


# ЧТО ТАКОЕ ДЗЕН?

Прямые ответы  
на вопросы  
начинающего



Норман Фишер  
Сьюзан Мун

Shambhala  
Boulder 2016



*Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни  
Перевод с английского Александры Никулиной*

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc.  
Boulder, Colorado, 80301 USA*

© Shambhala Publications, 2016

© А. Никулина. Перевод, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2020

## Предисловие

Когда издательство «Шамбала» попросило меня написать книгу о дзен для начинающих, меня это обрадовало и одновременно поставило в тупик. Как я могу написать такую книгу? Я понятия не имел, с чего начать.

Но затем я вспомнил одну статью, которую недавно написал (на самом деле в соавторстве) для буддийского журнала «Вопрошающий ум» (Inquiring Mind). Сью Мун была приглашённым редактором. Она хотела сделать выпуск о «Богге» и попросила меня что-нибудь написать об этом. «У меня много идей на этот счёт, – сказал я. – Но я понятия не имею, с чего начать».

Тогда Сью предложила, что она напишет вопросы, а я дам на них ответы. Я знал, что её вопросы не будут теоретическими; в их основе будут лежать её собственные запросы, её собственный опыт размышлений и тот факт, что она хорошо меня знает. Кроме того, эти вопросы обещали быть практичными, требующими от меня самых лучших ответов. Мне показалось, что идея очень хорошая, и мы её реализовали, написав, на наш взгляд, интересную статью.

Поэтому когда издательство «Шамбала» предложило мне написать эту книгу, я вспомнил о Сью и её вопросах. Я знал, что если издательство согласится, мы вместе со Сью сможем написать куда более удачную книгу, чем я мог бы мечтать написать самостоятельно. Это и есть та книга, которую вы держите в руках.

По всей видимости, эта книга не только для начинающих. Сью имеет обыкновение задавать вопросы настолько простые и точные, что мне приходится говорить то, чего я бы в ином случае не сказал – более непосредственные вещи, которые отличаются большей глубиной и основательностью, чего я бы не додумался сделать, возмись я писать эту книгу один. Кроме того, её вопросы – нередко очень личные, и они вынуждают меня отвечать в более личном ключе, чем я ответил бы в ином случае. В этой книге Сью задаёт свои вопросы – вопросы практика дзен с сорокалетним опытом. Она задаёт их от лица начинающего, с точки зрения ума начинающего, но эти вопросы более откровенные и смелые, чем те, которые могли бы задать большинство новичков. И потому эта книга, возможно, оказалась более искренней, личной и бесстрашной, чем планировало издательство «Шамбала».

В своём введении Сью поясняет, что мы с ней дружим почти сорок лет, нас объединяет практика дзен. Также я дружу с её сестрой Фрэнси Шо, художницей, и её мужем Бобом Перельманом, одним из моих самых первых и близких коллег-поэтов. Итак, мы со Сью – старые друзья,

друзья, которых объединяет дзен, друзья по перу, мы дружим семьями. И эта дружба, смею надеяться, озаряет страницы этой книги.

Это уже дзен. Все древние тексты таковы – это душевные диалоги хороших друзей.

## Введение

*Сьюзан Мун*

Эта книга – беседа старых друзей по Дхарме, впрочем, их роли разные; беседа состоит из вопросов и ответов. Я задаю вопросы, Норман отвечает. И в этом есть смысл. Мы, конечно, старые друзья по Дхарме, но, кроме того, Норман – мой учитель.

Мы практикуем вместе с давних пор. Я знаю Нормана почти сорок лет, с тех пор, когда он был садовником, а я матерью-одиночкой, которая еле сводила концы с концами, и мы оба практиковали в Центре дзен в Беркли. Также нас связывает мир поэзии и сочинений о буддизме.

У нас был один и тот же первый учитель – Соджун Мел Уэйтсман, основатель и настоятель Центра дзен в Беркли, без чьего твёрдого руководства, вероятно, ни один из нас не стал бы заниматься тем, что мы делаем сейчас. Соджун, а значит и мы с Норманом, принадлежим к линии передачи Сюнрю Судзуки Роси, любимого всеми основателя Центра дзен в Сан-Франциско. Наш стиль сото – простой и безыскусный. Основное в нём – просто сидеть, просто присутствовать и ощущать себя живым. Мы называем его своим «семейным стилем». Даже те из нас, кто не был знаком с Судзуки Роси, вроде меня, чувствуют, что знают его – из многочисленных историй. Люди, которые хорошо знали его лично, ещё с нами. Книги его бесед – «Ум дзен», «Ум новичка», «Не всегда так» – основополагающие учения, в которых звучат основные для него темы. Мы с Норманом глубоко погружены в эти учения.

Впрочем, хотя мы оба практикуем внутри одной семьи дзен примерно одинаковое время, практика воплощается в нашей жизни по-разному. Норман сразу с головой погрузился в дзен и полноценно посвятил себя практике – сначала он жил в Горном центре дзен Тассаджара, затем на ферме Грин Галч. Он женился на женщине, которая практикует, Кэти (теперь она тоже преподаёт дзен), а их дети росли в разных отделениях Центра дзен в Сан-Франциско. Он получил священническое посвящение, передачу Дхармы и был настоятелем Центра дзен в Сан-Франциско. Я присутствовала на церемонии, когда он «взошёл на горное сиденье», чтобы стать настоятелем, и больше всего в тот день мне запомнилось, как, сидя на традиционной платформе, высоко над нами, он заявил: «Я

всего лишь еврейский мальчик из Пенсильвании. Никогда не думал, что окажусь здесь!».

Все годы практики Норман писал и публиковал стихи, а позднее стал публиковать эссе и книги о Дхарме. Он волей-неволей стал востребованным учителем, привлекая учеников своими беседами и наставнической деятельностью в Грин Галч. Когда их дети выросли, Норман и Кэти оставили общинную жизнь в Грин Галч, где жили у всех на виду, и переехали в свой дом в Муир-Бич. Несколько лет спустя, в 2000 году, Норман перестал работать в Центре дзен в Сан-Франциско, где делался упор на обучении с проживанием в центре, и основал *Everyday Zen*, международную *санху* без стен, которой он продолжает руководить как главный учитель.

Мой путь был иным. Я всегда жила «в миру». (Странное выражение, словно монастыри и центры для практики – не «в мире». Где ещё им быть?) Когда я стала изучать дзен, я была матерью-одиночкой, воспитывавшей двоих детей, поэтому у меня не было реальной возможности жить и практиковать при центре дзен. Когда я впервые посетила Тассаджару, это место показалось мне прекрасным и экзотичным, однако, наверное, тогда я бы не вписалась в его атмосферу. (К счастью, эта возможность появилась у меня позже.) Я воспитывала детей в шумном, полуккоммунальном доме в Беркли, который совсем не походил на дзен-буддийский монастырь. Я преподавала в школе; работала редактором. Я бросала вызов любым авторитетам, о чём возвещала наклейка на моём бампере.

К практике дзен меня привело глубокое стремление понять эту жизнь. Почему я чувствовала себя такой отдельной и одинокой? Как подготовиться к моменту смерти? В моих вопросах звучало отчаяние: «Что здесь вообще происходит?!». Я нашла центр дзен в Беркли и стала подниматься ранним утром ради *дзадзен* (дзен-буддийской медитации), пока мои дети ещё спали дома и оставались на попечении у соседей. Невзирая на трудности, я проходила *сёссины* (ретриты). В первое время я участвовала в самых коротких, однодневных медитациях, и даже в этом случае мне удавалось продержаться только до конца утра. Но в конце концов я смогла участвовать в недельных сёссилах. Тишина и слова дзен трогали и удерживали меня – например, Гэндзё-коан Догэна, который уверял меня, что «вся луна и всё небо отражены в каплях росы на траве»<sup>[1]</sup>. Возможно, на самом деле я – не отдельное существо. Возможно, я пребываю в единстве со всей вселенной. Путь дзен казался мне правильной дорогой.

И всё же, по своему обыкновению, я колебалась. «Не знаю, подходит ли мне эта религия, – думала я. – Она слишком патриархальна, здесь всё нужно делать только так, а не иначе. Смогу ли я быть верной такой авторитарной традиции?» Однако практику я продолжала. Наконец, через девять лет такой «неопределённой» приверженности практике, мне пришлось признать, что так или иначе я всё-таки храню ей верность.

Дзен вошёл в мою плоть и кровь. Поэтому в 1985 г. я получила мирское посвящение: сшила небольшой голубой передник под названием *ракусу* и поклялась быть верной принципам традиции. Я поклялась спасти всех живых существ.

Я практиковала также и в Тассаджаре, и на ферме Грин Галч. В 2000 г., когда Норман основал *Everyday Zen*, я сразу же пришла туда, и мой старый друг стал моим новым учителем.

Многие годы я работала редактором журнала Братства мирных буддистов «Поворот колеса» (*Turning Wheel*) и была благодарна, что эта должность позволяет мне одновременно заниматься буддийской практикой и сохранять преданность «работе в миру». Я не хотела получать посвящение в качестве священнослужителя. Я не хотела проводить различие – посредством особых одеяний и отсутствия волос на голове – между собой и прочими мирянами, которые окружали меня.

Через двадцать лет после того, как я поклялась хранить верность этой традиции, мне захотелось как-то углубить и освежить свою преданность практике дзен, и Норман предложил мне получить *мирскую передачу* (*lay entrustment*), это обряд передачи учения, который был незадолго до того разработан старшими учителями линии Судзуки Рози – последняя веха на мирском пути. Я не могу совершать ритуалы, которые проводит священство, а также проводить определённые церемонии. Я не даю посвящения своим ученикам. Но теперь мне «поручили» – это сделал Норман – преподавать дзен в качестве мирянки.

Наши отношения с Норманом – необычные и очень важные для нас. Я его редактор; он мой учитель. С годами становится старше и наша дружба. Поскольку мы ровесники и я знала его задолго до того, как он стал моим учителем дзен, я не ставлю его на пьедестал, что произошло бы, приди я к нему в начале своего изучения этой традиции. Конечно, он замечательный учитель, и я глубоко его уважаю; но также я знаю, что он – обычный человек.

Итак, учитель и ученик, двое друзей, мы предлагаем читателям эту несимметричную беседу. Каждый из нас говорит своим голосом и опирается на собственный опыт.

•

Практика дзен всегда вызывала у меня вопросы. Каков её смысл? Почему нужно продолжать медитировать, даже когда больно? Нормально ли, если во время медитации дзадзен я не получаю трансцендентного опыта просветления? Часть вопросов, которые вы найдёте на этих страницах, я действительно задавала и *задаю* Норману, некоторые я задавала разным учителям в ранний период своей практики,

некоторые задавали мне, а часть вопросов я прежде не решалась озвучить.

