последователям Будды, было запрещено рубить лес или срезать траву. Их отказ от причинения вреда и почтение к жизни распространялись настолько, что охватывали всю окружающую их жизнь. В нынешние времена леса Азии уничтожаются с такой же быстротой, как и тропические леса Амазонки. И вот, узнав, что для лесных монахов и лесных монастырей скоро не останется деревьев, некоторые мастера медитации привели в леса деревенских жителей, чтобы обвязать старейшие крупнейшие деревья монашескими одеяниями, взятыми из храмов. Затем была совершена церемония посвящения, как если бы сами эти деревья формально стали последователями Будды. Тайцы и бирманцы относятся с таким почтением к церемонии посвящения, что не трогают этих деревьев; и всё лесное пространство оказывается спасено.

Этот вид непрестанной заботы и внимания становится нашей духовной практикой. Когда мы вспоминаем, что каждое встреченное нами живое существо было нашим дядей и нашей тётёй, нашим сыном и нашей дочерью, — тогда наше сердце становится чутким и гибким.

Более чем какое-либо представление о том, какими должны, по нашему мнению, быть вещи, ключ к гибкости и уважению — это слушающее сердце. Как говорит Ганди, «мы должны заботиться о находящейся перед нами исти-

не более, чем о последовательности». Современный мирный проект, который следует этому принципу, называется «Проектом сочувственного выслушивания». Эта группа американцев и европейцев обучилась слушать в трудных ситуациях каждую сторону с заботой, вниманием и глубоким сочувствием. Недавно они послали свои группы выслушать некоторых из самых далёких друг от друга людей в этом мире. Одна группа отправилась в Ливию, где во время сиденья сочувственно выслушала взгляды и версии офицеров ливийской армии и последователей Муаммара Каддафи. Такое слушание было попыткой понять ситуацию, изложенную с точки зрения этих людей. Другая группа была отправлена в Никарагуа, чтобы выслушать и крестьян, и вооружённых командос «контрас», чтобы услышать от каждого из них его точку зрения, понять их страдания, их трудности и перспективы. Ещё одна группа была послана на Ближний Восток, чтобы выслушать соперничающие фракции в Ливане.

Когда мы слушаем, как бы находясь в храме, и проявляем друг к другу такое внимание, как если бы каждый человек был нашим учителем, проявляем уважение к его или её словам как к ценным и священным, пробуждаются огромные возможности. Могут даже произойти чудеса для того, чтобы нам действовать в этом мире наиболее эффективно, наши действия не должны исходить из нашего малого чувства «я», из нашей ограниченной личности, из её надежд и страхов. Скорее нам необходимо прислушаться к более значительной возможности и культивировать действия, связанные с нашими высочайшими намерениями, исходящими от терпимого и сострадательного будды, пребывающего внутри нас. Мы должны научиться соприкосновению с чем-то более великим, нежели мы сами, будем ли мы называть это дао, Богом, дхармой или законом природы. Существует глубинное течение истины, которое мы можем услышать. Когда мы слушаем эту истину и действуем в согласии с нею, что бы ни случилось, наши действия окажутся правильными.

Одним из лучших примеров такого слушающего сердца было одно событие после смерти Ганди, когда пришло

в расстройство всё движение его последователей. Через год или два после установления независимости Индии многие из них решили устроить общенациональную встречу, чтобы увидеть как наилучшим образом продолжить его труд. Они надеялись уговорить одного старца, Винобу Бхаве, ближайшего ученика Ганди и видимого его наследника, провести эту конференцию; но тот отказался. «Мы не можем оживить прошлого», — заявил тот. Но после многих просьб Винобу в конце концов убедили провести собрание, — но, по его требованию, только при условии, чтобы встреча была отложена на шесть месяцев, а он получил бы достаточно времени, чтобы пройти пешком с того места, где он жил, к месту собрания; а это составляло половину Индии.

И вот он зашагал из одной деревни в другую. Останавливаясь в каждой из них, он созывал собрание, как это делал Ганди, выслушивал проблемы жителей деревни, а иногда давал им советы. Естественно, он проходил через множество весьма бедных деревень, поскольку в Индии их великое множество. В одной из них многие жители говорили о своих трудностях — они голодали, у них было мало пищи. «Почему вы не выращиваете продукты для себя, для своего питания?» Но в большинстве своём его собеседниками были члены касты неприкасаемых; и они отвечали ему: «Господин, мы выращивали бы продукты для еды, но у нас нет земли». После размышления Виноба пообещал им, что, вернувшись в Дели, он поговорит с премьер-министром Неру и посмотрит, нельзя ли издать закон о наделении землёй беднейших жителей деревень Индии.

Деревня отправилась спать, а Виноба, мучаясь над этой проблемой, не сомкнул глаз всю ночь. Утром он снова созвал жителей деревни и попросил у них прощения: «Я слишком хорошо знаю правительство, — сказал он. — Если даже через несколько лет я сумею убедить их принять закон о даровании земли, вы, возможно, никогда его и не увидите. Он будет проходить через штаты и провинции, через районных старейшин и деревенских старост, и к тому времени, когда даровая земля дойдёт до

вас, каждый член правительства получит свой кусок, а для вас, вероятно, ничего не останется». Это было честным, но печальным признанием трудности.

Тогда встал один богатый житель деревни и сказал: «У меня есть земля. Сколько нужно этим людям?» Бедных семей было шестнадцать; каждой требовалось по пять акров; поэтому Виноба сказал: «Восемьдесят акров». Богач, глубоко вдохновлённый духом Ганди и Винобы, предложил в дар восемьдесят акров. Но Виноба возразил: «Нет, мы не можем принять этого. Вы должны сперва пойти домой, поговорить с женой и детьми, которые будут наследниками вашей земли». Богач ушёл домой, получил разрешение, вернулся и сказал: «Да, мы отдадим восемьдесят акров нашей земли». В то же утро эти восемьдесят акров были отданы бедным семьям.

На следующий день Виноба пошёл в другую деревню и услышал от членов низшей касты о тяжёлой жизни, о голоде и безземелье. На встрече он рассказал историю о предыдущей деревне, и этот рассказ вдохновил другого богатого землевладельца, и он предложил в дар находящимся в отчаянном положении двадцати двум беднейшим семьям сто десять акров; его опять отправили за получением разрешения от семьи. В течение дня бедные получили в дар землю.

Переходя из одной деревни в другую, Виноба собирал сходы; он продолжал этот процесс, пока не пришёл через несколько месяцев на совет. За время своего пешего путешествия он по пути собрал для беднейших семей более двух тысяч двухсот акров. Он рассказал эту историю совету; тогда, услышав его рассказ, многие присоединились к нему, чтобы начать великое движение индийской земельной реформы. В течение последующих четырнадцати лет Виноба Бхаве и тысячи вдохновлённых им последователей прошли через каждый штат Индии, через каждую её провинцию и каждый округ — и без всяких осложнений со стороны правительства и без канцелярской волокиты собрали более десяти миллионов акров земли для самых голодных и обнищавших жителей деревень.

Всё это дело началось с духа слушания, с заботы об истине, с сострадательного ума начинающего, внесённого в старую и сложную ситуацию. Для подобной жизни требуются смелость и простота — смелость, чтобы честно слушать и прямо встречать мир, каким он представляется нам, и простота, чтобы видеть незамутнёнными глазами и сердцем то, чего требует от нас жизнь.

Такая смелость признаёт тот факт, что никто никогда раньше не жил нашей жизнью; нет никакого точного плана или модели, которой мы можем следовать даже при наивысшем вдохновении. Все мы идём по неизведанному пути, плывём по течению, не указанному на карте; и для того, чтобы двигаться вперёд с открытыми глазами и открытым сердцем, требуется великое мужество. Когда мы глядим с глубоким состраданием, мы можем найти необходимым снова и снова изменять свою жизнь, освобождаться от неразумных частей самих себя или по-новому распространять своё сострадание на окружающий, мир.

Жить таким образом на пути с сердцем называется жизнью бодхисаттвы. Санскритское слово «бодхисаттва» состоит из двух частей: «бодхи» означает «пробуждённый», а «саттва» — «существо». Вместе эти слова означают, что перед нами человек, посвятивший себя пробуждению, посвятивший себя свободе и благополучию любого живого существа; подобно будде, он пользуется каждым обстоятельством, чтобы выразить человеческую способность понимания и сострадания. Сказано, что если бы даже солнце взошло на западе, а мир повернулся вверх ногами, у бодхисаттвы есть только один путь. Даже перед лицом величайших опасностей путь бодхисаттвы состоит в том, чтобы внести также и в них живой дух понимания и сострадания.

Расширяя круг своей практики, мы обнаруживаем способность нашего сердца быть свидетелем страданий этого мира — и переживаем расширение сердца, связанное с состраданием ко всей жизни.

Пребывающий внутри нас бодхисаттва знает, что истинная любовь неотразима и непобедима, что она преобразует всё, к чему прикасается. Изумительный факт: жить

жизнью будхисаттвы не означает чего-то грандиозного или идеального! Это значит — просто вносить в любое обстоятельство дух любви, открытость и свободу. Тогда самое наше существо преображает окружающий нас мир.

Как-то один репортёр попросил у Махатмы Ганди послание для индийского народа. Поезд как раз трогался, и Ганди нацарапал на клочке бумаги: «Моя жизнь — вот моё послание».

Расширять круг своей практики — это и значит дать возможность нашей жизни быть нашим посланием.

Медитация: о служении

Найдите спокойное время; позвольте себе сесть удобно; оставайтесь спокойными, но всё же пробуждёнными. Почувствуйте своё сидящее тело, почувствуйте мягкое движение своего дыхания. Пусть ум будет ясным, а сердце мягким. Размышляйте о щедрых дарах и благословениях, которые служат опорой всей человеческой жизни: это дожди, растения земли, тёплое солнечное сиянье... Припомните многих благодетелей человечества: земледельцев, родителей, рабочих, целителей, почтовых работников, учителей — всё окружающее вас общество. Когда вы почувствуете окружающий вас мир, осознайте также и его проблемы: нужды людей, животных, окружающей среды. Почувствуйте в своём сердце движение, которое желает оказывать содействие, почувствуйте радость, которая может прийти с пожертвованием вашего собственного неповторимого дара этому миру.

Затем, когда вы подготовитесь, задайте самому себе следующие вопросы. После каждого из них сделайте паузу, дайте сердцу время для ответа, позвольте ответу появиться с глубочайшего уровня вашего сострадания и мудрости.

Вообразите себя через пять лет после нынешнего времени, каким вам больше всего хотелось бы быть, когда вы сделаете всё, что хотели сделать, окажете содействие всему, чему хотели оказать содействие самым искренним образом. Что является вашим величайшим источником счастья? Что такое вы сделали, благодаря чему, как вы

это чувствуете, миру оказано наибольшее благодеяние? Какое содействие вы могли бы оказать миру, чтобы это дало вам наибольшее удовлетворение? И от чего нестоящего вам хотелось бы отказаться, чтобы оказать это содействие? Какие силы и способности вам нужно было бы признать в себе и в других, чтобы оказать это содействие? Что вам следовало бы сделать в своей жизни сегодня, чтобы начать это служение, оказать это содействие? Почему бы не начать сейчас же?