Диалог – хороший формат для книги о дзен. Почти все истории, где даются наставления или излагаются коаны, в традиции дзен приводятся в форме диалогов – между монахами, учителем и учеником, пилигримом и хозяйкой чайного магазина, Буддой и его последователями.

Существует традиция *докусан*, личной беседы ученика и учителя. Также существуют публичные диалоги, которые имеют место во время конкретных церемоний, например, церемонии *шусо*, обряда посвящения, в котором шусо (главный ученик) садится перед *дзэндо* и отвечает на вопросы всех присутствующих по очереди, стуча посохом после окончания беседы. Также есть формальная церемония *шосан*, во время которой то же самое делает учитель. На страницах этой книги, к счастью, Норман, не обрывает меня ударом посоха о пол, когда заканчивает свой ответ.

В дзенских диалогах спрашивающий и отвечающий нуждаются друг в друге и уважают друг друга. Ни один вопрос не получает окончательного ответа; любой ответ неизбежно оставляет место недосказанности.

Иногда вопросы ученику задаёт учитель с целью помочь ему или ей в практике: «Кто это?», «Каковы твои последние открытия в практике?».

На страницах этой книги всё наоборот – ученик спрашивает учителя. Спрашиваете ли вы или вас спрашивают – вопросы пробуждают. Они помогают исследовать реальность за пределами своих предположений. Они пробуждают «незнающий ум». Даже если вы получаете чудесный, вдохновляющий ответ на свой вопрос, вы не можете полностью им удовлетвориться. Всегда можно обнаружить что-то новое.

•

Прежде чем мы приступим к своему диалогу-открытию, стоит сказать несколько слов об историческом контексте.

Традиция, которую мы называем «буддизмом», появилась вместе с Сиддхартхой Гаутамой, который учил в Индии примерно в 500 г. до н. э. За многие века Дхарма распространилась по всей Азии и на восток – в Китай, где развился чань-буддизм, а также в Японию, где чань превратился в дзен. Дзен-буддизм, который практикуем мы с Норманом, пришёл в Соединённые Штаты из Японии. Далее Норман подробнее расскажет о том, как это произошло.

Буддизм менялся в каждой стране, куда проникал, поскольку адаптировался к различным культурам. Изменился он с 1950-х гг. и здесь, в Соединённых Штатах, когда европейцы стали интересоваться дзен не только с интеллектуальной и философской точки зрения и начали всерьёз заниматься самой практикой. (Впервые это стало

происходить, в частности, в Центре дзен в Сан-Франциско, под руководством Сьюнрю Судзуки.) Возможно, самое важное изменение, на которое я хотела бы обратить здесь внимание, – допуск до практики женщин в качестве равных партнёров. В долгой истории буддизма это стало происходить совсем недавно.

•

Первое поколение наследников Дхармы Судзуки Роси состояло только из мужчин. Теперь появилось много женщин-учителей, возможно, их даже больше, чем мужчин, не только в нашей собственной семье Дхармы, в линии передачи Центра дзен в Сан-Франциско, но также и во всём западном мире. (В восточных школах дзен женщины также идут к обретению такой возможности – учить и получать посвящение в священники.) Многие центры дзен в Соединённых Штатах пересмотрели некоторые выражения из наших песнопений, где прежде не упоминались женщины. Теперь мы перечисляем имена женщин-предшественников вместе с именами мужчин этой линии передачи. Мудрость буддийских учителей-женщин прошлого, как недавнего, так и отдалённого, которая прежде оставалась в тени, теперь обнаруживается и открывается людям.

По моему убеждению, присутствие женщин благотворно влияет на практику, оно помогает делать её более открытой, более гибкой и более доступной для людей, чьи основные обязательства – семья и работа в миру.

В форме нашей практики также происходят изменения, поскольку дзен адаптируется к американской культуре. Такие изменения обычно имеют постепенный, эволюционный характер – этот «зверь», дзен, учится выживать в новой среде обитания. Например, многие песнопения переводятся на английский язык. На последующих страницах мы задаёмся вопросом: в какой мере изменения уместны?

В то же время – и я думаю, что могу говорить также и за Нормана – мы любим практику, которой обучились, и остаёмся верными ей. В своём разговоре мы отдаём дань уважения традиционным формам и церемониям нашего семейного стиля сото-дзен. Некоторые из наших песнопений зачитываются на средневековом японском. Одеяния, которые носят наши священники, не очень практичны; их трудно сшить, и требуется много времени, чтобы научиться правильно их надевать. Да, мы адаптируем многие эти формы к нашей культуре, но адаптировать – не то же самое, что отказываться. Мы используем те же инструменты – разные колокольчики и трещотки, большой барабан и стилизованный деревянный барабан-рыбу под названием *мокугио* – он используется в Японии сотни лет. Почему мы продолжаем делать эти вещи? Мы



затрагиваем, в частности, и этот вопрос.

•

На данный момент существует немало европейских руководств по дзен для начинающих, некоторые из них написаны десятилетия тому назад, другие – недавно, и в них отражены современные нововведения. Наша книга отличается от более ранних классических работ – которые серьезнейшим образом повлияли на первое поколение европейцев-практикующих, – скажем, от эссе Д. Т. Судзуки о дзен, книги «Три столпа дзен» Филипа Капло, книг «Вступление на путь дзен» и «Ум клевера» Роберта Атикена. Эти работы в большей мере отражали традиционный японский дзен, поскольку писались, когда эта традиция только пришла из Японии и ещё не успела развиться; они продолжают оставаться ценными и важными. Наш диалог в этой книге имеет более личный и, возможно, более откровенный характер, чем современные работы, написанные одним автором; мы говорим собственным голосом, от лица конкретных личностей, живущих в Соединённых Штатах в XXI веке.

Здесь мы также уделяем внимание тому, как дзен соотносится с современными мировыми проблемами. Текущий технологический контекст практики радикально отличается даже от контекста относительно недавнего прошлого, времени Судзуки Роси. Цифровые и коммуникационные технологии влияют на стиль мышления человека. Они меняют наш способ обработки информации. Из-за них людям нередко труднее сохранять внимательность, сосредоточиваться на долгосрочном проекте. Думаю, не только я одна стала более рассеянной. У нас другое чувство времени. Все (в том числе и я) будто постоянно спешат. Такое чувство, что все перегружены. (Опять же, я не исключение.) И всё это влияет на способность человека сидеть в неподвижности и оставаться спокойным. Возможен ли сегодня покой?

Тот социальный и природный контекст, в котором люди практикуют, сегодня отличается от соответствующего контекста времён Будды, и он ставит перед нами новые нравственные вызовы. Буддийские принципы обретают новый смысл в ситуации глобальной экономики. Дзен всегда уделял большое внимание чувству места и заботе об окружающей среде; в этой традиции много убирают, подметают полы и работают граблями. Мирянин Пан, китайский последователь дзен IX в., высказал знаменитую мысль о том, что вся практика дзен состоит в том, чтобы рубить дрова и носить воду. В этой традиции всегда ценилась простая жизнь и то состояние, которое мы теперь называем «экологичностью».

Но практиковать непричинение вреда другим людям и окружающей среде сегодня труднее, чем во времена Будды, когда человек мог знать, кто вырастил его пищу, соткал его одежду и из каких деревьев построен

его дом. Как в наше время рубить дрова и носить воду? Как сегодня жить просто и экологично?

Как включить в практику дзен заботу о доме теперь, когда мы понимаем, что целая планета – наш дом?

Как дзен может помочь нам прийти – всем телом и умом – туда, где мы есть, и в этот миг? В саму жизнь, такую, какая она есть?

## 1. Зачем?

*Что такое дзен? Это слово нынче звучит на каждом углу. Это такой стиль оформления интерьера? Способ пить чай? Он означает простоту? Парадокс? Непостижимость? Это глиняная посуда?*

Что такое дзен? Хороший вопрос для начала.

Простой ответ звучит так: дзен – это дзен-буддизм, восточная религия, которая сегодня имеет последователей по всему миру. Существуют три обширные формы буддизма: буддизм тхеравады, который сосредоточивается на ранних писаниях, которые по большей части описывают индивидуальное освобождение; буддизм махаяны, который сосредоточивается на сострадании и заботе о других в такой же мере или даже в большей, чем на индивидуальном освобождении; и буддизм ваджраяны (тибетский буддизм), который добавляет подробные, эзотерические, ритуализированные практики.

Дзен – это форма буддизма махаяны, появившаяся в Китае примерно полторы тысячи лет тому назад (по прошествии более чем тысячи лет со времени исторического Будды) и распространившаяся в Корею, Японию и Вьетнаме за много веков до того, как была принесена на Запад. В Китае буддизм махаяны был усвоен китайской культурой, в силу чего возникла новая форма буддизма, она была одновременно глубокой и формальной, и в то же время простой, даже поэтичной и забавной с точки зрения литературного стиля. Как и во всех религиях, в дзен-буддизме есть священники, ритуалы, писания, иерархия и т. д.

Это простой ответ. Твой вопрос намекает, что слово «дзен» проникло в современную культуру и указывает на целое скопление идей, в некоторых случаях их источник – ключевые идеи и практики дзен-буддизма. Слово «дзен» подразумевает присутствие, спокойствие, простоту, глубокое принятие и полноценную жизнь в настоящем. Всё это – ценности, отличающие дзен-буддийскую практику и учение.

Краеугольный камень практики дзен – это дзадзен, медитация сидя (далее мы подробнее её обсудим). Поэтому слово «дзен» обычно овеяно аурой безмолвия и невыразимости, которую связывают с безмолвием. Мирянин Пан, легендарная фигура древнекитайского дзен, произнёс знаменитые слова о том, что его чудесная практика состоит в

том, чтобы носить дрова для печи и набирать воду. Это тоже «дзен» – полноценное внимание к любым повседневным делам.

Если всё это принять во внимание, легко понять, почему идея «дзен» стала такой популярной и широкой.

*В чём смысл практики дзен?*

Да, немного подробностей. Практика дзен описывает духовные практики дзен-буддизма: медитацию сидя, ретриты, беседы, церемонии, встречи с учителями, изучение текстов – все те вещи, которые образуют формальную практику дзен. Это требует большой работы. Так что действительно возникает вопрос: почему люди хотят этим заниматься? В чём смысл?

Бывает, люди посещают центры дзен, потому что буддизм и практика медитации сейчас в моде (вспомним многочисленные исследования о медитации и нейропластичности!). Бывает, они посещают такие места, потому что прочли интересную, загадочную или вдохновляющую книгу об этой традиции. Бывает, они считают, что тогда они станут спокойнее, счастливее, будут больше присутствовать в настоящем. Бывает, они хотят испытать опыт просветления. Возможно, дело также в эстетическом удовольствии или простых и прекрасных формах, отличающих дзен, а также в залах для медитации.

Внешние причины могут быть любыми, я уверен, что есть и другие. Есть древнее дзенское высказывание: «Бог огня приходит за огнём». Иными словами, будда, который живёт в человеке, приходит, чтобы найти будду через практику, неважно, сразу ли человек это понимает.

Чего же ищет будда? Жизнь невозможна! Все мы страдаем. Все мы умрём. И мы ничего не знаем о природе этой печальной, прекрасной, удивительной человеческой жизни. Такое неведение – большая проблема, которая порождает много боли.

Все мы так или иначе страдаем. Возможно, нам успешно удаётся отгораживаться от страдания, как-нибудь отвлекаться или отрицать его. Но оно таится в тени, на заднем плане, и мы об этом знаем.

Зачем практиковать? Чтобы облегчить страдание. Конечно, практика дзен не делает нас неуязвимыми к страданию, вечно радостными, но практика дзен действительно помогает нам понять своё страдание, выпутаться из него и даже начать ценить его, научиться работать с ним и быть счастливыми.

Практика дзен помогает нам глубже ощущать реальную жизнь, которую мы проживаем. И чем глубже мы ощущаем её, тем лучше распознаём многочисленные заблуждения-проекции и иллюзии и наслаждаемся жизнью, воспринимая свои трудности как интересные препятствия, а не как печальные провалы. Жить – это дар и ответственность. Практика

помогает нам понять это и реализовать это понимание.

*Говорят, что не стоит практиковать из состояния «приобретающего ума», не стоит заниматься практикой, чтобы нечто получить для себя. Но ты только что объяснил, что практика приносит пользу. Как понимать эту идею «неприобретения?»*

В центрах дзен (особенно сото-дзен, нашей традиции) часто можно услышать, что не нужно практиковать ради результата. Нужно практиковать ради самой практики. Для людей, которые исповедуют некую религию с рождения, такой проблемы не возникает. Такие люди обычно практикуют, поскольку это общесемейное обязательство, часть их идентичности. Практика – одна из их привычек; это просто часть их жизни и всегда ею была. В этом случае не думаешь о результате. Вы христианин и ходите в церковь. Именно так в Азии люди воспринимают дзен и другие буддийские традиции. Они не стремятся извлечь из практики какую-то пользу. Это просто их традиция, их культура, их идентичность.

Но большинство европейцев, которые принимают буддизм, чего-то ищут. Это хорошо. Однако сам поиск не позволяет обрести то, что вы ищете. Это странный парадокс: можно обрести то, что ищешь, лишь тогда, когда перестаёшь это искать. И то, что человек обретает, наверное, будет отличаться от того, к чему он стремился изначально. Он обретает то, к чему действительно стремился, просто не знал об этом. Бог огня не знает, что такое огонь, пока не найдёт его.

Подумай об этом: в этом есть смысл. Когда ты отчаянно стремишься осуществить некую цель или задумку, само твоё стремление становится препятствием. Ты напрягаешься, слишком стараешься, проявляешь нетерпение, легко разочаровываешься, и это тебе мешает.

Если это верно в отношении обычных начинаний, духовной жизни это касается ещё в большей степени. Освобождение, которого мы ищем, – облегчение страдания, более активное участие в своей реальной жизни и умение более глубоко её проживать – это по большому счёту освобождение от себя, от тирании своей привычной перспективы, которая не позволяет развиваться и быть счастливым. Когда мы стремимся «получить что-то от практики», мы способствуем развитию своих раздражительных, зависимых и эгоцентричных сторон. Когда мы отпускаем своё стремление, просто расслабляемся и наслаждаемся практикой, мы начинаем видеть её достоинства.

В нашей беседе мы столкнёмся с многочисленными парадоксами и противоречиями подобного рода. В дзен их много. Но так происходит потому, что их много в самой жизни. И я думаю, мы выясним, что почти все эти парадоксы возникают в силу нашей естественной – хотя и незамеченной – одержимости описаниями вещей, которые, вообще

говоря, не выражают их реальной природы. На уровне понятий и описаний могут возникать парадоксы («чтобы найти то, что ищешь, нужно перестать искать это»), однако на уровне жизни противоречия исчезают.

Практика дзен помогает проживать нашу настоящую жизнь, а не её описания.

## 2. Дзадзен

*Что такое дзадзен и как выполнять эту практику?*

Дзадзен – основная медитация дзен. Она очень простая, и её легко выполнять. Ею могут заниматься те, кто практикует дзен, христиане, иудеи, мусульмане, светские гуманисты и люди любых других мировоззрений. Независимо от того, во что вы верите и как мыслите, эта простая практика – она предполагает, что человек безмолвно сидит и ощущает настоящий момент – сильно повлияет на вашу жизнь. Достаточно выполнять дзадзен по двадцать-тридцать минут ежедневно. Ничего страшного, если удаётся практиковать меньше. Лучше всего медитировать утром, перед началом дня, пока ещё не запустились шестерёнки вашего ума, но вполне можно выбрать и другое время для практики.

В монастырях и храмах дзен дзадзен обычно практикуют несколько раз в день. Во время сёсинов (ретритов) её выполняют целый день, много дней подряд, с раннего утра и до наступления ночи.

Практика дзадзен состоит в том, чтобы просто сесть на стул, на подушку или специальную скамейку для медитации и сосредоточиться на положении своего тела, на дыхании и уме.

Если сидишь на стуле, лучше всего устойчиво поставить ноги на пол и сидеть с прямой спиной, по возможности не опираясь на спинку стула. Легче это сделать, если сиденье стула не слишком мягкое.

Существует несколько типов подушек для медитации. Традиционная подушка для медитации сото-дзен – круглой формы и набивается гречневой шелухой или волокном хлопкового дерева (капок). На подушке можно сложить ноги несколькими способами: сесть в позу лотоса или полулотоса (положить обе стопы или одну на бёдра); по-бирмански (поместить стопы перед собой на коврик или пол); или скрестив лодыжки (по-турецки), хотя это положение менее заземлённое, ведь твои колени висят в воздухе, если же они лежат на коврике, положение становится более устойчивым. Также можно сидеть на коленях, положив подушку на бок (по высоте), словно сидя на лошади, при этом ноги располагаются по обе стороны от подушки, а колени и голени – на коврике или на полу. Также можно пользоваться скамейкой для медитации, сегодня их в большом ассортименте можно найти в магазинах для йоги, а также во

всевозможных интернет-магазинах. На скамейке можно сидеть, спрятав голени и стопы под сиденье.

Когда определишь, как тебе удобнее всего пристроить ноги, сядь на подушку или на стул с прямой спиной. (Расслабление и вытягивание позвоночника – важный фактор, способствующий бдительной внимательности; слишком сильное расслабление ведёт к сонливости.) Сидение с прямой спиной – поза, выражающая полноценное человеческое достоинство, и это само по себе способствует осознанности и ощущению собственного благородства.

На мой взгляд, сидеть с прямой спиной – значит «позволить себе выпрямиться изнутри». Не следует усилием воли навязывать себе жёсткое положение, пусть твоё тело выпрямится, пусть произойдёт естественное раскрытие. Чтобы помочь себе, слегка проверни таз вперёд, чтобы область между лопаток немного вогнулась. Макушка направлена в небо; плечи выпрямлены, грудь раскрыта. Должно возникать ощущение лёгкого распрямления, а не воинственного оцепенения. Слегка подбери подбородок, чтобы шейные позвонки не сдавливали друг друга.

Когда ты займёшь гармоничное, прямое положение, начни сосредотачиваться на телесных ощущениях, возникающих в такой позе. Во-первых, почувствуй, как твои ягодицы соприкасаются со стулом или подушкой. Обрати внимание на ощущение опоры снизу – в буквальном смысле слова. Ты опираешься на стул или подушку, подушка опирается на пол, пол опирается на землю: когда ты сидишь, тебя буквально поддерживает сама земля. Теперь ты можешь ощутить эту поддержку и всем своим весом опереться на землю. Вес связывает тебя с землёй. (В космосе человек имеет нулевой вес.)

Затем ощути другие части своего тела в этой позе: обрати внимание на свою шею, голову и мышцы лица; обрати внимание на свои плечи и руки, кисти рук, позвоночник, грудную клетку, область сердца. Классическое положение кистей (мудра) в дзен – левая ладонь лежит на правой, обе они немного согнуты и покоятся на коленях, при этом большие пальцы слегка соприкасаются. Руки свободно висят вдоль туловища без скованности или напряжения. Кисти рук и руки формируют овал. Если держать кисти рук и руки таким образом, возникает бдительное, мягкое сосредоточение, ясное и одновременно расслабленное.

Теперь начни сосредотачиваться на своём дыхании, на вдохе и выдохе, ощущая их в нижней части живота. Не нужно как-то менять дыхание. Просто замечай его, каким бы оно ни было – на вдохе, на выдохе, при подъёме и опускании живота. Обычно простой акт внимания немного изменяет дыхание, оно становится немного медленнее и глубже. Если это тебе помогает, на выдохе можно незаметно считать вдохи, от одного до пяти, и начинать с начала, когда дойдёшь до пяти или собьёшься со счёта. Если ты не хочешь считать или устаёшь от счёта, можно просто

следить за дыханием, когда оно проникает в живот и покидает его. Если ты начинаешь мечтать или витать в облаках, начни счёт с начала – это поможет.

Дзадзен по своей сути – это такой способ сидения, при котором сохраняется простое чувство жизни. Из чего состоит это простое чувство жизни? Из присутствия в теле, дыхания, сознания – именно так человек ощущает, что живёт. В любой момент времени твоя жизнь и все твои чувства, мысли и достижения определяются тем, что ты присутствуешь в теле, дышишь и сознаёшь, но большинство людей почти не замечают этих фактов непосредственного опыта. Задача дзадзен – присутствовать в этом простом человеческом опыте и ничего больше – просто сидеть и осознавать это чувство жизни.

Конечно, при выполнении дзадзен возникают многие другие вещи – мысли, физические ощущения, эмоции, воспоминания, мечты, жалобы. Всё это – отнюдь не проблема и не ошибка. Важно просто снова сосредоточиваться на дыхании и теле, когда ты замечаешь, что забываешь о них. Хорошо, если ты заметишь, какая вещь тебя отвлекла, уделишь ей внимание и не будешь забывать, что именно так в этот момент и следовало поступить. Но затем, чтобы не тратить времени впустую, возвращайся к своему занятию. Не нужно слёз и упреков – просто снова ощущай жизнь в теле и дыхании.