Принятие пяти предписаний: непричинение зла как дар этому миру

Каждая великая духовная система предлагает руководящие принципы этического поведения как подтверждение того факта, что духовную жизнь нельзя отделять от наших слов и действий. Сознательная приверженность добродетели и непричинению зла является основанием для того, чтобы жить гармоничной и сострадательной жизнью. Сперва в следовании моральному кодексу можно видеть средство предохранить себя и других. А после дальнейшей практики и некоторого размышления вы сможете увидеть, как каждую основную сферу правдивости и целостности можно будет развить в самую медитацию; и это принесёт вам пробуждение, посеет семена внутренней свободы. По мере того, как вы развиваете каждую область своей добродетели, она может стать спонтанным даром, предложением заботы вашего сердца всем другим существам.

В буддийской практике существует один способ утверждения добродетели и целостности, и этот способ — формальное повторение и принятие на себя Пяти Предписаний. Это повторение можно производить регулярно как напоминание и подтверждение верности своим намерениям.

Чтобы принять на себя пять предписаний, сядьте на месте своей регулярной медитации в состоянии спокойствия и бдительности. Если у вас есть алтарь, вы, возможно, пожелаете зажечь свечу, предложить благовония или цветы. Затем отдохните со спокойным телом и от-

крытым сердцем. Когда будете готовы, повторите следующие предписания:

«Я принимаю на себя выполнение воспитывающего предписания воздерживаться от убийства живых существ и причинения им вреда;

Я принимаю на себя выполнение воспитывающего предписания воздерживаться от воровства и присвоения чужого;

Я принимаю на себя выполнение воспитывающего предписания воздерживаться от причинения зла вследствие неправильно-го сексуального поведения;

Я принимаю на себя выполнение воспитывающего предписания воздерживаться от лживой речи, от вредоносной речи, от сплетен и злословия;

Я принимаю на себя выполнение воспитывающего предписания воздерживаться от злоупотребления опьяняющими веществами, такими, как алкоголь или наркотики, которые оказываются причиной беззаботности или утраты осознания».

Повторяя каждое предписание, почувствуйте намерение в своём сердце. Ощутите силу и благополучие, которые оно может предложить вам, ощутите содержащееся в нём сострадание ко всем живым существам, населяющим этот мир.

Затем спустя некоторое время после начала этой практики, если вы пожелаете исследовать и дальше возможности работы с предписаниями, можете выполнять следующее упражнение.

Выберите одно из пяти предписаний, усовершенствуйте его в качестве способа культивировать и укреплять доброту и внимательность. Тщательно работайте с этим предписанием в течение последующей недели. Вот некоторые возможные способы работы с каждым из предписаний:

1. Воздержание от убийства, уважение к жизни.

Примите решение в течение одной недели не причинять никакого намеренного вреда в мысли, слове или в действии ни одному живому существу. Будьте особенно осторожны с любыми живыми существами в своём мире, на которых вы не обращали внимания (это люди, животные, даже растения), культивируйте чувство заботы и уважения также и по отношению к ним.

2. Воздержание от воровства, забота о материальных предметах.

Примите решение в течение одной недели свести до минимума потребление — меньше ездить на автомобиле, уменьшить траты, сделать каждое физическое действие действием заботливого служения и уважения. Затем решите в течение одной недели действовать в согласии с каждой отдельной великодушной мыслью, которая спонтанно возникнет в вашем сердце.

3. Воздержание от лживой речи, сердечная речь.

Примите решение в течение недели не сплетничать (в положительном или отрицательном смысле), не говорить о ком-нибудь, кого вы знаете, но кто не присутствует при вашем разговоре (о любом третьем лице).

4. Воздержание от неправильного сексуального поведения: сознательная сексуальность.

Примите решение в течение одной недели тщательно наблюдать за тем, как часто в вашем сознании возникают сексуальные мысли и чувства; каждый раз отмечайте, какие особые состояния ума вы обнаруживаете в связи с ними: такие как любовь, напряжение, принуждение, заботу, одиночество, желание общения, алчность, удовольствие, агрессивность и тому подобное.

5. Воздержание от опьяняющих веществ.

Примите решение на неделю или на месяц воздерживаться от всех опьяняющих и привычных веществ, таких, как вино, крепкие напитки, марихуана, сигареты и кофеин. Наблюдайте за импульсами воспользоваться ими, осознайте то, что делается в сердце и в уме во время этих импульсов.

Часть четвёртая: Духовная зрелость

ГЛАВА 21. ДУХОВНАЯ ЗРЕЛОСТЬ

«Когда человек достигает зрелости в духовной жизни, он относится более спокойно к парадоксу, более правильно понимает неопределённости жизни, её многие уровни и глубинные конфликты. В полноте его сердца развивается ощущение жизненной иронии, метафоры и юмора, способность охватить целое с его красотой и оскорбительностью».

Созревший плод естественно падает с дерева. После надлежащего периода духовной жизни сердце, подобно плоду, начинает созревать и приобретать сладость. Наша практика переходит из состояния грубой зелёной поросли исканий, развития и улучшения самих себя — к спокойному пребыванию в тайне. Она переходит от опоры на форму к пребыванию в сердце. Одна молодая женщина, которая в ранние годы своей практики вела борьбу в столкновении с семейными трудностями и с фундаменталистской церковью, к которой принадлежали родители, писала: «Родители ненавидят меня, когда я бываю буддисткой, но они любят меня, когда я бываю буддой».

Достичь духовной зрелости — значит освободиться от неподвижных и идеалистических способов бытия и открыть в своей жизни гибкость и радость. По мере развития духовной зрелости сердце приобретает доброту. Лёгкость и сострадание становятся нашим естественным движением. Даос Лао-цзы воспел этот дух, когда писал: «Женщина, сосредоточенная в дао, может без опасений идти куда пожелает. Она постигает вселенскую гармонию даже среди великой боли, так как нашла мир в своём сердце».

Когда в 60–70-е годы восточная духовность приобрела популярность в Америке, её первоначальная практика была идеалистической и романтической: люди пытались воспользоваться этой духовностью, чтобы «подняться выше» и пережить необычные состояния сознания. Существовала вера в совершенных гуру, в полные и чудесные учения,

которые, если им следовать, приведут нас к полному просветлению и изменят мир. Таковы были те качества подражательности и поглощённости собой, которые Чогьям Трунгпа назвал «духовным материализмом». Благодаря выполнению ритуалов, благодаря одеяниям и философии духовных традиций люди пытались убежать от своей обыденной жизни и стать более духовными существами.

Через несколько лет большинству людей стало ясно, что пребывание наверху не будет длиться вечно, что духовность заключается не в том, чтобы оставить свою жизнь и обрести существование на более высоком плане, наполненном светом. Мы обнаружили, что преобразование сознания требует гораздо большей практики и дисциплины, чем мы сначала предполагали. Мы начали видеть, что духовный путь *требует* от нас больше того, что, по видимому, предлагает. Люди начали пробуждаться от романтических видений практики — и поняли, что духовность требует честного и смелого взгляда, прозрения в глубину ситуаций нашей реальной жизни, в глубину ситуаций семьи, из которой мы исходим, требует взгляда на то место, которое мы занимаем в окружающем нас обществе. Индивидуально и в сообществах, благодаря возрастающей мудрости и переживанию освобождения от иллюзий, мы начинаем отбрасывать идеалистическое понимание духовной жизни и духовного сообщества как средства уйти от мира или спасти себя.

Для многих из нас этот переход стал основой для более глубоко интегрированной и более разумной духовной работы, в которую включены правильные взаимоотношения, правильные средства к существованию, правильная речь и этические измерения духовной жизни. Эта работа потребовала окончания разделения на категории, понимания того факта, что всё, что мы стараемся оттолкнуть в тень или чего хотим избежать, следует в конечном счёте включить в свою духовную жизнь, и ничего нельзя оставить позади. Духовность стала более вопросом о том, кто мы таковы, нежели о том, какому идеалу следуем. Духовность изменила наше направление — вместо того, чтобы идти в Индию, в Тибет или в Мачу-Пикчу, мы приходим домой.

Духовность подобного рода полна радости и целостности; она иординарна, и пробуждена. Эта духовность решает нам пребывать в самом чуде жизни. Такая зрелая духовность позволяет просвечивать сквозь нас свету божественного.

Бросим взгляд на качества духовной зрелости.

1. *Отсутствие идеализма.*

Зрелое сердце не стремится к совершенству; оно пребывает в сострадании нашего существа вместо того, чтобы пребывать в идеалах ума. Духовность, лишённая идеализма, не стремится к совершенному миру, не стремится совершенствовать себя, своё тело, свою личность. Она не романтична, не мечтает об учителях или о просветлении, основанном на образах огромной чистоты некоторого потустороннего бытия. Таким образом, она не добивается какого-то приобретения или особого достижения в духовной жизни — она стремится только любить и быть свободной.

Разочарование в поисках совершенства иллюстрируется рассказом о мулле Насреддине. Однажды он повстречался на рынке со своим старым другом, который вот-вот должен был жениться. Друг спросил муллу, думал ли он когда-нибудь о браке. Насреддин отвечал, что много лет назад он собирался жениться и принялся разыскивать совершенную женщину. Сначала он отправился в Дамаск, где нашёл женщину, обладавшую совершенной грацией и красотой; но у неё обнаружили недостатки в духовной области. Затем путешествие привело его ещё дальше, в Исфаган, где он встретил женщину глубокой духовности, однако вполне приспособленную к этому миру и красивую; но, к несчастью, они не нашли общего языка друг с другом. «Наконец я нашёл её в Каире, — продолжал он. — Это была идеальная женщина — духовная, грациозная и красивая; она легко чувствовала себя в этом мире, она была совершенной во всех отношениях». «Ну и что? — спросил друг. — Ты женился на ней?» «Нет, — отвечал мулла. — К несчастью, она искала совершенного мужчину».

Зрелая духовность не основана на поиске совершенства, на достижении некоторого воображаемого чувства чистоты. Она основана просто на способности освобождаться

и любить, раскрыть сердце всему, что есть. Без идеалов сердце способно превратить встречающиеся страданиями несовершенства в путь сострадания. В этой свободной от идеализма практике божественное может сиять даже в поступках неведения и страха, призывая нас удивляться всему, что есть, и его тайне. В этом нет осуждения, нет порицания, потому что мы не стремимся совершенствовать мир, а стараемся совершенствовать свою любовь к тому, что есть на этой земле. Томас Мёртон так видел это:

«Тогда случилось так, как если бы я внезапно увидел тайную красоту их сердец, глубины, которых не в состоянии достичь ни грех, ни желание; это личность, какой бывает каждый человек в глазах Бога. Если бы только они могли увидеть себя такими, каковы они есть в действительности, если бы нам только видеть таким образом друг друга, не было бы причин для войны, для ненависти, для жестокости... Я полагаю, что возникла бы большая проблема: мы упали бы на колени, поклоняясь друг другу».

2. Второе качество зрелой духовности — это *доброта*. Она основана на фундаментальном понятии признания себя, а не на понятиях вины, порицания или стыда за те действия незнания, которые мы совершили, или за те страхи, которые всё ещё остаются внутри нас. Мы понимаем, что раскрытие требует тёплого солнца любящей доброты. Весьма легко превратить духовность и религию в то, что Аллан Уоттс называл «неприятным долгом». Поэтесса Мэри Оливер писала:

«Тебе не надо быть добрым.

Не надо каяться и ползти на коленях

Сотню миль по пустыне —

Тебе нужно только позволить этому мягкому животному
своему телу

Любить то, что оно любит...»