Вот и всё.

Дзен также славится особым стилем дзадзен, который подразумевает размышление над коаном – дзенской историей, высказыванием или притчей, и дополняет основную практику, а также является её особым практическим приложением. Такой коан или тему можно брать из собственной жизни. Суть этой техники состоит в том, чтобы сосредоточиться описанным способом, а затем ввести объект для медитации, обычно он сокращается до одного слова или фразы, которые повторяются в такт дыханию. Продолжай сосредоточиваться на этом объекте, не игнорируя его, но и не цепляясь за всевозможные мысли и размышления о нём, пока не обнажится его суть. В таком случае ты рано или поздно достигнешь состояния открытости и прозрения.

Эта практика описывается в многочисленных красочных историях, где ученик приходит к учителю, чтобы предложить свой ответ на его коан, а тот немедленно «вызванивает» его (учитель звонит в колокольчик, что означает конец беседы), и только позднее, приложив героические усилия, ученик наконец отвечает на коан правильно, в соответствии с традицией. Для нашего стиля практики, сото-дзен, характерен более мягкий, импрессионистский вариант работы с коанами. Но в основном в сото-дзен мы сидим и чувствуем жизнь, как я описывал выше.

*Как дзадзен отличается от христианского или иудейского созерцания? И как он отличается от других форм буддийской*

## медитации?

Повторю, иудеи, христиане, светские гуманисты и все, кто считает, что дзадзен принесёт им пользу и радость, могут заниматься – и иногда занимаются – этой практикой. Христиане и иудеи связывают с практикой чувства и представления, которые обычно имеют отношение к Богу и содержат связанные с ним переживания, в христианстве речь идёт о Христе. Время от времени простое сидение можно дополнять словами или молитвами. Практикующие дзен также связывают с практикой идеи и чувства, имеющие отношение к учению дзен и уважению Будды. В классической формулировке Догэна (Догэн – японский мастер, основатель сото-дзен, живший в XIII в.) совершать дзадзен – значит реально непостижимым образом *быть* Буддой, сидящим под деревом бодхи в момент просветления. Хотя Догэн предостерегает нас от подобных мыслей (думать так было бы немного высокомерно), его учение всё же напоминает, что в такой медитации есть что-то неотчуждаемо священное и глубокое.

Я могу сослаться на многочисленных иудеев и христиан, созерцательная практика которых испытывает влияние дзадзен или других форм восточной медитации. Кроме того, в самом иудаизме и христианстве существует множество созерцательных практик, которые могут довольно сильно отличаться от дзадзен – например, музыка. Песнопения, пение или медитативное чтение писаний или текстов литургии – вероятно, основные созерцательные практики в иудаизме и христианстве. Однако в обеих традициях также есть более углублённые практики сосредоточения, которые иногда, как и дзадзен, предполагают безмолвие.

Как дзадзен отличается от других форм буддийской медитации? С одной стороны, отличия небольшие. Западный буддизм можно очень широко разделить на три традиции, которые происходят от трёх восточных форм буддизма, о которых я говорил в начале: движение випассаны, которое происходит от буддизма тхеравады; тибетский буддизм с его многочисленными школами и учениями; и дзен. Каждая из трёх основных традиций имеет свои большие и малые ответвления. И внутри каждой конкретной ветви любой традиции будут индивидуальные различия между учителями. В общем, если вы побываете в разных местах, где исповедуют буддизм, с целью изучения медитации, вы заметите некоторые или даже сильные расхождения в деталях наставлений, в зависимости от учителя – даже в рамках одной школы или одного центра.

Но в принципе во всех этих традициях практикуют одну и ту же медитацию. Куда бы ты ни пошла, чтобы практиковать медитацию, тебе, скорее всего, дадут базовые наставления, похожие на те, которые даю я: сядь неподвижно, сосредоточься, дыши. Подробности и акценты



наставлений могут отличаться, как и, конечно, способ изложения и понимания практики, однако, по сути, базовая практика – одна и та же.

Например, в залах для медитации випассаны обычно царит неформальная обстановка; люди носят обычную одежду и могут входить и выходить из помещения во время практики. Во время випассана-ретрита тебе могут посоветовать исследовать или очищать ум. Могут проводиться направляемые медитации любящей доброты.

В тибетском буддизме медитация нередко дополняется обильным проговариванием и песнопениями – наверное, разъяснений здесь больше, чем практики. Могут даваться наставления о том, как выполнять подробные упражнения на визуализацию во время изучения конкретных текстов – всё это происходит в зале для медитации, который нередко обильно украшен разноцветными тханками (священными изображениями) и большими статуями Будды.

Дзенские залы для медитации – аскетичные, внушительные и формальные. Люди обычно (но не всегда) носят тёмную сдержанную одежду. В дзен-буддийской медитации людей могут просить присутствовать в каждом моменте, не только во время самой медитации, но когда они входят в зал, когда садятся, когда уходят. Тебе дадут особые наставления относительно того, как стоять, сидеть, входить в зал. Нельзя опаздывать и нельзя выходить во время практики.

Один из важнейших исторических фактов, связанных с западным буддизмом, состоит в том, что на Западе все разнообразные формы буддизма существуют рядом, и многие практикующие и учителя имеют серьёзный опыт практики в нескольких видах буддизма. По этой причине разные формы смешиваются и дополняют друг друга, поэтому сегодня на Западе различия между стилями и школами, похоже, оказываются менее важным, чем когда-либо в истории буддизма.

*Насколько важно выполнять дзадзен в позе лотоса или полулотоса? Имеет ли вообще значение, в какой позе сидеть?*

Повторю, очень важно сидеть прямо, со всей полнотой человеческого достоинства, вытянув позвоночник, глядя прямо перед собой, в состоянии телесной открытости и расслабленности. В позе лотоса или полулотоса это сделать легче, и эти позиции по возможности стоит освоить, особенно если ты намереваешься практиковать дзен формально и достаточно серьёзно. Но также можно сидеть с прямой спиной на стуле или на скамейке. Иногда люди, имеющие травмы, не могут выпрямиться. В этом случае можно сидеть так, как получается. Дзадзен – во многом телесная практика: тело в ней – вовсе не малозначимая деталь, как если бы медитация затрагивала ум и дух в отрыве от тела. В практике дзен ум, тело и дух понимаются как единый опыт, единая деятельность. Поэтому стоит обращать внимание на

положение своего тела, каким бы оно ни было.

*В какой степени нужно терпеть боль, не прерывая практику? Почему вообще нужно терпеть боль? Разве боль – не сигнал, что организму что-то вредит? Когда касаешься горячей плиты, становится больно, и человек отдёргивает руку, чтобы не обжечься.*

Это важный вопрос. При его обсуждении, возможно, стоит провести различие между лёгкой повседневной практикой и более интенсивной медитацией сидя во время сессии.

Интенсивная медитация сидя во время сессии является обязательной для тех, кто намеревается вкладывать много времени и сил в дзен-буддийскую практику. Интенсивная медитация может таить в себе много препятствий и прозрений, моментов пробуждения, когда человек выходит за пределы обычных личностных ограничений, давать мощный импульс для развития веры и понимания учений. Однако если сидеть неподвижно долгое время, скорее всего, возникнет некоторый физический дискомфорт, а может, и боль. Так что работа с болью – очень важная часть классической практики дзен.

Работа с болью состоит в том, что ты просто обещаешь себе сохранять неподвижность при любых обстоятельствах. Иногда во время сессии я советую практикующим в начале каждого периода медитации буквально давать обет, что они будут сидеть неподвижно и не изменят позы, пока колокол не возвестит об окончании практики, а также глубоко сосредоточиваться на дыхании, в таком случае, если возникнет боль, они смогут ощущать её через дыхание – чувствовать как дыхание, так и болевое ощущение, и при этом ощущать тело целиком, а не только болезненную область.

Один из самых удивительных фактов, которые человек узнаёт, когда сидит неподвижно и ощущает боль, – то, что боль состоит из двух элементов. Конечно, в первую очередь это физическое ощущение. Однако, кроме того, есть психофизиологическое отвращение к первоначальному физическому ощущению. Такое отвращение – это телесная какофония сопротивления боли и болезненные, эмоционально окрашенные мысли, в том числе обвинение других («Человек, следящий за временем, забыл позвонить в колокол!»), самообвинение («Я просто тряпка!»), страх («А вдруг я теперь никогда не смогу встать?»), отчаяние, гнев и т. д.

Если удастся неподвижно сидеть, невзирая на все эти состояния, и продолжать сосредоточиваться на дыхании, в конечном итоге ты обнаружишь, что боль вызывает именно отвращение, а не первоначальное ощущение. В конце концов ты сможешь пробиться сквозь отвращение и – обычно это происходит неожиданно – отпустить его. Тогда, к своему изумлению, ты осознаешь, что физическое

ощущение само по себе не так уж плохо. Как только растворяется сопротивление ума (и тела, когда напрягаешься, чтобы избежать боли), боль становится гораздо слабее, чем казалось раньше.

Иногда боль вообще волшебным образом исчезает, и чувствуешь себя легко и совершенно непринуждённо. Но даже если этого не происходит, ты почувствуешь, что, несмотря на наличие болевого ощущения, ты не борешься с ним. Оно просто есть. Ты принимаешь его без проблем.

Вскоре человек начинает применять такой опыт освобождения и к другим типам жизненной боли – духовной, психологической, эмоциональной.

Поэтому да, важно работать с болью. С другой стороны, не стоит вести себя глупо. Если возникает ощущение, что от долгого сидения колени или нервы повреждаются, тогда лучше не усердствовать. Обращай внимание на своё самочувствие, когда встаёшь после медитации. Если после того, как встаёшь, онемение или боль долго не проходят, это означает, что лучше остановиться. В следующий раз можно сидеть неподвижно, пока не станет слишком тяжело, – когда заметишь, что стало тяжело, сохраняй неподвижность ещё на протяжении пяти вдохов. Вряд ли за такое время ты причинишь себе вред. После пяти вдохов можно перейти в позу для отдыха, но продолжить сосредотачиваться на дыхании, затем оставшуюся часть практики можно выполнять в какой-то другой позе. В этом случае проблема в большей мере состоит в уме, чем в теле, – в различных мыслях и эмоциях. Твоя задача – не усложнять практику, разумно заботиться о своём теле, и только. Изучай свой ум – свой страх, сомнения в себе и т. д. – и любая боль окажется достойной того, чтобы её переносить. Могу заверить тебя, что практика дзадзен (если не забывать о здравом смысле), даже довольно интенсивная, не окажет негативного влияния на твой организм.