В глубоком признании себя растёт сострадательное понимание. Как сказал один мастер дзэн, когда его спросили, сердится ли он когда-нибудь: «Конечно, я сержусь; но затем через несколько минут я говорю себе: «Что тол-

ку!» — и освобождаюсь от гнева». Это признание себя составляет по меньшей мере, половину нашей духовной практики. От нас требуется, чтобы мы с милосердием прикасались ко многим частям самих себя, которые раньше отрицали, отсекали или изолировали. Зрелая духовность — это отражение нашей глубокой благодарности и способности к прощению. Как пишет поэт дзэн Эдвард Эспе Браун в «Книге повара Тасахары»:

«В любой момент, когда мы готовим эту пищу,
Мы можем превратиться в газ
И взметнуться в воздух на тридцать тысяч футов,

Чтобы упасть ядовитой росой
На листья, на ветви, на мех.
И всё, что мы видим, исчезнет.

И все-таки мы готовим пищу,
Кладем на стол тысячу заветных мечтаний,
Чтобы накормить и успокоить
Ближних и дорогих нашему сердцу.

В этом действии приготовления пищи
Я прощаюсь с вами.
Я всегда настаивал на том,
Что только вы заслуживаете порицания.
Но в этот последний момент мои глаза открыты,

И я смотрю на, вас
Со всей нежностью и прощением,
Которые так долго хранил в себе,
Смотрю без будущего.
У нас нет ничего,
За что нужно бороться».

3. Третье качество духовной зрелости — это *терпение*. Терпение даёт нам возможность жить в гармонии с дхармой, с дао. Как утверждал Чжуан-цзы:

«Истинные люди древности
Не имели намерения бороться с дао,

Но и не пытались собственными хитростями
Способствовать его осуществлению».

Грек Зорба говорит о своём личном уроке терпения: «Помню одно утро: я нашёл в коре дерева кокон как раз тогда, когда бабочка проделывала дыру в его оболочке и готовилась выйти наружу. Некоторое время я ждал, но ожидание показалось мне слишком долгим, а я был нетерпелив. Я наклонился к кокону и стал дышать на него, чтобы согреть. Я согрел его так быстро, как только мог; и у меня перед глазами начало происходить чудо — оно опережало жизнь. Оболочка раскрылась, бабочка начала медленно выбираться наружу; и я никогда не забуду своего ужаса, когда я увидел, как её крылья опали и смялись; несчастная бабочка пыталась развернуть их всем своим трепещущим тельцем. Наклонившись к ней, я старался помочь ей своим дыханием. Напрасно! Нужно было терпеливо ждать её выхода на свет; раскрытие крылышек должно было происходить на солнце в течение постепенного процесса; а теперь было слишком поздно. Моё дыхание вынудило бабочку появиться на свет раньше положенного времени, всю сморщенную. Она отчаянно боролась — и спустя несколько секунд умерла на моей ладони».

Духовная зрелость подразумевает понимание того факта, что процесс пробуждения проходит через многие периоды и циклы. Для неё требуется наша глубочайшая приверженность, требуется, чтобы мы занимали в сердце только одно место и раскрывались для каждой частицы жизни.

Истинное терпение не приобретает и не жаждет, оно не стремится к какому бы то ни было достижению. Терпение позволяет нам раскрыться для вневременного. Когда Эйнштейн пояснял примером природу времени, он сказал: «Если вы сидите с прелестной девушкой в течение двух часов, они кажутся минутой; а если вы сидите на горячей плите, минута кажется двумя часами. Это и есть относительность». Когда Будда говорил о практике в течение сотни тысяч *махакальп* человеческих жизней, он имел в виду не то, что для пробуждения требуется веч-

ность; он хотел сказать, что пробуждение вне времени. Пробуждение — это не вопрос недель, или лет, или жизней, а вопрос любящего и терпеливого раскрытия для тайны сию минуту.

«Проблема со словом «терпенье», — говорил мастер дзэн Судзуки-роси, — состоит в том, что оно подразумевает, будто мы чего-то ждём, ждём какого-то улучшения, прихода чего-то хорошего. Более точным словом для этого качества будет «постоянство», способность мгновенье за мгновеньем быть с тем, что истинно, открывать просветление в одном мгновенье за другим». Глубочайшим образом мы понимаем: то, чего мы ищем, — это то, что мы такое; и оно всегда здесь. Великий индийский учитель Рамана Махариши говорил ученикам, которые плакали, когда его тело умирало: «Но куда же, по-вашему, я мог бы уйти?» Зрелость духовной жизни позволяет нам пребывать именно здесь, в истине, которая всегда была и всегда будет.

4. Четвёртое качество духовной зрелости — это *непосредственность*. Духовное пробуждение находится в нашей собственной жизни здесь и сейчас. В традиции дзэн говорят: «После экстаза — стирка». Духовная зрелость так же проявляется в имманентном, как и в трансцендентном; она проявляется в стремлении к тому, чтобы дать возможность божественному сиять в каждом нашем действии. Изменённые состояния сознания, необычные переживания ума, великие раскрытия ценятся не ради них самих, а только в той мере, в какой они возвращают нас к нашему человеческому воплощению, чтобы сообщать нечто нашей мудрости и углублять нашу способность к состраданию. Как говорил ачаан Ча, «даже необычные переживания бесполезны и оказываются чем-то таким, от чего надо освободиться, если они не связаны с данным моментом здесь и сейчас». Духовные состояния почитаются, когда они очищают зрение, раскрывают тело и ум, — однако они — суть всего лишь переход для возвращения ко вневременному настоящему. Как говорит Кабир обо всем, чего мы ищем: «Найденное тогда находим и теперь».

В непосредственном настоящем зрелая духовность позволяет нам «шагать в своей беседе», т. е. действовать, говорить и прикасаться друг к другу, отражая в этом своё глубочайшее понимание. Мы становимся более живыми и более присутствующими. Мы обнаруживаем, что само наше дыхание и тело, сами наши ограничения являются частью божественной жизни. Эта зрелость прислушивается к нашему телу и любит всё это тело — тело радости и тело печали; она слушает сердце и любит способность сердца чувствовать. Такая непосредственность — истинный источник сочувствия и понимания. «Только внутри этого нашего тела с его сердцем и его умом, — сказал Будда, — можно найти рабство и страдание; и только здесь можно найти истинное освобождение».

5. Пятое качество духовной зрелости — это чувство священного, *всеобъемлющего и личного*. Оно оказывается «всеобъемлющим» в том смысле, что не создаёт отдельных друг от друга частей нашей жизни, не отделяет то, что священно, от того, что таковым не является; оно оказывается «личным», ибо почитает духовность в своих собственных словах и действиях. Иначе наша духовность не имеет никакой подлинной ценности. Всеохватывающая и личная духовная практика включает в себя наш труд, нашу любовь, нашу семью и наши творческие способности. В ней становится понятным, что личное неразрывно связано со всеобщим, что универсальные истины духовной жизни могут оставаться живыми только в каждом частном и личном обстоятельстве. То, как мы живём, и есть наша духовная жизнь. Как заметил один умный ученик, «если вы действительно хотите узнать что-нибудь о каком-то мастере дзэн, поговорите с его женой».

Всеобъемлющее чувство духовности — это понимание того факта, что если нам нужно внести в мир свет и сострадание, мы должны начать это со своей собственной жизни. Наша личная жизнь становится более подлинной духовной практикой, нежели любая серия имевшихся у нас переживаний или какая-то разделяемая нами философия. Такой личный подход к практике означает уважение к индивидуальному и всеобщему в нашей жизни: мы

уважаем жизнь как непостоянный танец между рождением и смертью; но мы почитаем также и своё отдельное тело, свою отдельную семью и своё сообщество, а также личную историю, данные нам радости и печали. Таким образом, наше личное пробуждение — это такой факт, который воздействует на все другие создания.

В джунглях Амазонки существует девятьсот различных видов ос, и каждый вид опыляет отдельную форму и отдельный вид смоковницы. Эти смоковницы представляют собой главный источник питания для всех мелких млекопитающих тропического леса; а эти мелкие млекопитающие в свою очередь обеспечивают основу жизни для ягуаров, обезьян, диких свиней и других животных. Каждый вид ос поддерживает живую цепь других животных. Точно так же каждый человек в этом мире вносит в жизнь единственный в своём роде вклад. Осуществление духовной жизни никогда не может прийти благодаря подражанию; эта жизнь должна сиять сквозь наши особые дары и способности как мужчины, так и женщины на этой земле. Это жемчужина огромной ценности. Почитая своё собственное единственное в своём роде предназначение, мы позволяем своей самой личной жизни стать выражением будды в новой форме.

6. Шестое качество духовной зрелости — это *чувство исследования*. Вместо того, чтобы принимать какую-то философию или слепо следовать за каким-нибудь великим учителем, идти по непреодолимому пути, мы должны признать, что нам необходимо видеть самим. Это качество сомнения Будда называл *дхамма-вичая*, наше собственное исследование истины. Это готовность открыть, что это такое — без подражания, без того, чтобы следовать мудрости других. Однажды кто-то сказал Пикассо, что ему надо писать картины вещей, изображая последние такими, каковы они являются, писать объективные картины. Когда Пикассо ответил, что он не понимает, в чём дело, этот человек достал из бумажника фотографию жены и заявил: «Вот, видите, это её изображение, какова она есть в действительности». Пикассо посмотрел на фотографию и сказал: «Она довольно мала, не так ли? И

плоская?» Подобно Пикассо, мы должны видеть вещи сами. В духовной зрелости мы находим великое чувство автономии — не как реакции на авторитет, а как основы для искреннего признания того обстоятельства, что и мы, подобно Будде, способны пробудиться. Зрелая духовность обладает глубоко демократическим качеством: в ней все индивиды обладают возможностью открыть то, что священо, и самостоятельно освободиться.

Это чувство исследования сочетает открытость ума, так называемый «незнающий» ум дзэн, с «распознающей мудростью», способностью отдалить полезное от вредного, которая сохраняет глаза открытыми для того, чтобы учиться. С открытым умом мы всегда учимся.

Наше чувство исследования даёт нам возможность воспользоваться великой мудростью традиций учиться у учителей и быть частью сообществ, оставаясь в то же время в соприкосновении с самими собой, видеть истину и говорить правду с большим уважением к собственной целостности и к собственному пробуждению. Это исследование, возможно, и не приведёт нас к большей уверенности; однако оно в состоянии позволить нам быть более честными с самими собой; и в этом пункте наша духовная практика наполняется интересом и жизненностью. Об этом говорил и Далай-лама, когда его спросили о его нынешней жизни в изгнании; он сказал: «Иногда я думаю, что эта жизнь Далай-ламы — самая трудная из всех; но, конечно, она и самая интересная».

7. Седьмое качество духовной зрелости — это *гибкость*. Духовная зрелость позволяет нам двигаться по ветру, подобно бамбуку, реагировать на мир своим пониманием и своим сердцем, уважать перемены в окружающих нас обстоятельствах. Духовно зрелая личность усвоила великие искусства — присутствие и освобождённость; её гибкость заключается в понимании того факта, что существуем не один лишь способ практики, не одна только духовная традиция, — а имеются многие пути. Её гибкость подразумевает, что духовная жизнь состоит не в том, чтобы принимать какую-то особую философию или набор верований или учений, не в том, чтобы кому-то

противостоять или чему-то противодействовать. Это — лёгкость сердца, которая подразумевает, что все духовные средства суть плоты, чтобы пересечь поток и прийти к свободе.

В своих самых ранних диалогах Будда предостерегал против смещения плота с берегом, против принятия какого-либо устойчивого мнения или взгляда. Он продолжал: «Как может что-нибудь противоречить мудрецу, не принявшему никакого мнения?» Вместо высокомерия Будда рекомендует свободу и напоминает своим последователям, что люди, страстно добивающиеся философии или определённого взгляда на жизнь, просто бродят по кругу в этом мире, беспокоя окружающих. Гибкость сердца вносит в духовную практику юмор. Она позволяет нам увидеть, что имеется сотня тысяч искусных средств для пробуждения, что существует время для формальных и систематических способов — и время для импровизированных, необычных и крайних средств.