Всё это касается интенсивной медитации сидя. В обычной повседневной практике проблемы боли не возникает. Если по какой-то причине ты чувствуешь боль, вполне допустимо, если хочешь, изменить позу на более удобную. Можно при этом сохранять внимательность к телу, дыханию и уму. Конечно, во время сессии тоже можно менять позу. Большинство людей поступают так, когда ощущают, что это необходимо.

Логично предположить, что если ежедневная медитация – это хорошо, то интенсивная сидячая медитация – ещё лучше. Но я думаю, что это не так. Они просто разные. Множество людей практикуют дзен и не участвуют в сессиях. Впрочем, сессии открывают новое измерение в твоей практике, и если ты будешь в них участвовать, то иначе будешь ощущать свою ежедневную практику.

Хорошо, если бы боли можно было в принципе избежать. Её достаточно легко избежать в медитации. Но в остальной жизни её избежать невозможно. Так что стоит приложить усилия и научиться работать с болью, возникающей во время медитации.

*Бывает, что во время дзадзен у меня возникает сильная сонливость и я постоянно, снова и снова, клюю носом. Сколько ни стараюсь, проснуться не получается, даже если я сильно вдавливаю ногти в ладонь руки и изо всех сил стараюсь шире открывать глаза. Мне стыдно, но разве я виновата в этом? Может быть, просто принять эту ситуацию и вздремнуть прямо во время практики?*

Во-первых, сонливость – это всего лишь факт, не стоит искать виноватых. Да, возможно, ты устала и тебе нужно вздремнуть, но тогда нужно лечь в постель, а не спать в дзендо. Хотя иногда случается, что ночью высыпаясь и день был довольно лёгким, но во время дзадзен всё равно засыпаешь. В этом случае твоя сонливость должна иметь другую причину. Возможно, ты избегаешь себя или неподвижности, поскольку они пугают, возможно, тебе наскучила практика и собственная жизнь. Тогда лучше продолжать практику, даже если приходится снова и снова себя будить. Я знаю, что это неприятно. Но рано или поздно ты начнёшь лучше понимать, что с тобой происходит, и сможешь продолжать бодрствовать. Может быть, сонливость не исчезнет, и ты будешь засыпать во время практики многие годы. Если в твоём случае так происходит, нужно просто принять эту реальность.

Можно использовать некоторые приёмы, чтобы не заснуть во время дзадзен. В перерыве можно выпить кофе, чая, воды или ополоснуть лицо холодной водой. Во время медитации можно напоминать себе, что жизнь коротка и ты не можешь позволить себе впустую тратить драгоценное время медитации. В определённой обстановке, в частности дома, можно медитировать стоя. Эти вещи могут помочь.

В любом случае это большая добродетель – просто регулярно медитировать сидя, даже если кажется, что практика не приносит тебе никакой пользы. Приверженность духовному пути, выраженная через практику, сильно меняет жизнь – даже если возникает сонливость и ты чувствуешь, что стоишь на месте.

*Почему мы сидим лицом к стене? Почему бы не сидеть у ручья и не созерцать прекрасный пейзаж, как мудрецы со старинных китайских свитков?*

Прекрасно медитировать на природе; прекрасно сидеть у ручья или у горы, вдыхать свежий воздух, чувствовать присутствие других живых существ, слышать звуки природы. В особенности мне всегда нравилось смотреть вдаль – в качестве ежедневной созерцательной практики. Чем так уж хороша даль? Теоретически – ничем. И всё же созерцание необъятного, открытого простора приносит глубокое чувство удовлетворения, простора, покоя. Ты буквально начинаешь смотреть на

мир шире и чувствуешь себя свободнее. Поэтому неподвижность с хорошим видом всегда дороже!

Но такая практика – не совсем дзадзен. Дзадзен – это просто сидение и переживание жизни – за пределами себя и другого, внутреннего и внешнего, за пределами наслаждения и его отсутствия. Ты просто чувствуешь себя живым. Поэтому лучше свести к минимуму внешние отвлекающие факторы, даже самые приятные, и смотреть в стену – вполне разумно. Именно так мы практикуем в сото-дзен. В риндзай-дзен практикующие обычно смотрят в центр помещения.

*Почему нужно держать глаза открытыми? Можно ли выполнять дзадзен с закрытыми глазами, если это даёт мне чувство большего умиротворения?*

Можешь сидеть с закрытыми глазами, если хочешь. Я часто так делаю. Так чаще всего поступают практикующие випассану или тибетскую медитацию. Но если во время дзадзен ты сталкиваешься с проблемой сонливости, возможно, сидеть с закрытыми глазами – не лучший вариант. Смысл медитации с открытыми глазами, классического стиля дзен – в том, чтобы присутствовать там, где находишься.

Один из основных моментов, который стоит ценить в дзадзен, как я отметил в предыдущем ответе, – отсутствие внутреннего и внешнего. В дзен мы обычно не говорим, что медитация – это «обращение внутрь», уход из шумного, назойливого мира в более спокойную внутреннюю сферу. Вообще говоря, что такое «мир»? Мир – это восприятие мира, действие в мире. Для личности не существует никакого мира, помимо неё самой. Когда ты сидишь в дзадзен, ты погружаешься в сердцевину того факта, что внешнее и внутреннее – условности, а не отдельно существующие вещи.

Возьмём, например, восприятие звука. Где звук – снаружи или внутри? Конечно, снаружи. Грузовик громыкает по улице, а не в твоём мозге. Но, конечно, он внутри. Твоё ухо и твой мозг создали звук, который ты слышишь. Однако ни мозга, ни уха не было бы, не будь внешнего, звуков, воздуха, планеты. Вся наша жизнь так устроена: внутри-снаружи. Даже твоё дыхание, твоя жизненная сила – внутри-снаружи, воздух входит снаружи, выходит изнутри.

Когда мы закрываем глаза, мы обычно отстраняемся, уходим внутрь себя. В формах медитации, где подчёркивается или предполагается граница между внутренним и внешним, рекомендуют медитировать с закрытыми глазами. Не смотри вокруг; не глазами ни на что (поскольку тогда отвлечёшься от внутреннего). Опустить глаза, держи их полузакрытыми и мягко сфокусируй взгляд, чтобы не смотреть ни на что в отдельности. В любом случае, глядя в стену, мало что можно увидеть. И всё-таки, если ты откроешь глаза, у тебя появится опора в

окружающем мире. Пока человек живёт, его опора – окружающий мир. Но если ты достаточно хорошо чувствуешь внутреннее-внешнее, не погружаешься в мечты, другие миры и не засыпаешь, сидя с закрытыми глазами, тогда, конечно, можно, если хочешь, закрыть глаза.

*Сидеть вместе с другими людьми в дзендо лучше, чем одному дома?*

Лучше всего медитировать там и так, как получается. Представление о том, что лучше сидеть в дзендо с другими, может оказаться довольно непродуктивным, если в итоге ты вообще освобождаешь себя от практики, поскольку до дзендо неудобно добираться.

Я всегда сомневаюсь, бывает ли что-то «лучше». Обычно это ловушка. Да, очень хорошо сидеть в дзендо с другими людьми. Чувство общности, совместной практики – сильное и важное. Оно может побудить практиковать более интенсивно и сосредоточенно. Совместная практика – прекрасный дар, который дают тебе другие и который ты даёшь другим. Они вдохновляют тебя; ты вдохновляешь их. Одиночная практика не имеет таких преимуществ.

С другой стороны, одиночная практика – простая и спокойная. Если ты сможешь выполнять её регулярно, она даст тебе глубокое чувство самоуважения и независимости. Приятно чувствовать, что ты способен проявить дисциплинированность в таком благородном начинании.

Впрочем, одиночная практика также становится слишком самозамкнутой. Она может быть закрытой, изолирующей. Она может исказить реальность. Поэтому я рекомендую выполнять практику сидения ежедневно – если нет других вариантов, то в одиночестве, а по возможности – с другими людьми, ведь нужно понимать, что совместная практика – действительно важная вещь. Я сам, хотя многие десятилетия провёл в условиях дзен-буддийского монастыря, теперь ежедневно сижу один (или с женой), однако несколько раз в неделю практикую вместе с другими. Понимаю, что есть люди, которые не могут практиковать с другими, поскольку живут слишком далеко или по какой-то причине просто не могут добраться до места, где проводятся медитации. В этом случае важно слушать онлайн-лекции, чтобы было ощущение, что практикуешь не в полном одиночестве, что это не только твоё личное занятие, что в практике участвуют другие люди, даже если ты общаешься с ними только по голосовой связи.

*Если я занимаюсь практикой дома, нормально ли сидеть по утрам всего десять минут? А пять минут? Сколько нужно сидеть, чтобы это считалось практикой?*

Опять же, мне не близка идея о том, что один способ практики лучше другого или что один – официально одобряемый, а другой нет. Любая

практика – серьёзное и важное дело, если у тебя искренние намерения. Думаю, правильно сидеть примерно полчаса, возможно, двадцать – двадцать пять минут, как я уже говорил. Большинству людей этого времени обычно хватает, чтобы обрести равновесие и начать испытывать спокойствие и сосредоточенность. Впрочем, если мои слова побуждают тебя вообще прекратить практику (поскольку не получается уделять ей двадцать-тридцать минут), тогда, конечно, сиди по десять, пять минут. Не забывай, что дзен – духовная и религиозная практика, а не комплекс упражнений. Важно не столько показать хорошие результаты, сколько взять на себя ответственность и преданно практиковать, неважно, насколько хорошо получается. Как я говорил, когда отвечал на твой вопрос о сонливости во время дзадзен, стоит приложить усилия и взбодриться, но если ты всегда засыпаешь во время практики, лучше принять ситуацию такой, какая она есть. Поэтому, конечно, лучше сидеть полчаса, но если ты не можешь, если удаётся сидеть только десять минут, хорошо, в этом нет ничего страшного. Реальность всегда лучше наших представлений о правильном. Практика – это всегда вопрос именно о том, что происходит в реальности.

*Можно ли быть практикующим дзен и не выполнять дзадзен?*

Отсюда вытекает другой вопрос: что такое «практикующий дзен»? Здесь мы сразу касаемся вопроса об определениях. Определения важны; в ином случае не возник бы этот вопрос.

Большинство людей, которые практикуют дзадзен и являются членами дзен-буддийских сангх, скажут, что практика дзен требует выполнения дзадзен. В ином случае вы интересуетесь дзен-буддизмом, читаете книги, думаете об этой традиции, возможно, даже ведёте, как вы считаете, дзенский образ жизни, но не являетесь настоящим практикующим.

С другой стороны, возможно, такой взгляд на практику дзен – слишком узкий. Мне кажется, люди имеют право описывать себя, как им угодно, иметь собственное видение своей жизни. Разве я или другие практикующие дзен вправе указывать кому-то, что он или она не могут описывать свою жизнь как «дзенскую», если это кажется им правильным и вдохновляет их? Думаю, вполне можно иметь глубокое понимание дзен и вести настоящую дзенскую жизнь, при этом не занимаясь дзадзен.

Также есть люди, которые многие годы занимались дзадзен, но перестали чувствовать потребность в этом. Такой человек может иметь сильную связь с дзен-буддийской общиной, глубокое и искреннее уважение и понимание учений, его могут трогать ритуалы, но теперь, на более зрелом этапе практики, возможно, он (или она) чувствует, что больше не нуждается в практике. Вообще, я знаю практикующих, для которых именно такое развитие событий является правильным.

Кроме того, дзадзен – не единственная практика в дзен. Дзен-буддийская практика может включать в себя много других видов деятельности: песнопения, поклоны, изучение текстов, шитьё одеяний, подношения и другие проявления преданности и служения. Для некоторых людей основной практикой может стать один или несколько видов активностей, упомянутых выше. Это было – и до сих пор является – обычным делом в японском дзен.

*Когда я выполняю дзадзен, мой ум отказывается приходить в равновесие. Мне говорят: «Отпусти мысли и просто сосредоточься на дыхании». Я пытаюсь, но не могу. Мысли не уходят. Если бы ты оказался у меня в голове, то понял бы меня. Возможно, мозг некоторых людей лучше приспособлен к практике дзен, чем мозг других? Возможно, моя проблема имеет физиологические причины?*

Это хорошее наставление – «отпустить мысли и просто сосредоточиться на дыхании». Даже если, как ты говоришь, мысли не уходят, ничего страшного. Просто продолжай их отпускать, спокойно, настойчиво, это и будет дзадзен. Не обязательно не иметь мыслей, чтобы выполнять дзадзен.

Безусловно, люди во многих отношениях различаются, поэтому да, возможно, особенности работы твоего мозга – отчасти дело в привычке, не только в физиологии – не позволяют тебе легко сосредоточиваться во время дзадзен. Некоторые люди могут легко сидеть неподвижно и сосредоточиваться; другие почти не в состоянии этого делать; большинство находятся в промежуточном положении. Но если мы внимательно рассмотрим, как Догэн представляет дзадзен, окажется, что эти различия не так уж важны, поскольку для Догэна (и в сото-дзен) дзадзен – это бытие, само присутствие, независимо от того, какую конкретно форму оно принимает. Да, когда сидишь, обязательно нужно прилагать усилия, чтобы возвращаться к дыханию, сидеть неподвижно, присутствовать, сохранять сосредоточение. Но если ты прилагаешь достаточные усилия, не имеет значения, что происходит. Возможно, ты будешь сосредоточена и спокойна, возможно, нет. Важно, что ты проявляешь себя, продолжаешь стараться. В этом состоит добродетель дзадзен. В сото-дзен, повторюсь, дзадзен – это религиозное действие, а не навык, который нужно освоить. Не бывает «хорошей, лучшей, самой лучшей» практики дзадзен. Я не мыслю в таких категориях, как и опытнейшие практики дзен из тех, кого я знаю.

*Что, если во время дзадзен у меня появляются разные творческие идеи относительно книги, которую я пишу? Почему бы не следовать за нитью своих мыслей и воспользоваться вдохновением, когда есть такая возможность?*



Поскольку я сам пишу, то считаю твой вопрос важным. Но дзадзен выполняют ради дзадзен, а не ради своей творческой работы. У меня редко возникают идеи для стихов или прозы, когда я медитирую. Когда же они появляются, я вскоре возвращаюсь к дыханию и отпускаю их. Я не жалею об этом, поскольку считаю, что, когда идея текста созреет, она проявится. Если идея, которая возникла во время практики, – ценная идея, я уверен, что в своё время она посетит меня вновь. Если этого не произойдёт, придёт другая идея. Думаю, такое отношение хорошо влияет на мою творческую работу. Оно помогает мне сохранять лёгкость и расслабленность.

Мне кажется, по своей сути дзадзен – творческая практика. Она очищает сердце, возвращает его в состояние присутствия, нуля, пустоты, которая лежит в основе творчества. В своей знаменитой метафоре Судзуки Роси, японский основоположник нашей линии передачи в Америке, сравнивал дзадзен с разрыхлением почвы. Когда вы медитируете, вы вскапываете почву, чтобы подготовить её к посеву. В процессе вскапывания почва наполняется светом и воздухом. Если вы разрыхляете её таким образом, ваши семена легко вырастут и разовьются. Я вполне убеждён, что моя практика дзадзен необходима для моей писательской работы, но не прямым образом, о котором ты говоришь.

С другой стороны, нет ничего страшного в том, чтобы прервать дзадзен (предположим, ты медитируешь в одиночестве и не потревожишь других) и записать свои идеи, если ты чувствуешь, что это необходимо. Будда, наверное, не возражал бы против этого. Но это не значит, что нужно каждый день во время практики держать рядом блокнот и ручку. Это будет уже перебор.

*Почему во время медитации при ходьбе нужно ходить так ужасно медленно? Мне с трудом удаётся сохранять равновесие, когда я делаю очередной шаг.*

Быстрые варианты медитации при ходьбе тоже существуют. Цель такой медитации – внимательно наблюдать за телом, дыханием и умом во время ходьбы, как мы делаем во время медитации сидя. Если ходить медленно, это сделать легче. Я понимаю, что ты имеешь в виду, когда говоришь о равновесии. Возможно, медленная ходьба – ещё и хорошая возможность развить внутреннее чувство равновесия, как физическое, так и духовное. Если ты понимаешь, что никак не удаётся удержать равновесие, как бы ты ни старалась, можно пропустить медитацию при ходьбе или выйти на улицу и пройтись обычным шагом, в таком темпе, в каком получается. Всегда можно найти способ практиковать, неважно, в какой вы форме.

Медленно ходить в состоянии все люди, молодые и старые, и, как ты знаешь, в нашем стиле практики мы делаем всё вместе – ходим по залу

для медитации одной группой, как исполненные достоинства будды – в один ряд.

Впрочем, это стиль, просто определённый подход к практике. Существуют также другие стили. Когда долго практикуешь в определённом стиле, обычно начинаешь любить его и предпочитать другим стилям. Или же этот стиль может приесться, от него можно устать и заинтересоваться другими стилями, которые могут показаться лучше в силу своих отличий и новизны.

*Что делать, если снаружи доносится отвлекающий шум, например работает машина для уборки улиц? Или человек, который сидит рядом, постоянно прочищает горло, и это меня доводит? Если на сливовом дереве поёт пересмешник, я слушаю его с радостным вниманием. Наверное, я плохой буддист, если наслаждаюсь пением птицы, но не гулом машины, подметающей улицу?*

Интересные вопросы. Ты говоришь о неприятных шумах, возникающих во время практики дзадзен, но этот вопрос можно распространить и на другие виды деятельности и другие виды раздражителей, а их очень много – настолько, что было бы весьма полезно выработать более успешную стратегию взаимодействия с ними. Если всякие мелочи тебя доводят, в твоей жизни будет немало разочарований и стресса. Если тебя не сильно беспокоят мелкие (и даже более важные) моменты, твоя жизнь будет более спокойной.

Когда человек медитирует, всегда присутствуют какие-то звуки, и если он находится не в ретритном центре где-нибудь в глуши, то, конечно, в своём опыте он будет сталкиваться с шумом грузовиков, машин для уборки улиц, автомобильных сирен, шумных прохожих. Если твой ум относительно спокоен, эти звуки будут не сильно тебя волновать. Если ты практикуешь регулярно и планомерно, такое спокойствие в той или иной мере может присутствовать и в остальной жизни.

Если ты выполняешь дзадзен на природе, ты будешь слышать звуки птиц или ветра. Эти природные звуки приятны и поддерживают безмятежное состояние во время практики. Если наслаждение звуками природы во время медитации делает тебя плохим буддистом, тогда в мире просто уйма плохих буддистов. Китайская и японская буддийская поэзия просто кишит ими!

Мы уже говорили об отвращении к боли во время практики. То же самое относится к звукам. Когда ты слегка отстраняешься от своего отвращения, тебе удастся услышать тишину внутри любого звука. Я не шучу. В рёве машины для уборки листьев есть своя безмятежность, когда это просто звук, в котором отсутствует отвращение. Когда воспринимаешь его таким образом, он не вызывает больших возражений. Неприятный звук просто есть. Есть также и тишина.

Практика дзадзен помогает тебе замечать и ценить, что всё проходит. Когда ты неподвижно сидишь в бездействии, ты неизбежно замечаешь, что любые явления приходят и уходят непрерывно, в каждый момент. Когда человеку не нравится, что вещи непрерывно и неумолимо исчезают, этот жизненный факт может сильно раздражать и даже смущать его. Когда же он принимает и готов допустить этот факт, он ощущает спокойствие в непостоянстве. Это связано со звуком тишины, о котором я только что говорил. В тишине, в сердцевине звука машины, подметающей улицу, ты слышишь не что иное, как мимолётность этого звука. В любом звуке можно расслышать его истинную природу – что он возникает и проходит. В этом есть глубокий покой, если открыться этому. Его можно реально слышать.

Медитировать, оставаясь спокойным, – значит медитировать среди непостоянства. Меня всегда удивляет, когда я сижу в дзадзен, как быстро растворяются звуки, как приятные, так и неприятные. Автомобильные сирены, машины, убирающие улицы, песни птиц, звуки ветра – все они могут длиться какое-то время, но не слишком долго. Они уходят, а вы продолжаете сидеть, и теперь тишина – намного глубже.

Ты говоришь, что мы любим некоторые звуки и раздражаемся из-за других – это предпочтения. Практика, безусловно, помогает нам развивать терпение к предпочтениям. Когда у тебя появится терпение, ты сможешь быть свободной от предпочтений.

*Разве можно реально научиться жить без предпочтений? Слушать без предпочтений? Смогу ли я в этом случае наслаждаться камерной музыкой, как прежде?*

Думаю, люди всегда имеют предпочтения. Такова жизнь: человек предпочитает жить, а не умирать и, кроме того, имеет множество других предпочтений. Поэтому мы не можем не иметь их, но мы можем быть свободны в границах своих предпочтений, свободно наслаждаться ими, свободно отпускать их, в зависимости от обстоятельств.