Будущий тренер университетской баскетбольной команды Рон Джоунз усвоил этот урок, приняв на себя руководство центром подготовки лиц с физическими недостатками в Сан-Франциско. Он намеревался тренировать свою команду для великих побед, — но в первый же день обнаружил, что на тренировку явились всего четыре игрока, один из них — на инвалидной коляске. Этот первоначальный тупик удалось преодолеть, когда из мужской ванной комнаты вышла темнокожая женщина ростом в шесть футов и потребовала, чтобы её включили в команду. Тренер пишет, как он отказался от плана своего первого урока, когда увидел, что ему потребовалось сорок пять минут только на то, чтобы установить всех пятерых игроков в одну линию на одной стороне двора со взорами, обращенными в одном направлении. Но когда он отбросил свои планы, баскетбольная команда увеличилась. У команды были практические занятия, капитан болельщиков, сосиски; хотя часто у них в команде было семь или двенадцать игроков вместо пяти. Иногда они прекращали игру в самой середине встречи, чтобы включить музыку и пригласить всех желающих потанцевать. И в

конце концов они оказываются единственной баскетбольной командой в истории, одержавшей победу с разницей в миллион очков, когда один из её членов, считавший очки, развлекался тем, что нажимал на кнопку показателя счёта и звонил при каждом попадании мяча в корзину.

Дёшево досталось — легко потерялось. В этой гибкости существует великая свобода. Мой учитель ачаан Ча говорил о себе, что он выполняет роль дерева — приносит плоды, даёт место птицам для гнёзд, изгибается на ветру. Дхарма гибкости радостна и спокойна.

8. Восьмое качество духовной зрелости — качество *охвата противоположностей*, способность вмещать в сердце жизненные противоречия. В раннем детстве мы видим своих родителей или полностью хорошими, если они доставляют нам всё, чего мы хотим, или полностью дурными, когда они разочаровывают наши желания и действуют не так, как нам хочется. Значительное развитие сознания детей позволяет им в конечном счёте ясно увидеть своих родителей и понять, что в одной и той же личности существует как хорошее, так и плохое, любовь и гнев, великодушие и страх. Сходное развитие происходит и тогда, когда мы достигаем зрелости в духовной практике. Мы более не ищем совершенных учителей, гуру, обладающих совершенной мудростью, не пытаемся найти нечто полностью хорошее и противоположное тому, что является полностью плохим, мы не отделяем жертву от оскорбителя. Мы начинаем понимать, что каждое явление содержит свою противоположность.

Одна молодая женщина, оказавшаяся жертвой жестокости в собственной семье, затратила значительную часть своей духовной практики на то, чтобы излечиться от своей боли. Как часть такого лечения, она стала консультантом для других жертв жестокого обращения, а в конце начала работать с самими оскорбителями и преступниками. В первый год работы с последней группой, — почти вся она состояла из мужчин, — ей было ясно, что правильно и что неправильно, что неприемлемо, кто совершил преступление. Однако по мере того, как про-

должалась практика, она более внимательно прислушивалась к повествованиям лиц, виновных в жестокости — и обнаружила, что почти каждый из них сам испытал в детстве жестокое обращение. И вот она сидела в комнате в окружении мужчин возрастом в сорок, пятьдесят или шестьдесят лет, — но по существу комната была полна обиженных детей. Потрясённая, она открыла, что многие из них подверглись жестокости своих матерей; продолжая дальнейшее знакомство с их историями, она выяснила, что и сами матери пострадали от жестокости отцов и дядей в своих семьях; обнаружились печальные стереотипы оскорблений, уходящие в прошлое поколение за поколением. Что ей было делать? Кого теперь надо было порицать? И всё, что ей оставалось делать, — сказать со всей силой: «Нет, эти действия не должны продолжаться», а затем вместить в своё сострадательное сердце обоих — оскорбителя и оскорблённого в одном лице.

Когда человек достигает зрелости в духовной жизни, он более спокойно относится к парадоксам, правильное понимает Неопределённости жизни, её многие уровни и глубинные конфликты. В полноте его сердца развивается ощущение жизненной иронии, метафоры и юмора, способность охватить своим благожелательным сердцем целое с его красотой и его крайностями.

Этот жизненный парадокс всегда находится здесь, перед нами. В хорошо известном рассказе об одном мастере дзэн ученик спрашивает этого мастера: «Прошу вас, мастер, расскажите мне о просветлении». И вот они шагают по сосновому бору, и мастер даёт ответ. Он указывает на сосну: «Видишь, как высока эта сосна?» «Да», — отвечает ученик. Затем мастер указывает на другую. «Видишь, как низка эта сосна?» «Да», — снова отвечает ученик. «Вот это и есть просветление», — говорит мастер.

Когда мы охватываем противоположные стороны жизни, мы вмещаем в нераздельности собственные рождение и смерть, радость и страдание. Мы почитаем священное в пустоте и в форме; мы понимаем изречение суфиев: «Славь Аллаха, но привязывай своего верблюда к столбу». Когда наша духовная практика становится более зрелой, мы

научаемся позволять противоположным сторонам этой практики — потребности в учителе и потребности самим нести ответственность за собственную духовную практику, трансцендентным состояниям сознания и необходимости осуществлять их в личном действии, силе кармической обусловленности и способности полной человеческой свободы, — быть частью танца нашего духа, содержать всё это с лёгкостью и юмором, находиться в мире со всем.

9. Дальнейшее понимание зрелой духовной жизни мы находим во *взаимоотношениях*. Мы всегда находимся во взаимоотношениях с чем-нибудь. Именно в открытии разумных и сочувственных взаимоотношений со всеми вещами мы находим способность уважать их все. Обладая лишь малой властью над большинством происшествий в нашей жизни, мы способны выбирать отношение к своим переживаниям. зрелая духовность — это принятие жизни во взаимоотношениях. С готовностью вступать во взаимоотношения со всеми вещами мы вступаем в великодушный дух практики, где всё считается священным. Наша семейная жизнь, наша сексуальность, наше сообщество, экология земли, политика, деньги — наши взаимоотношения с каждым существом и с каждым действием становятся выражением дао, дхармы. Мастер дзэн Тхить Ньят Хань очень любит напоминать нам о том, как мы моем посуду: «Можем ли мы вымыть каждую чашку или миску, — спрашивает он, — как если бы мы купали новорождённого младенца Будду?» Каждый поступок имеет смысл, и всё, что нам встречается, имеет отношение к нашей духовной жизни в целом. Точно так же забота и сочувствие, с которыми мы относимся ко встречным трудностям и проблемам, являются мерилom нашей практики. Духовная зрелость уважает наше человеческое сообщество и взаимосвязанность. Ничто не может быть исключено из нашей духовной жизни.

10. Последнее качество духовной зрелости — это качество *обыденности*. В некоторых традициях это называется *практикой после просветления*; это обыденность, которая возникает после того, как угасли особые духовные состояния и побочные результаты. Нисаргадатта, великий

мастер недвойственности, на вопрос, как его собственное сознание отличается от сознания окружающих его искателей, улыбнулся и ответил: «Я перестал отождествлять себя с искателем». Да, продолжал он, он обычно сидит и ждёт завтрака, ждёт ланча; да, он бывает голоден и нетерпелив, как и другие; но в глубине этого и вокруг всего этого существует океан мира и понимания. Он не бывает захвачен какими бы то ни было изменившимися условиями своей жизни, не отождествляет себя с ними; и таким образом, в отличие от окружающих его людей, что бы ни происходило, Нисаргадатта пребывает в покое.

Обыденность — это простое присутствие в данном моменте, которое позволяет тайне жизни выказать себя. Когда Торо предупреждает нас, чтобы мы «остерегались такой деятельности, которая требует покупки нового костюма», он, напоминает нам, что простота — это способ нашего раскрытия для повседневного чуда. Хотя мы можем почитать способность сознания создавать бесконечное разнообразие форм, обыденность интересуется тем, что находится здесь и сейчас. Это обыденная тайна дыхания или ходьбы, тайна деревьев на нашей улице или тайна нашей любви к какому-то близкому человеку. Она не основана на достижении мистических состояний или необычайной силы, не стремится стать чем-то особенным, она опустошает нас, когда мы прислушиваемся.

Уолт Уитмэн воспевает эту обыденность в своих стихах:

«Я верю, что листик травы не меньше подёщины звёзд...

И что ежевика достойна быть украшением небесных гостиных...

И что мышь — это чудо, которое может одно сразить

секстильоны неверующих».

(Пер. К. И. Чуковского)

Обыденность духовной жизни приходит от сердца, которое научилось доверию, от признательности за дар человеческой жизни. Когда мы бываем всего лишь сами собой, без претензий или хитростей, мы пребываем в покое во Вселенной. В этой обыденности нет высшего или низшего; там нечего определять, нечего желать; это просто открытость в любви и в понимании для радости и

страдания этого мира. Эта обычная любовь, это обычное понимание вносят в каждую ситуацию лёгкость и покой сердца. Это открытие того факта, что наше спасение лежит в обыденности. Подобно воде дао, которая пробивается сквозь камни или понемногу разрушает их и постепенно стекает в океан, эта обыденность приводит нас к спокойствию.

В обыденности заключена огромная сила, великая энергия духовной зрелости. Приходит способность естественного самолечения; и так же естественно наше духовное равновесие и сострадание распространяется на окружающий мир. Мой любимый японский поэт дзэн Рёкан наполнял свою жизнь этим духом обыденности и преобразовал тех, с кем соприкасался. Говорят, что Рёкан никогда не проповедовал, никому не выговаривал. Однажды брат попросил Рёкана посетить его дом и поговорить с его беспутным сыном. Рёкан пришёл, но не сказал ни слова, чтобы усовестить юношу. Он остался на ночь и приготовился уйти следующим утром. Когда непослушный племянник зашнуровывал соломенные сандалии Рёкана, он почувствовал, что на него упала капля тёплой воды. Взглянув вверх, он увидел, что Рёкан смотрит на него полными слёз глазами. Затем Рёкан вернулся домой, а племянник изменился к лучшему.

С духовной зрелостью растёт и углубляется наша способность раскрываться, прощать, освобождаться. В этом проявляется естественное разрешение наших конфликтов, естественное прекращение борьбы, естественное облегчение наших трудностей, способность возвращения к радостному и спокойному отдыху.

Древняя мудрость «Дао-дэ-цзин» наставляет нас:

«Мне нужно учить всего лишь трём вещам:

Простоте, терпению, состраданию.

Эти три качества — ваши величайшие сокровища.

Простым в действиях и в мыслях,

Ты возвращаешься к источнику бытия.

Терпеливым к друзьям и недругам,

Ты находишься в согласии со способом существования вещей.

Проявляя сострадание к себе,

Ты примиришь все существа в этом мире.
Так мудрец, пребывая в дао,
Являет собой пример для всех существ.
Поскольку он не выставляет себя напоказ,
Люди могут увидеть его свет,
Поскольку ему нечего доказывать,
Люди могут доверять его словам.

Поскольку он не знает, кто он такой,
Люди узнают в нём себя.
Поскольку в его уме нет никакой цели,
Все, что он делает, приносит успех».

ГЛАВА 22. ВЕЛИКАЯ ПЕСНЬ

«Духовная практика революционна. Она даёт нам возможность выйти за пределы нашей отдельной личности, культуры и религии, чтобы более непосредственно пережить великую тайну, великую музыку жизни».

Созревание на духовном пути открывает для нас тысячу возможностей. Вся магия, всё очарование десяти тысяч вещей, которые появляются перед нами, оживают по-новому. Наше мышление и наши чувства раскрываются на расширенной палитре. Мы глубже переживаем и красоту и печаль жизни; мы способны видеть новыми глазами и слышать всю великую песнь жизни.

Когда мы слушаем с глубоким вниманием, эта великая песнь пробивается в каждой из наших жизней. В повести Германа Гессе Сиддхартха в конце концов садится на берегу реки и слушает: «...Он весь обратился в слух, позабыв всё на свете, заполнив себя пустотой, жадно всасывающей каждый звук, каждый шорох; он чувствовал, что овладел этим искусством до конца. Он слышал всё это много раз, но сегодня эти сотни и тысячи голосов звучали по-новому; он уже не мог отличить один от другого, не чувствовал разницы между взрослыми и детскими голосами — они были неотделимы друг от друга: жалобы тоски и веселье мудрости, крики гнева и стон умирающих — всё смешалось, срослось, сплывилось воедино. И всё это вместе: голоса цели,

жажда осуществления, желания и муки — всё это было потоком свершений, музыкой жизни. И когда Сиддхартха, отрешившись от всего на свете, кроме этой музыки, слышал тысячеголосую песнь реки, не смех или рыдания, не отдельные голоса — ибо любой из них оборачивался узами для души, заманчивой лазейкой для его Я, — когда он слышал сразу всё вместе, внимал целокупности, единству, тогда великая песнь тысячеголосой реки состояла лишь из одного-единственного слова «АУМ» — «завершение», «совершенство» (Г. Гессе. «Сиддхартха», пер. с немецкого Р. Эйвадаса, изд. «Северо-Запад», СПб., 1999).

Когда мы ещё не услышали эту великую песню, мы склонны к тому, чтобы жить лишь в ограниченных возможностях; мы видим мир только через популярные мифы, оставленные на нашу долю. Оскудевшие мифы и песни нашей культуры везде предлагаются к продаже: миф материализма и стяжательства, который утверждает, что к счастью ведут мирские блага; миф соревнования и индивидуализма, который создаёт такую значительную изоляцию; миф достижения и успеха, который ведёт к тому, что Джозеф Кэмпбелл называл «взбираться на лестницу только для того, чтобы убедиться, что она опирается не на нужную сторону»; миф молодости, который создаёт культуру вечной незрелости и плакатных образов как модели нашей реальности. Таковы мифы стяжательства и разделения. Повествования нашей культуры рассчитаны на то, чтобы у нас захватывало дыхание, чтобы мы оставались незрелыми, стремились к обладанию, искали совершенного переживания и уловили его на фотоплёнку, — т. е. на то, чтобы мы повторяли одну малую ноту в этой песне.

Всякий раз, когда мы попытаемся закрепить на каком-то особом состоянии, сохранить какой-то образ или удержать какое-нибудь переживание, пострадают и наша личная жизнь, и профессиональная, и духовная жизнь. Судзуки-роси суммировал всё учение буддизма в трёх простых словах: «Не всегда так». Когда мы пытаемся повторить то, что было в прошлом, мы теряем истинное ощущение жизни как открытости, как расцвета, как раскрытия, как риска. Каждая молекула нашего тела заме-

щается в течение семи лет; а Млечный Путь совершает обороты наподобие чёртова колеса каждые десять миллионов лет. Меняются времена года, а с ними меняется и наше тело. Всё дышит; и в этом дыхании и движении мы все связаны друг с другом. Такая взаимосвязанность предоставляет нам огромные возможности. Духовная жизнь способна раскрыть нас для величественной музыки, звучащей повсюду вокруг нас, — а не всего лишь для той музыки, ограниченной нашими идеями, планами или историями, которая инкапсулирует нас в нашей культуре. В этом мы можем коснуться тайны.

Один коллега и ученик несколько лет занимался глубокой практикой буддизма, получил степень доктора медицины и философии, занимаясь изучением природы ума. Он также потратил целые годы на исследование церемоний виденья с шаманами, развивал практические методики христианской и других мистических традиций. Приняв решение понять великие мировые религии, он начал читать от корки до корки многотомную «Энциклопедию мировых религий» — и в деталях изучил системы главных мировых религий, каждую систему верований тысяч и миллионов людей на протяжении столетий; предмет включал в себя древние религии ацтеков, аборигенов Австралии, зулусов, сибирских шаманов, хасидов, вавилонских магов, синтоистов, десять школ буддизма, дюжину форм христианства, сотни других религий. Каждая из систем содержала мощные учения о добре и зле и о природе человека. В каждой имелась убедительная история сотворения мира, каждая говорила о божествах, о духах, о божественном, о том, как его достичь.

Когда я спросил его, что он усвоил из своего чтения, он с благоговением сказал, что его поразили не религии, а сильно поразил тот свет, который сияет сквозь них. Он понял, что все великие религии — это всего лишь наборы слов и понятий, подобных ширмам, помещённым над великой тайной жизни. Это способы, найденные целыми группами нас, людей, для того, чтобы объяснить, понять и почувствовать безопасность перед лицом безымянной, непознаваемой и вечно меняющейся песни жизни.

Как же мы почитаем эту тайну? В перспективе пробуждения жизнь являет собой игру стереотипов — стереотипов деревьев, движения звёзд, стереотипов времён года и человеческой жизни в любой форме. Каждый из этих стереотипов можно назвать песней или повествованием. Поэтесса Мюриэль Рюкисер сказала: «Вселенная сделана из рассказов, а не из атомов». Эти основные повествования, или стереотипы, универсальные архетипы, в которых нам является вся жизнь, — можно увидеть и услышать, когда мы спокойны, сосредоточены и пробуждены.

Наша индивидуальная песнь внутри вселенской песни

Когда наше зрение раскрывается, мы можем задавать необычные вопросы. Какие стереотипы и повествования были даны нам в этой жизни? Какую «индивидуальную» форму мы приняли в этот раз? Какие мифы и повествования унаследовали, каким повествованиям продолжаем следовать перед лицом тайны? Какова наша религия — материализм или марксизм? Оптимистична ли она или фаталистична, изолирует или объединяет? Какова наша религия — религия доброты или суровой справедливости? Следуем ли мы религии греха и борьбы, страдания и спасения, или религии благодати? Каков источник искушения в повествовании, которому мы следуем?

Мы принимаем участие в создании своего повествования: мы можем разыгрывать личный миф воина, богини, вечного подростка, великой матери, царя или царицы, хозяина, раба или служителя божественного. Какой повестью оказалась наша жизнь — богатства или нищеты, внутренней или внешней ориентированности? Кто мы такие — жертва, погибшая душа, страдалец, блудный сын, рабочая лошадка, завоеватель, посредник, воспитатель или мудрец?

Во всех этих историях мы выбираем и оказываемся выбранными. Обстоятельства нашей жизни приносят нам определённые, мотивы, задачи, подлежащие выполнению, трудности, с которыми необходимо встретиться, и уроки, подлежащие усвоению. Мы превращаем всё это в своё повествование, в свою песнь. Когда мы внимательно слу-

шаем, мы можем услышать, какую роль избрали, как создали свою личность перед лицом тайны. И всё же нам необходимо задать себе вопрос: разве всё это — мы?

Духовная практика революционна. Она даёт нам возможность выйти за пределы ограничений определённой точки зрения, связанной с нашей отдельной личностью, культурой и религией, и более непосредственно пережить великую тайну, великую музыку жизни.

Цель медитации состоит в том, чтобы раскрыть нас для этого здесь и сейчас. Аллан Уоттс так говорит об этом:

«Мы могли бы сказать, что медитация не имеет причины или цели. В этом отношении она не похожа почти ни на одну из других вещей, которые мы делаем, кроме, пожалуй, музыки и танцев. Когда мы занимаемся музыкой, мы делаем это не для того, чтобы достичь некоторого пункта, каким будет конец композиции. Если бы это было целью музыки, тогда очевидно, самый быстрый исполнитель был бы самым лучшим. Также, когда мы танцуем, мы не ставим целью дойти до какого-то отдельного места на полу, как это бывает во время путешествия. Когда мы танцуем, целью оказывается само путешествие, как и во время музыки смысл её — в самом исполнении. И то же самое справедливо в медитации. Медитация есть открытие того факта, что к главному пункту жизни мы всегда приходим в данный момент, сию секунду».

Здесь мы всегда окружены тайной. В основе этой великой песни имеется радость и печаль. Среди гор и долин рождения и смерти мы находим каждый голос и любую возможность. Духовная практика не требует от нас, чтобы мы на первое место в своей жизни ставили какие-то новые верования. В глубине своей она требует от нас пробуждения, непосредственной встречи с жизнью — лицом к лицу. Таким образом наши глаза и уши оказываются открыты. Сеунг Сан, мастер дзэн, посетив в Индии место просветления Будды, написал:

«Однажды великий человек сел под деревом боддхи.

Он увидел звезду на востоке, стал просветлённым.

Он полностью доверял своим глазам,

Верил своим ушам, носу, языку, телу и уму.

Небо синее, земля бурая —
И так он был пробуждён к истине
И достиг свободы превыше рождения и смерти».

Буддийская практика предоставляет нам одну из величайших человеческих возможностей — возможность пробуждения. В этом мы должны слушать всю песню, как её слушал Сиддхартха. Мы увидим, каким трудным это может оказаться. Мы встретимся со всеми повествованиями, за которые держались, чтобы охранять себя от страданий жизни. Мы прямо взглянем на повествования горя и страха, на ощущение зажатости «я», которое уклоняется от неизбежных жизненных трудностей и печалей. Мы ощутим пустоту и растерянность при виде отсутствия постоянства в самих себе и во всех вещах. В течение практики некоторое время всё сотворенное может показаться ограниченной и болезненной повестью, в которой жизнь непостоянна, полна страдания и трудно выносить. Мы можем долго устраниваться от её более и зловещих. Но эти перспективы — лишь первая часть нашего пробуждения.

Вторая часть великой повести пробуждения относится не к утратам или боли, а к нахождению гармонии нашей собственной песни внутри великой песни. Мы можем найти мир и свободу перед лицом тайны жизни. В пробуждении к этой гармонии мы откроем сокровище, скрытое в каждой трудности. Сама неустойчивость, скрытая в неизбежном непостоянстве и лишениях жизни, представляет собой огромную силу творческой энергии. В процессе изменений возникает огромное число новых форм, новых рождений, новых возможностей, новых выражений искусства, музыки и жизненных форм; их миллионы. И только потому, что всё изменяется, существует такая щедрая и безграничная творческая способность.

Сокровище, скрытое в страданиях, печалях и болях этого мира, — это само сострадание. Сострадание — это реакция сердца на печаль. Мы соучаствуем в красоте жизни и в океане слёз. Печаль жизни — это часть каждого из наших сердец и часть того, что связывает нас друг с другом. Она

приносит с собой нежность, милосердие и всеобъемлющую доброту, способные коснуться каждого существа.

У тибетцев существует древняя практика, где практикующий становится Бодхисаттвой Бесконечного Сострадания; практика преобразует нас в существо с тысячью рук и с милосердным сердцем; целью этого существа и его сердца является исцеление печалей и оказание помощи всем живым существам. В конце концов имеет значение не одна только печаль этого мира, но реакция на неё нашего сердца.