Неправильно привязываться к предпочтениям и зависеть от них. В крайних формах мы называем это «одержимостью», «зависимостью». Когда есть свобода от предпочтений, человек может наслаждаться даже тем, чего он не предпочитает.

Есть градации такой свободы. Если ты хотя бы частично свободна от своих предпочтений, ты сможешь полноценно наслаждаться камерной музыкой, и недочёт в исполнении не уменьшит твоего удовольствия: ты не станешь сравнивать это исполнение – вероятно, в негативном свете – с другими, которые ты уже слышала; ты сможешь, возможно, даже полнее насладиться музыкой, поскольку это событие несовершенно и неповторимо. А затем ты сможешь выйти после концерта на воздух и

насладиться звуками ночи.

*Ты всё-таки не ответил на мой вопрос о камерной музыке. Недочёт в исполнении – это не страшно, но почему я покупаю билет на концерт струнного квартета Джульярдской школы, где будут исполнять Бетховена, а не провожу это же время на скамейке у оживлённого перекрёстка, слушая шум машин? Иначе говоря, в прекрасных, хорошо исполненных звуках действительно есть волшебство, которое стоит ценить, понимать, которым стоит наслаждаться.*

Да, соглашусь. Но мои слова не исключают того, что ты можешь наслаждаться Бетховеном в исполнении струнного квартета Джульярдской школы. Я лишь говорю, что ты можешь также наслаждаться и шумом машин, хотя, конечно, заметишь различие между этими звуками. Если ты хочешь сказать, что наслаждение превосходной музыкой предполагает раздражение или безразличие к другим, менее превосходным звукам, тогда, возможно, ты права. Возможно, практика дзен мешает человеку ценить искусство. Если задуматься, то благодаря многолетней практике дзен я стал видеть меньше отличий между искусством и неискусством. Вообще, мне очень нравится Бетховен в исполнении струнных квартетов. Но, возможно, поскольку я могу также ценить и другие переживания, менее художественные, мне не так интересно посещать концерты.

Предпочтения – это обоюдоострый меч. Чем сильнее твои предпочтения, тем сильнее антипатии, тем больше ты будешь не любить вещи, которые не входят в число предпочтений. Единственные люди, которые не любят цветы – это садовники. Я знаю садовников, которые страстно утверждают, что ненавидят – реально ненавидят – определённые цветы. Как можно ненавидеть цветок? Но когда ты имеешь сильные предпочтения и страстно привержен каким-то эстетическим критериям, можешь и правда ненавидеть конкретные цветы.

### **3. Форма и ритуал**

*Каковы основные ритуалы и церемонии в дзен? Правда ли, что нужно много кланяться?*

Места, где практикуют дзен на территории нашей страны, довольно сильно различаются с точки зрения формата практики. Поэтому ритуалы, с которыми ты столкнёшься в том или ином центре дзен, будут отличаться в зависимости от специфики этого места. В некоторых центрах, которые я знаю, на определённых собраниях совершается больше ритуалов, чем на других, – так что ритуалы, которые ты увидишь,

могут определяться не только местом, которое ты посещаешь, но и временем посещения.

В большинстве центров сото-дзен можно встретить два вида ритуалов. Во-первых, базовый этикет дзендо. Вероятно, тебе покажут, как правильно входить в зал для медитации, как правильно ходить по залу, как опускаться на свою подушку и сидеть, как вставать после практики, как выполнять формальную медитацию при ходьбе (речь идёт о медленной ходьбе, которую мы обсуждали только что). Тебе расскажут о различных колоколах, которые будут звонить в начале и в конце практики медитации. Если предполагаются формальные беседы с учителем (в отдельной комнате) во время медитации сидя, тебе разъяснят также и эту практику. Тонкости этих действий могут показаться тебе при первом знакомстве довольно сложными, но в ходе практики ты поймёшь, что на самом деле эти вещи – простые и естественные, они позволяют людям держаться спокойно и с чувством взаимоуважения. Особая атмосфера в дзенских залах для медитации во многом обязана своим существованием тому, что все проявляют внимательность к этим базовым ритуалам.

В большинстве мест, где практикуют сото-дзен, после медитации сидя проводятся служения. Такие служения могут включать в себя совершение нескольких поклонов (глубоких наклонов до земли) – обычно совершают три поклона в начале и три в конце. В промежутке практикующие поют тексты. Служение совершается у алтаря, в центре которого стоит статуя Будды, а также цветы и свечи. Могут совершаться воскурения благовоний, обычно за них отвечает священнослужитель, который проводит служение, и ход служения регулируется посредством храмовых инструментов – большого и малого колокола и барабана, который задаёт ритм во время песнопений. Тексты обычно поются на английском языке, хотя иногда – на китайском или на японском. За служением обычно следует трапеза, она также содержит в себе некоторые ритуалы: обычно это краткие песнопения до и после трапезы, которую все начинают и заканчивают вместе.

Обычно в зал для медитации дзен рекомендуется надевать тёмную, сдержанную одежду. Некоторые люди могут носить формальные одеяния для медитации сидя, и те, кто принял обеты в качестве мирян или священнослужителей, будут носить церемониальные одеяния, соответствующие их духовному сану. (Мы подробнее поговорим об этом позже.)

Если ты отправишься на сёссин, то столкнёшься с более подробными ритуалами, они будут включать в себя даже трапезу ориоки (*oryoki* – дзен-буддийская миска для еды), это формальный стиль принятия пищи, который детально предписывает, как обращаться с мисками и ложками (опять же, в первое время этот стиль может казаться пугающим, но когда ты освоишь его, будешь действовать естественно и без заминок).

Существуют также ритуалы в честь особых случаев, например, в честь рождения или дня просветления Будды, церемонии принятия обетов, свадеб, похорон и т. д. Для опытных практикующих дзен изучение и искусное исполнение этих разнообразных ритуалов становятся важным элементом практики. Они позволяют проявить спокойствие и сосредоточение, обретенные в сидячей практике, в некой деятельности – можно бить в колокол или барабан, с любящей заботой готовить алтарь к служению, делать подношения в виде цветов, благовоний и свечей.

### *В чём смысл служения?*

Самый простой ответ звучит так: служение – это наследие людей, которые передали нам практику, и из уважения к ним мы продолжаем его проводить.

Другой простой ответ – служение имеет глубокий смысл и является полезной практикой. Мы поём тексты (хотя бы какие-то), которые ориентируют нас на учения. Мы продолжаем петь такие тексты, пока наконец не будем знать их «назубок» – это вдохновляет и просвещает.

Мы совершаем поклоны, и хотя это идёт вразрез с традициями нашей культуры (возможно, как раз по этой причине совершать поклоны полезно, чтобы преодолеть культурные предрассудки), это хороший способ развития смирения и преданности, добродетелей, которые мы обычно не сильно развиваем. И мы делаем всё это вместе с другими, мы поём и движемся слаженно, так и возникает чувство общности, как во всяком ритуале.

В ходе большинства буддийских служб положительную духовную энергию, которую пробуждают поклоны и песнопения, посвящают предкам, учителям, членам общины, которые болеют или умерли, а также другим нуждающимся. Когда мы сознательно вспоминаем о других людях, это помогает нам развивать в себе чувства благодарности и сострадания, а также плохо развитые положительные качества. Хотя в нашей культуре жаловаться на религиозные ритуалы – общее место, на самом деле ритуалы – хорошая практика, поскольку она помогает развивать качества, о которых я упомянул, – благодарность, преданность, смирение, заботу о других, – после того, как человек преодолеет неприязнь к ритуалам на уровне ума.

Всё это – рациональные объяснения существования ритуалов. Возможны также и менее рациональные оправдания: ритуал обладает силой, которую мы не можем рационально объяснить. Я не полностью отвергаю эту возможность, учитывая то, какое огромное значение придавали ритуалам буквально во всех древних культурах. Возможно, не все наши предки заблуждались.

*Да, ещё ритуалы исцеляют. Мне кажется, в трудные времена я ощущаю это. Иногда я просто пою песнопения, и это мне помогает. Например, похоронная служба объединяет людей посредством горя и позволяет им выразить себя и ощутить связь друг с другом. Свадьбы и церемонии принятия обетов – трогательные события; они создают сильные связи внутри общины и являются настоящими обрядами посвящения. Они меняют жизни людей. Мою жизнь они, безусловно, изменили.*

Да, ты права. Как и многие люди, я не сильно ценил ритуальную сторону дзен в самом начале практики, но теперь я понимаю, что это важная и трогательная грань традиции. С другой стороны, многие люди практикуют дзен и при этом не принимают участия в служении или любых других ритуалах. Я и сам так порой поступаю в некоторых ситуациях функционирования Everyday Zen.

*Важно ли знать песнопения наизусть?*

Если ты посещаешь службы, рано или поздно ты запомнишь большинство песнопений. Запоминать их специально не нужно, но хорошо, если у тебя есть такое желание. Когда знаешь тексты, которые поются, чувствуешь себя как дома в общине практикующих, и это очень хорошее чувство. В первое время песнопения могут показаться чуждыми и странными, из-за чего ты будешь чувствовать себя немного неуютно. Позже возникнет чувство общности, которое будет заслуженным. Это естественный процесс, через который проходят все.

*Почему мы продолжаем петь многие песнопения на японском? Японцы так делают, поскольку это их родной язык и они понимают слова. Мы что, изображаем из себя японцев?*

Если мы и изображаем японцев, то у нас получается чудовищно плохо! Одна из важных причин, почему мы поём на японском, повторю, – это уважение к нашим учителям из Японии. Дзен существует в нескольких азиатских культурах, и в каждой культуре – свой дзен. (Я использую японское слово, которое обозначает эту традицию – «дзен» – для описания всех азиатских традиций такого рода, каждая из которых обозначает дзен отдельным словом на своём языке. Таким образом я не хочу проявить неуважение к китайской, вьетнамской или корейской культуре и делаю так лишь ради удобства читателя.) Наш дзен родом из Японии, где он глубоко встроен в японский этос и дух, поэтому петь на японском – значит чтить этот факт и помнить об этом. Япония – часть нашей истории, и свою историю важно помнить, хотя историческое чувство в Америке развито довольно слабо. Конечно, мы не можем стать

японцами или как-либо походить на японцев, но, поскольку мы помним истоки своей традиции, мы обретаем опору и становимся человечнее.

Интересно, что пение на японском языке имеет одно неожиданное преимущество. В Японии буддийские свитки (которые представляют собой переводы и часто транслитерации с китайского) имеют стандартную форму. В любой точке Японии ты будешь читать и петь одни и те же слова. Стандартизация – это преимущество иерархических структур власти. Епископ или император решает, какой вариант «Сутры сердца» будет исполняться. Поэтому, где бы в Японии ты ни оказалась, ты будешь петь одинаковый вариант «Сутры сердца». Находясь в Японии, приятно это ощущать. Чувствуешь свою связь с другими. Текст будет целиком тебе понятен.