В пустоте всех вещей — в магическом несубстанциальном способе существования, возникновении и исчезновении всех вещей, в отсутствии какого-либо постоянного или устойчивого «я», — скрывается дар нераздельности. Один учёный вычислил, что если сегодня мы сделаем глубокий вдох, в девяноста девяти случаях из ста вдыхаемый воздух будет содержать молекулу предсмертного вздоха Юлия Цезаря. То, что справедливо в физической сфере, справедливо также и по отношению к нашему сердцу и к нашим действиям. Наши жизни неотделимы от нашего окружения, от нашего биологического вида, от наших взаимоотношений с потоком всего существующего.

Духовная практика предоставляет возможность открыть величайшее из всех повествование — что мы являем собой и всё, и ничто, возможность ощутить, как всё связано в творчестве и в сострадании, и, подобно будде, пребывать среди всего этого. Все вещи суть часть нас самих; и всё же каким-то образом мы не являемся ни одной, из них, мы пребываем вне их пределов.

Когда Т. С. Эллиот написал следующие простые слова молитвы: «Научи нас заботиться и не тревожиться», он уловил возможность почтить точность каждого мгновенья, зная, что скоро оно растворится в величайшей песне. Мы можем удерживать каждый открытый расцвет жизни своим сердцем, лишённым вожделения, мы можем уважать каждую из нот великой песни, предназначенную для возникновения и исчезновения вместе со всеми вещами.

Различие между тем, кто пробуждён, и тем, кто не пробуждён, — это просто вопрос о том, жаждет или нет

данный человек какого-то ограниченного повествования. Поэтому Будда сказал: «Те, кто не пробуждены, вожделеют к своим мыслям и чувствам, к своему телу, к своим восприятиям и к сознанию, — и принимают их за прочные, отдельные от всего остального. Те, кто пробуждены, имеют те же самые мысли и чувства, восприятия, тело и сознание, — но не испытывают к ним вожделения, не держатся за них, не считают их собой».

Сто тысяч форм пробуждения

Когда мы не испытываем вожделения к повествованиям своей жизни для нас открывается необычайная возможность — превратить все свои истории, унаследованные или избранные нами, — в путь бодхисаттвы. Мы уже описали бодхисаттву как существо, принимающее форму в каждой сфере, при любой возможности, пользующееся каждой такой возможностью, чтобы развивать безграничное сострадание и пробуждать взаимосвязанное и освобождённое сердце. Из тайны всех повествований в сотне тысяч форм и обстоятельств бодхисаттва даёт обет вступать в них и приносить пробуждение всем существам.

Один из величайших буддийских мастеров сказал: «Ибо пока продолжает существовать пространство и пока остаются живые существа, — до тех пор да пребуду и я в каждой форме, внося своё сердце в рассеяние страдания в этом мире».

Это не означает, что мы создаём возвеличивающее или раздутое представление о себе. Это не «мы», не наше малое «я», как индивид, спасёт мир. Скорее, это освобождённость от пребывания где-то в другом месте. Мы желаем находиться только там, где находимся, вступать во все аспекты жизни и открывать, что в каждой сфере существуют справедливость, сострадание, терпение и добродетель — и что мы можем их найти.

Нет никакого предопределённого повествования, которому должен следовать бодхисаттва. Жить подобно бодхисаттве — значит прикоснуться к духу Будды внутри нас и дать ему возможность светиться в нашей собственной индивидуальной жизни. Буддийская история напол-

нена тысячами разнообразных описаний того, как дух бодхисаттвы способен проявляться в этом мире. Бодхисаттвы существуют повсюду. Один из моих учителей много лет жил в пещере, безмолвно излучая в мир сострадание. Другой был очень богатым бизнесменом, который также вёл во всём мире интенсивные курсы медитации для десятков тысяч учеников. Его учителем был высокопоставленный член правительства Бирмы; он заставлял правительственных служащих своих учреждений медитировать в начале каждого рабочего дня. Женщина, жившая в Калькутте с дочерью и внуками жизнью простой домохозяйки, была одним из величайших буддийских йогов и мастеров; она учила в своей однокомнатной квартире и давала изумительные благословения всем своим посетителям. Другая была сестрой и работала с умирающими; ещё одна — учительницей маленьких детей. Некоторые учителя были суровыми, другие — весёлыми; одни жили в лесах, другие — в монастырях и ашрамах, а иные — в гуще больших городов, занимаясь обычной работой, живя в обычных семьях.

Во всех этих случаях в их действиях проявлялся дух мудрости и сострадания. Они действовали, исходя из своей природы будды, связывавшей их со всеми живыми существами. Они не испытывали вожделения к собственным личным повествованиям, а жили в связи с целым. Недавно несколько тибетских лам в красных одеяниях посетили Нью-Мехико, так как один ученик пригласил их совершить совместный полёт на воздушном шаре, поднимаемом горячим воздухом. Но когда на следующее утро они туда прибыли, оказалось, что место для полёта найдётся только для одного монаха. Репортёр, освещавший в печати это событие, спросил других, не чувствуют ли они разочарования. «Нет», — отвечали они, — и, улыбнувшись, продолжали: «Он полетит для нас всех». Для бодхисаттвы радость заключается в счастье всех живых существ.

Благодаря духу бодхисаттвы наша личность уходит от мелкого чувства «я», от повествований, которые говорят: «я слаб», «мне нужно то-то», «я сержусь», «я надеюсь получить то-то». Когда отпадают эти мелочные представления,

возникает основа для доверия, которое не стремится подчинить себе жизнь или обладать ею. Вместо этого, когда мы присутствуем в тайне всего существующего, возникают великое счастье и удовлетворённость. Наше сердце становится более прозрачным, а окружающие нас повествования — ясными.

Мы можем распознать повествования, возникшие от наших родителей, от окружающего нас общества, от нашей школы, от наших наставников, от средств массовой информации. Мы можем увидеть то страдание, которое возникает, когда мы теряемся в них, охваченные страстью, неискусные, когда действуем, исходя из драмы, не понимая её урока. Тогда мы научаемся слушать так, как слушал Сиддхартха, — не привязываясь к какой-то одной, отдельной истории, не будучи только жертвой или победителем, только духовной или только материалистической личностью; мы можем слушать и открывать, как одно дыхание воздействует на весь танец, как весь танец вокруг нас воздействует на каждое из наших дыханий. Мы можем открыть в себе способность выйти из какого-то повествования, возможность преобразовать миф — сделать из мифа печали миф искупления, из мифа трудности — миф триумфа сострадания и прощенья.

Пробуждённое сердце способно ответить на ключевой вопрос, поставленный Буддхагхошей, великим буддийским мудрецом: «Кто способен растворить переплетения этого мира?» Мы открываем чудо: каждое творение ума и сердца доступно преобразованию.

Труд бодхисаттвы состоит в том, чтобы распутывать путаницу и печали этого мира. Открытие своего сострадательного сердца может развязать наши горести; пробуждение взора мудрости способно развязать наши заблуждения. Если вы желаете знать, что это может означать для мира, вспомните утверждение Маргарет Мид: «Не думайте, что небольшая группа людей не в состоянии изменить этот мир. На самом деле это единственное, что такая группа всегда делала».

Когда мы открываем способ создания болезненных повествований своей жизни, тогда мы можем научиться их

распутывать. В романе Курта Воннегута «Бойня номер пять» есть описание того, что происходит, когда однажды вечером лента кинокартины о Второй мировой войне случайно оказалась запущенной в обратном порядке: «Американские самолёты, продырявленные, заполненные ранеными и трупами, поднялись назад со взлётного поля в Англии. Над Францией несколько немецких истребителей летели за ними в обратном направлении, втягивая в себя пули и осколки снарядов из некоторых самолётов и членов экипажа. То же самое они сделали со сбитыми американскими бомбардировщиками на земле; а эти бомбардировщики взлетели назад и присоединились к формированию.

Эскадрилья летела назад над немецким городом, объятым пламенем. Бомбардировщики открыли дверцы своих бомбовых отсеков; они проявили чудесный магнетизм, который сжал огни, собрал их в цилиндрические стальные контейнеры и поднял эти контейнеры в нижние части самолётов. Контейнеры были аккуратно убраны в бомбодержатели...

Однако оставалось ещё несколько раненых американцев, и некоторые из бомбардировщиков оставались в неисправности. Однако над Францией вновь поднимались немецкие истребители, делая всё и всех такими же исправными, как новые.

Когда самолёты вернулись на базу, стальные цилиндры были вынуты из бомбовых отсеков и на кораблях перевезены обратно в Соединённые Штаты, где на заводах днём, и ночью велась работа — разбирались контейнеры, а их опасное содержимое разделялось на минералы. Трогательное обстоятельство — работали главным образом женщины. Затем минералы отправляли к специалистам в отдалённые районы. Их делом было упрятать эти минералы в почву, умело скрыть в ней, так чтобы они никогда и никому более не повредили».

Печали, созданные умом, можно распутать. Мы способны распутать свои печали и раскрыться для той великой песни, которая превышает всех повествований, для дхармы, которая вне времени. Мы можем двигаться в жизни, играя свою роль, но каким-то образом оставаясь

свободными от неё. Когда повествования более не связывают нас, мы открываем в них нечто более значительное. Мы обнаруживаем, что внутри самих ограничений формы, внутри нашей мужественности или женственности, внутри наших качеств родителей и детей, внутри земного тяготения и смены времён года существуют свобода и гармония, которых мы так долго искали. Наша индивидуальная жизнь представляет собой выражение всей тайны, и в ней мы можем пребывать в самом центре движения, в центре всех миров.

Медитация: о невозмутимости

Невозмутимость — это чудесное качество, простор и уравновешенность сердца. Хотя невозмутимость растёт естественно с нашей практикой медитации, её можно также культивировать, и это происходит столь же естественно и систематически, как это было при культивировании любящей доброты и сострадания. Мы способны почувствовать эту возможность равновесия сердца среди всей жизни, когда признаем тот факт, что жизнь нам не подчиняется. Мы представляем собой малую часть великого танца. Даже несмотря на то, что мы можем культивировать безграничное сострадание к другим и бороться, дабы облегчать страдания в этом мире, всё же будут существовать многие ситуации, на которые мы не в состоянии воздействовать. Хорошо известная молитва о безмятежности гласит: «Да обрету я безмятежность, чтобы принимать те вещи, которые не могу изменить, да обрету я смелость изменять те вещи, которые могу изменить, да обрету я мудрость, чтобы знать различие между ними». Мудрость признаёт, что все существа — наследники собственной кармы, что каждое из них действует и получает плоды своих действий. Мы можем глубоко любить других и предлагать им содействие; но в конце концов им надо учиться самим, быть источником собственного спасения. Невозмутимость сочетает понимание ума с сострадательным сердцем.

Для культивирования невозмутимости сядьте в удобной позе с закрытыми глазами. Обращайте некоторое внимание на дыхание, пока тело и ум не успокоятся. За-

тем начните медитацию с размышления о преимуществах ума, обладающего равновесием и невозмутимостью. Ощутите, каким даром может быть внесение мирного сердца, в окружающий вас мир. Позвольте себе почувствовать внутреннее ощущение равновесия и лёгкости. Затем начните повторять такие фразы: «Да пребуду я в равновесии и в мире!» Признайте, что все сотворенные вещи — радости, печали, приятные события, люди, строения, животные, народы, даже целые цивилизации, — возникают и исчезают. Пребывайте среди них, повторяйте: «Да научусь я видеть возникновение и исчезновение всей природы с невозмутимостью и уравновешенностью, да пребуду я открытым, уравновешенным и мирным!» Признайте, что все существа — это наследники собственной кармы, что их жизни возникают и исчезают в соответствии с созданными ими же условиями и делами: «Да внесу я сострадание и невозмутимость в мировые события, да обрету я равновесие, невозмутимость и мир!»

ГЛАВА 23. ПРОСВЕТЛЕНИЕ — ТЕСНАЯ БЛИЗОСТЬ СО ВСЕМИ ВЕЩАМИ

«Какой это прекрасный способ двигаться по этому миру — принося свои благословения всему, к чему мы прикасаемся. Почитать, благословлять, приветствовать от всего сердца — это никогда не делается каким-то возвышенным или монументальным образом, а проявляется в этот момент самым непосредственным и интимным путём».

Мастер дзэн Догэн, основатель школы сото дзэн в Японии, утверждал: «Быть просветлённым — значит находиться в тесной близости со всеми вещами». Воздух, которым мы дышим, ветер, который нас обдувает, земля, по которой мы ходим, другие формы жизни вокруг нас, самые близкие нам в нашей жизни вещи — это и есть место нашего сна или нашего пробуждения. Как сказал об этом один мой камбоджийский учитель: «Духовная практика относится к еде — где мы едим, что едим и как едим. Часто мы пытаемся съесть других людей, но не позволяем им съесть нас; и Будда плачет, когда видит это страдание». В конце концов,

мы можем видеть в этом факте или мир, где все мы едим и где едят всех нас, или тот мир, где у всех у нас есть возможность питать друг друга.

В начале нашего духовного путешествия мы осознаём, что многое из того, что мы делаем, представляет собой способ искать возможность любить и быть любимыми. Мы начали эту книгу с исследования вопроса: «Хорошо ли я любил?» Может быть, просветление тесной близости — то же самое, что любовь. И всё же любовь таинственна. Разве любовь — нечто такое, что мы можем сделать? Одна старая женщина, пациентка приюта для неизлечимых, управляемого Центром дзэн в Сан-Франциско, уже будучи пожилой, провела последние годы своей жизни бездомной, на улицах. Когда её приняли в приют и окружили заботой, она заинтересовалась духовной жизнью окружающей её общины дзэн; и даже на пороге смерти она решила заняться практикой учений пробуждения и сострадания. Однажды утром директор приюта пришёл навестить её; смутившись, она сказала: «Я думала и продолжаю думать обо всей этой беседе, об освобождённости и любви. Это кажется настолько важным; но я не в состоянии представить себе, что делать сначала — освобождаться или любить?» Пожалуй, оба эти переживания представляют собой одно и то же.

Любовь таинственна. Мы не знаем, что это такое, но знаем, когда она налицо. Если мы ищем любовь, мы должны спрашивать, где её найти. Она здесь только в это мгновение. Любить в прошлом — это просто воспоминание. Любить в будущем — фантазия. Есть только одно место, где можно найти любовь, где можно найти близость и пробуждение, и это место — в настоящем. Когда мы живём в своих мыслях о прошлом и будущем, всё кажется далёким, поспешным или неосуществлённым. Единственное место, где мы способны по-настоящему любить дерево, небо, ребёнка или любимого человека, — это здесь и сейчас. Эмили Дикинсон писала: «Пока не умрёт первый друг, мы думаем, что экстаз безличен; но тогда мы узнаём, что друг был чашей, из которой мы его пили, чашей, всё ещё нам неизвестной». Лишь в тесной

близости настоящего момента вне времени можем мы пробудиться. Эта тесная близость связывает нас друг с другом, позволяет принадлежать друг другу; и в этой принадлежности мы переживаем любовь. В ней мы выходим за пределы своей отдельности, своей узости, своего ограниченного самоощущения.

Если мы подвергнем исследованию вопрос о том, что удерживает нас от тесной близости, что удерживает от любви, мы откроем, что это всегда оказывается каким-то ожиданием, какой-то надеждой, какой-то мыслью или фантазией. Именно то же самое ожидание удерживает нас от пробуждения. Пробуждение недалеко; оно ближе близкого. Как говорится в буддийских текстах, «пробуждение не есть нечто, заново, открытое; оно существовало всегда. Нет надобности искать его или следовать совету других. Учитесь слушать тот внутренний голос, который присутствует именно здесь и сейчас. Ваши тело и ум прояснятся, и вы постигнете единство всех вещей. Не сомневайтесь в такой возможности из-за простоты учений. Если вы не можете найти истину именно там, где находитесь, где же ещё, по-вашему, вы её найдёте?»

Существует много слов для обозначения пробуждения и много выражений любви, предлагаемых нам великими духовными традициями. Существуют выражения, объясняющие, что любовь — это просветлённая деятельность; другие выражения утверждают что просветление — это безмолвие, что любовь — это сердечное понимание. Некоторые выражения утверждают, что пробуждение — это свобода в сфере форм и за пределами всех форм. В буддизме просветление называется необусловленным, тем, что естественно сияет, когда сердце не опутано силами вождения, ненависти и неведения. Когда сердце свободно от этих сил, существует истинная близость, существует любовь. Налицо пробуждение среди всех вещей, любовь, способная прикоснуться ко всем вещам и включить их в себя, свобода и бесстрашие, способные проникнуть в любую сферу. В этом состоянии мы не удаляемся от жизни, а пребываем в самом её центре — и способны пребывать в тесной близости со всеми вещами.

В Восточной Африке есть племя, где искусство истинной близости поощряется даже до рождения. В этом племени датой рождения ребёнка считается не день его физического рождения, даже не день зачатия, как это принято в других сельских культурах. В этом племени дата рождения наступает с того времени, когда ребёнок впервые становится мыслью в уме его матери. Осознав своё намерение зачать ребёнка от некоторого отца, мать удаляется и сидит в одиночестве под деревом. Сидя там, она прислушивается, пока не сможет услышать песенку того ребёнка, которого надеется зачать. Услышав её, она возвращается в деревню и учит ей отца, чтобы им можно было петь её вместе, занимаясь любовью, призывая ребёнка соединиться с ними. После зачатия младенца она поёт её ему, когда он ещё находится в её утробе. Затем она учит ей старух и повивальных бабок деревни, чтобы во время родов и в чудесный момент самого рождения ребёнка они приветствовали его песней. После рождения все жители деревни научаются песне своего нового члена и поют её ребёнку, когда он упадёт или ушибётся. Её поют во времена торжества или во времена ритуалов и посвящений. Когда ребёнок вырос, песня становится частью свадебной церемонии; а в конце его (или её) жизни близкие люди соберутся у смертного ложа и споют эту песню в последний раз.

Услышав такую историю, мы испытываем страстное желание такой близости, желание, чтобы нас так глубоко принимали и слушали. Это слушающее присутствие составляет часть, глубочайшую сущность медитации и истинной духовной жизни. Присутствовать со внимательным осознанием — это само по себе является действием глубокой близости. Каждый акт нашей жизни обладает такой возможностью — тайна собственного дыхания, прикосновение к собственному телу, движения и голоса окружающих. Это простое присутствие представляет собой и начало духовной, практики, и её наивысшую точку.

Наша способность к тесной близости построена на глубоко уважении, на присутствии, которое даёт тому, что истинно, возможность выражаться, быть открытым. Тес-

ная близость может возникнуть в любой момент; это акт преданности, дар, который ничего не исключает. Во время буддийских свадебных церемоний я говорю об этом качестве тесной близости, говорю, как оно вырастает по мере того, как мы учимся оставаться в связи с самими собой и уважать окружающих нас людей. Я учу молодые пары мантре близости. Неважно, что они надеются получить друг от друга, неважно, как представляют себе будущее, с чем не предполагают встретиться, — мантра имеет только одно учение: «также и это, также и это».

Научиться тесной близости нелегко. Поскольку мы растём в культуре разделения, когда наш рост отмечен ранами и страстными желаниями, мы с трудом сохраняем присутствие, с трудом проявляем уважение. Подобно следованию за дыханием или ходьбе в состоянии медитации шаг за шагом, мы снова и снова учимся близости, когда отказываемся от страхов и условий, разделяющих нас друг от друга. Эти преграды и страхи, воспоминания о прошлых страданиях возникают, когда мы приближаемся друг ко другу, когда приближаемся к тайне данного момента. Много раз почувствуем, как нас удерживают наши колебания и нерешительность. Однако и к этому также можно прикоснуться с дружеским вниманием. И тогда в одно мгновение мы сможем освободиться от себя, раскрыться и находиться здесь, пробуждённые и полностью присутствующие. Снова и снова, когда мир предлагает нам себя для нашего пробуждения, всё, что нам необходимо делать, — встречать его.

Как говорит Руми:

«Сегодня, как и в любой другой день, мы пробуждаемся пустыми и испуганными.

Не открывая дверь в комнату для размышления, не начинай чтения. Сними со стены цимбалы.

И пусть то, что мы делаем, будет любимой нами красавицей.

Есть сотни способов поклонить колени и поцеловать землю».

Всякий раз, когда мы останавливаемся, чтобы поцеловать землю, мы узнаём, какими единственными в своём роде оказываются каждый мужчина, каждая женщина и каждый предстоящий нам день. Мы никогда более не

увидим их таким образом. В тесной близости мы открываем красоту и грацию, придающие значение всем вещам. Поскольку жизнь так непостоянна, она становится драгоценной. Руми снова напоминает нам, чтобы мы не сидели с одной только печалью:

«Когда вы идёте в сад,

На что вы смотрите — на колючки или на цветы?

Тратьте больше времени на розы и жасмины».

И по мере того, как внутри нас растёт способность к присутствию, мы открываем лёгкость сердца по отношению ко всем вещам.

Один великий учитель в Индии, бывало, напоминал об этом своим ученикам при каждой трудности, о которой они сообщали, будь то затруднения в медитации, трудности на работе или во взаимоотношениях. Он слушал учеников с большой доброжелательностью, а затем улыбался им и говорил: «Надеюсь, вы получаете от этого удовольствие».

В том же духе писал И.Б. Уайт: «Есть два способа плыть по этому миру: один — это улучшать свою жизнь, другой — наслаждаться жизнью». Это парадокс; но и наслаждение, и улучшение необходимы. Часто во время наших исканий духовного пробуждения наслаждение оказывается забыто. Чтобы найти истинную радость мы должны были пройти через свои печали и прийти к приятию сердцем всей жизни в целом. Тогда возникает глубокая и подлинная радость.

Об этом пишет Андре Жид: «Знайте, что радость — состояние более редкое, более трудное и более красивое, чем печаль. Как только вы сделаете это первостепенное открытие, вам нужно принять радость в качестве морального обязательства».

С достижением тесной близости со всеми вещами мы открываем для себя отдых, благополучие и целостность в самом этом теле. Мы узнаём, что и мы, и вся окружающая нас жизнь уже по предположению должны находиться здесь, что мы принадлежим этому месту в такой же мере, как деревья, солнце и вращающаяся земля. Наступает исцеление, приходят раскрытие и благодать. Для

нас во всех вещах возникает гармония — подобно мудрости мадам Джулиэн из Нориджа, которая так чудесно заявляла: «Всё должно идти хорошо, все вещи должны хорошо себя вести!» В тесной близости мы открываем глубокий смысл принадлежности и целостности, который позволяет нам касаться всего, с чем мы встречаемся.

Когда я впервые оказался в лесу Таиланда как практикующий монах, — это происходило почти двадцать пять лет назад, — нас учили трижды кланяться при входе в храм и при выходе из него. Поклоны были для меня новым переживанием. Затем мне было велено кланяться при входе в столовую, в помещение учителя, в собственную хижину — и при выходе из них. Наконец меня научили опускаться на колени и трижды кланяться при встрече с монахами, которые старше меня; это надлежит делать каждому монаху. Я был новообращённым, и это означало необходимость кланяться любому монаху, которого я встречал. Сначала это было трудно: встречались монахи, которых я уважал и почитал, и кланяться им было легко; но в другое время я обнаруживал, что опускаюсь на колени и кланяюсь таким монахам, которые, на мой взгляд, были невежественными, гордыми или низкими людьми. Поклоны некоторым из этих личностей просто потому, что они получили посвящение месяцем или двумя раньше моего, раздражали меня и мою ложную гордость. Однако я продолжал кланяться в храме, в хижине, отдавал поклоны всем монахам, которые мне представлялись. Спустя некоторое время я почувствовал боль своего собственного неodobрения и того, как оно продолжало отделять меня от них. Я начал искать в каждом встречном нечто прекрасное, благородное или достойное. Затем я начал получать от поклонов удовольствие. Я кланялся каждому монаху, храмам, всем моим братьям и сестрам, деревьям и скалам. Поклоны стали прекрасным способом бытия.

Когда мы достигли тесной близости с самими собой, мы способны кланяться всему, что нас окружает, и благословлять всё окружающее. Иитс как поэт долгие годы боролся со своим искусством и со своей безответной любовью. Затем, в пятидесятилетнем возрасте, когда он сидел

в лондонской кофейне, появилось великое озарение, в котором он нашёл следующее понимание: всё, что представляет важность, — лишь тот факт, что мы можем благословлять и получать благословения.

«Пришел и ушёл мой пятидесятый год,
А я сидел, одинокий мужчина,
В переполненной лондонской кофейне...
На мраморном столике
Раскрытая книга, пустая чашка.

И когда я загляделся на кофейню и на улицу,
Моё тело внезапно засверкало!
И минут двадцать, около того,
Оно казалось таким большим, моё счастье,
Что я получил благословение — и мог благословлять».

Открыть в себе способность благословлять всё, что находится перед нами, — это просветление, пребывание в тесной близости со всеми вещами; это свобода без причины, дар, который мы приносим каждому мгновенью и каждой встрече.

Когда восьмидесятилетний тибетский мастер Калу-ринпоче как-то посетил Бостон, его пригласили в Аквариум Новой Англии, наполненный разноцветными морскими созданиями. Калу-ринпоче с удовольствием рассматривал всё эти замечательные формы жизни; прежде чем отойти от каждого стеклянного резервуара, он тихонько постукивал пальцем по стеклу, потому что не мог прочесть надпись на английском языке, запрещающую делать это. Затем он повторял священную мантру ОМ, МАНИ ПАДМЕ ХУМ и в последний раз пристально смотрел в глубину резервуара, прежде чем перейти к следующему вместилищу морских животных. Некоторое время спустя один ученик спросил его: «Ринпоче, что вы делаете, когда так постукиваете по стеклу?» Улыбнувшись, он ответил: «Я стараюсь привлечь внимание этих созданий внутри, а затем посылаю им благословения, чтобы и они также могли быть освобождены».

Какой это прекрасный способ двигаться по миру — принося свои благословения всему, к чему мы прикасаемся. Научиться благословлять, почитать, слушать с ува-

жением, приветствовать от всего сердца — это действительно великое искусство. Оно никогда не осуществляется каким-то возвышенным или монументальным способом, а проявляется в этот момент самым непосредственным и интимным образом.

В последний год своей жизни другой великий тибетский учитель Кармапа встретился с несколькими гостями-американцами в великолепной приёмной своего похожего на дворец храма в Сиккиме. Кармапа был духовным руководителем сообщества в несколько сот тысяч человек; к тому же он был болен. Однако он любезно назначил время для приёма возможно большего числа посетителей. Посетившие его мои друзья нашли, что это — необыкновенно тёплый и чуткий человек. Он беседовал с ними, ободрял их и благословлял. Они прекрасно себя чувствовали. Уходя, один из них заметил: «Я чувствовал, как будто только что поговорил с самым близким другом». Для Кармпапы каждый посетитель оказывался его лучшим другом; и в каждое мгновение он был занят только тем, что находилось перед ним, и посылал ему благословения.

Именно в глубинной близости каждого мгновения проявляется вся духовная жизнь. Не ищите Будду где-то в другом месте. Один хасидский раввин говорил: «Я приходил к своему мастеру не для того, чтобы учиться его мудрым словам, а для того, чтобы видеть, как он завязывает и развязывает свою обувь».

Несколько лет назад мы с женой и двумя приятелями-журналистами интервьюировали Далай-ламу для Национального Государственного Радио. Как и Кармапа, он был чрезвычайно занят — это духовный руководитель и глава тибетского правительства в изгнании. Но он встретил нас приветливо и сам напоил чаем, терпеливо отвечал на все наши вопросы, обращая особое внимание на учения о духовности и социальной ответственности. Затем он спросил, есть ли что-нибудь ещё, что он мог бы сделать для нас. «Нет», — отвечали мы. «А не хотите ли вы меня сфотографировать?» — осведомился он. «Да, конечно!» — спохватились мы все. Мы принесли с собой несколько камер, но позабыли о них, будучи взволнованы записью интервью. Тогда

Далай-лама предложил нам передать свои камеры его помощнику, чтобы мы все вместе могли получиться на снимке. Он встал и положил руки нам на плечи, а мы встали по двое с каждой стороны. Пока нас фотографировали, мы улыбались до ушей; затем, когда снимок был готов, он взял меня за руку и повернулся ко мне. Поскольку он знал, что я — буддийский учитель, поскольку сам посетил один из наших центров в Массачусетсе и прочёл там лекцию, я ожидал, что он спросит меня о том, как идёт ученье, — знаете, так как об этом говорят, когда мы все работаем в одной и той же компании: «Ну, как идут дела?» Но он не задал такого вопроса; вместо него он стиснул мою руку, окинул меня заботливым взглядом и сказал: «Кожа да кости! Вам надо побольше есть». Это и было благословением Далай-ламы.

Чтобы вести жизнь на пути с сердцем, чтобы жить жизнью, посвященной пробуждению, нам тоже необходимо проявлять заботу обо всём, что нам встречается, каким бы трудным или красивым оно ни было, вносить в него наше присутствие, наше сердце, осуществляя тесную близость. В поисках своего истинного пути мы встретимся со многими чудесами. Затем, подобно великому бодхисаттве дзэн, который отважно ищет в лесу пропавшего быка и в процессе поисков находит собственную истинную природу, мы можем вернуться, снова вступить в мир с руками, раздающими благословения. «Я прихожу на рынок с посохом и фляжкой для вина. Я вхожу в лавки и в толпу; и все, на кого я смотрю, становятся просветлёнными».

Я надеюсь, что эта книга и практика бодрствования, сострадания и тесной близости, изложенная в ней, внесёт благословение в вашу жизнь, надеюсь, что вы будете обладать безмолвием как благословением, пониманием как благословением, прощеньем как благословением; я надеюсь, что и вы также внесёте своё сердце и свои руки в благословение всему, что вас окружает.

Как напоминает нам поэт дзэн Басё:

«Храмовый колокол смолк,
Но ароматом цветов
Отзвук плывёт».

(Перевод В. Марковой, слегка изменён)

Словарь

Бодхисаттва: (1) Существо, посвятившее себя пути просветления; (2) будущий будда; (3) фигура просветлённого будды, который служит всем существам.

Будды природа: сияющее чистое буддоподобное качество, внутренне присущее всем существам; наша истинная природа.

Випассана: Медитация прозрения; медитативная практика вдумчивого внимания.

Дао: Универсальный закон, сила всей жизни, путь природы.

Дэва: Ангел, или небесное существо.

Джхана: Состояния медитативной поглощённости, утончённые состояния сознания, создаваемые медитативным сосредоточением.

Дхарма: (1) Конечная истина, реальность и универсальный закон; (2) Учения Будды, раскрывающие эти истины; (3) Все физические и психические элементы; (4) Наше предназначение, или духовный путь.

Йога: Индуистская система медитации; духовная практика, которая может принимать многие формы, как хатха-йога (йога тела), раджа-йога (йога ума), карма-йога (йога бескорыстного служения) и т. д.

Йогин: Тот, кто предпринимает духовную дисциплину или практику.

Карма: Универсальный закон причины и следствия; волевой акт, предшествующий каждому действию, который производит в будущем благоприятные или неблагоприятные результаты.

Коан: В дзэн — созерцательный вопрос или задача, которую нельзя разрешить рассудочным умом.

Крийя: Самопроизвольные движения и звуки, которые могут возникнуть при освобождении в теле медитативной энергии.

Кэнсё: Сатори; мощное мгновение пробуждения или просветления.

Лама: Тибетский духовный учитель, мастер или мудрец.

Макё: Иллюзия; нереальные видения и образы, которые возникают во время медитации.

Маха-мудра: (1) универсальное пробуждённое сознание; (2) методы практики, которые ведут к пробуждению этого универсального сознания,

Недвойственность: Учение и восприятие фундаментального единства, т. е. единства всех вещей.

Нирвана: Прекращение страдания, высочайший мир, необусловленное.

Псевдонирвана: Начальная ступень медитации, восторг, который можно ошибочно принять за нирвану.

Риндзай школа: Школа дзэн, основанная Линь-ци, которая пользуется коанами и сильной сосредоточенностью, чтобы достичь глубочайшего постижения и сатори.

Самадхи: (1) Сосредоточенность; (2) состояния высокой сосредоточенности; (3) в индуизме — просветление.

Сангха: (1) Духовное сообщество; (2) установленное сообщество монахов и монахинь; (3) сообщество всех достигших некоторой степени пробуждения.

Сансара: Не имеющие начала циклы рождения и смерти; цикличность всех вещей во вселенной.

Санскары: Обусловленные склонности ума и тела; все сотворенные явления.

Сатори: Кэнсё, мощное мгновенье пробуждения, или просветления.

Сатсанг: Духовное сообщество.

Сикан-тадза: Практика дзэн — «простое сиденье», или медитативное присутствие при отсутствии цели.

Сото школа: школа японского дзэн, которая делает упор на «простом сиденье» без цели, на пробуждении к нашей истинной природе именно сейчас.

Суфизм: Исламская мистическая традиция.

Тантра: Буддийская и индуистская традиция практики, которая прямо преобразует энергию страсти и агрессивности в духовное пробуждение.

Трансперсональный: Духовное измерение переживания человека; превышает личного.

Тхеравады буддизм: Буддийская традиция «Старейших»; школа буддизма, всё ещё практикуемая ныне в Индии и в Юго-Восточной Азии.

Нёгэна Сэндзаки, Рут С. Мак-Кэндлз
Буддизм и дзэн

Косё Утияма-роси
Путь к себе: реальность дзадзэн

Джек Корнфилд
Путь с сердцем

Издательство «Тагор», г. Харків

Подписано в печать 27.01.07. Формат 84×108 ¹/₃₂
Гарнитура “Школьная”. Печать офсетная.
Бумага офсетная. Печ. л. 20.0.
Тираж 1000 экз. Заказ С-82.



Дзэн пришёл в нынешнюю эпоху по прямой линии, от одного поколения к другому. Хотя он передаётся непосредственно, не имея ничего общего с «учением» и «учённостью», светильник дхармы могут получить только те люди, которые выполнили все необходимые для этого условия. Учитель в состоянии указать путь или помочь ученику своим руководством, но сама работа, как и достижение просветления, целиком зависит от ученика.