На Западе буддизм существует на разных языках. Если я поеду в Германию, я не пойму «Сутру сердца» на немецком, когда же мы поём на японском, я чувствую глубокое единение с другими. То же касается Франции, Голландии, любых других стран.

То же самое происходит в Соединённых Штатах, Канаде и всех других англоязычных странах. Буквально в каждом месте, где практикуют дзен на английском, «Сутру сердца» переводят различным образом. Поэтому когда я прихожу в новый храм, у меня возникает ощущение, будто они поют эту сутру неправильно! Почему они произносят её иначе, чем я привык? Но когда сутры поются на японском, возникает чувство солидарности.

Забавно. Религия – очень интимная вещь. Она проникает глубоко в душу. Это и хорошо, и плохо: плохо, ведь именно из-за этого приятного чувства можно ощущать себя некомфортно в других традициях. Например, когда я посещаю другие англоязычные места, где исповедуют сото-дзен, и пою «Сутру сердца» в незнакомом переводе, я могу почувствовать, что немного отчуждаюсь, и теряю равновесие. Поэтому, наверное, хорошо было бы стандартизировать английский перевод «Сутры сердца». Это могло бы сблизить все группы, практикующие сото-дзен. Когда я был настоятелем Центра дзен в Сан-Франциско, я участвовал в реализации этой идеи, но наше начинание оказалось безуспешным. И очень жаль.

С другой стороны, когда я бываю в других центрах сото-дзен и слышу другие варианты перевода «Сутры сердца», обычно я узнаю нечто новое. Так я могу увидеть сутру немного с другой стороны. Поэтому, может быть, и мне, и всем практикующим стоит бросить вызов предрассудкам своей традиции и практиковать в других формах и традициях.

*Почему мы уделяем так много внимания тому, чтобы всё делалось определённым образом? Разве на самом деле важно, какую руку во время дзадзен класть сверху – левую или правую? Или во вторую или в*



*первую миску класть свою ложку во время формальной трапезы ориоки? Возможно, в дзен есть что-то от синдрома навязчивых состояний?*

Наверное, в дзен есть лёгкие проявления навязчивости. Мне нравится смягчать их и поощрять расслабленное отношение к формальностям – возможно, даже упрощать их. В конце концов, формальности существуют для облегчения практики и трансформации; это не извечные правила.

Впрочем, в том, чтобы делать вещи определённым образом, есть смысл. На самом деле мы всегда действуем тем или иным образом. Мы не действуем хаотично. Мы принимаем тот или иной образ действий. И всегда можно проявлять определённую гибкость и изобретательность при интерпретации или применении какого-то образа действий на практике. В музыке есть гаммы, по которым учатся и играют – от них нельзя отступать. Почему бы просто не взять горн и не дудеть в него так, как получится? Но нет, так музыку не получить, по меньшей мере она будет мало похожа на Бетховена или Верди.

Какую ладонь класть поверх другой или в какую миску класть ложку – это вовсе не абсолютные правила. Можно было бы делать иначе. Точно так же в хроматической гамме нет ничего абсолютного. Просто так устроена наша музыка. Формальности дзен имеют смысл: в них есть чувство, цельность, история, глубина. Они упрощают духовное развитие в определённых направлениях. Однако также важно придерживаться их не слишком жёстко, чтобы они не становились контрпродуктивными, а опасность такая существует.

*Что можно было бы назвать «контрпродуктивным» поведением?*

Представь себе крайне зажатого, раздражённого дзен-буддиста, который постоянно жалуется, что все делают всё неправильно, и из-за рабской привязанности к формальностям дзен теряет доступ к своей радости и творчеству.

*Ещё один вопрос о поклонах: некоторые люди могут возразить, что это идолопоклонство. Бывало ли, что христиане, иудеи или другие люди, которые практиковали вместе с вами, выдвигали такое возражение?*

Если честно, я сам задавал этот вопрос, когда только начал практиковать. Поскольку в детстве и юности и я активно исповедовал иудаизм, я не мог оценить и понять идею о поклонении статуям. Так что я спросил своего учителя (который – возможно, не случайно – тоже был иудеем), почему это нужно делать и какой в этом смысл. Он подвёл меня к алтарю, где стояла статуэтка Будды. Он объяснил мне, что ладони

статуэтки сложены в жесте поклонения. «Ты кланяешься Будде; Будда кланяется тебе», – сказал он мне (или что-то в этом роде). Думаю, он хотел сказать, что, когда человек кланяется Будде, он склоняется не перед внешней силой – в буддизме не существует внешних сил. На самом деле он склоняется перед собой, своей истинной самостью, тождественной Будде. Поэтому в каком-то смысле, когда ты кланяешься, ты учишься уважать самое глубокое и подлинное в себе – как во всех других существах и во всём мире. В общем, это объяснение меня удовлетворило, и с тех пор я стал кланяться без всяких проблем. Очевидно, моё неприятие было не очень глубоким.

Однако вопрос об идолопоклонстве обладает огромным значением в иудаизме, христианстве и исламе. Его реальный смысл состоит в том, чтобы ничего в жизни не наделять большим значением, чем Бога. Символически это выражает запрет поклоняться статуям, но смысл этого запрета – гораздо более глубокий. Деньги, власть, успех, секс, престиж, психологическое превосходство – все эти вещи могут быть, и сегодня нередко являются, для большинства людей более важными, чем преданность религии. Поклоняться статуе или нет, особенно когда вы не считаете статую изображающей божество, – в сравнении с этим мелочь. Поэтому христианин или иудей вполне может поклониться статуе Будды, чтобы уберечься от идолопоклонства!

С другой стороны, иногда иудеи или христиане начинают практиковать вместе с нами и предпочитают не кланяться во время службы. Люди в наших группах понимают их и спокойно относятся к такому поведению. Один из моих хороших товарищей по практике – ортодоксальный раввин. Когда он участвует в сессии, во время буддийских служб он покидает помещение и совершает иудейский молебен. На мой взгляд, это прекрасно – ведь он чувствует себя спокойно, когда это делает, и остальные участники сессии могут с удовольствием наблюдать, как он молится, целиком завернувшись в *талес*<sup>[21]</sup>. Когда мы направляемся в обеденный зал, мы проходим мимо него, пока он ещё молится.

*Почему дзен – такая строгая традиция? Разве нельзя немного смягчить её, сделать её более текучей? Разве он не может быть подобным воде, которая принимает форму тел и культур, куда она проникает?*

Да, мягкость, гибкость, расслабленность – лучше, чем строгость. Структура, форма, но не навязчивое поведение. Согласен: стоит немного смягчить эту традицию. Несомненно, дзен всегда принимал, будет принимать и сейчас принимает формы тел и культур, в которые попадает. Но это деликатный вопрос, и он требует времени. Это нельзя решить просто в соответствии со своими представлениями о дзен или собственной культуре.

На самом деле любая попытка определить или выяснить, что такое «дзен» или «американская культура», всегда будет провальной. И то и другое постоянно изменяется – это текучие, разнородные, сложные явления, не имеющие собственной сущности, на которую можно было бы указать. Кто может решать, что является американским, что дзен-буддийским? Поэтому следует практиковать внимательно, с уважением и серьёзностью, длительное время, прилагая все усилия, чтобы разобраться в этом. Понемногу придёт понимание. Может показаться, что в дзен больше японского, чем следовало бы, на твой взгляд, но поверь мне: в нём нет японских черт. Спросите об этом японца, который практикует дзен!

## 4. Пробуждение

*Получу ли я опыт просветления, некоего прорыва, если буду упорно практиковать?*

Все переживают некий прорыв, возможно, даже не один. Люди не станут продолжать практику, если она не будет приводить к значительным изменениям. В ином случае они бы бросили практиковать, как делают некоторые. Поэтому можно предположить, что на любого, кто продолжает практиковать дзен, практика оказала глубокое влияние, и он получил важный опыт, который изменил ход его жизни.

Я скептически отношусь к различным ранним дзен-буддийским сочинениям, где опыт *сатори* или *кэншо* описывают так, будто эти явления – конкретные, определённые, всегда одинаковые «переживания просветления», о которых можно всем рассказывать и которые являются целью практики. Конечно, люди, которые писали эти сочинения, имели такие переживания и считали, что они – абсолютный признак того, что они практикуют дзен правильно. Я вовсе не сомневаюсь в них. Я лишь сомневаюсь, что любая «правильная» или плодотворная с духовной точки зрения практика дзен должна выглядеть именно так.

На самом деле духовные переживания обусловлены духовной методологией. Люди, которые используют коаны в контексте классической дзен-буддийской школы риндзай, получают озарения, которые дают коаны, применяющиеся в классической дзен-буддийской школе риндзай, в точности, как описано в книгах. Буддисты-тхеравадины выходят за пределы обусловленного в нирвану, необусловленное. Христиане воспринимают Иисуса и непостижимым образом ощущают его любовь, путь он и остаётся для них незримым. В сото-дзен драматичные переживания пробуждения не играют большой роли, поэтому случаются реже. Впрочем, мы имеем самые разные глубокие переживания и осознания, которые иногда могут приходить совсем внезапно. У

некоторых практикующих характер и взгляды трансформируются постепенно, почти без драматичных моментов, и это, возможно, самый лучший, более устойчивый путь.

В книгах, где рассказывается об опыте озарения, обычно не говорится, что происходит дальше – пять, десять, двадцать лет спустя после этого события. Озарение, которое не сопровождается постоянным развитием в практике, может иметь негативное влияние, оно может лишить твою жизнь устойчивости и не предложить никакой альтернативы, а потому только запутать. В риндзай-дзен ясно говорится, что сатори, или кеншо (в моём словоупотреблении это синонимы), отмечает начало реальной практики и за ним следует активная дальнейшая работа. Для Догэна и в сото-дзен сама практика – это и есть просветление. При постоянной практике опыт просветления становится повседневным: это мимолётный опыт, сильный опыт, громкий, тихий – множество переживаний, множество задач.

Твои слова «опыт просветления» могут быть непонятными для многих людей. Слово «просветление» по-разному используется в разных духовных контекстах. Обычно оно указывает на высшее духовное или мистическое состояние, трансцендентное состояние. Однако, вполне возможно, что в дзен кеншо, или сатори, – то же самое, что в буддизме махаяны называют *бодхичиттой*, первичным проблеском «ума просветления», – это поворотный опыт, но не абсолютный.

Бодхичитта – это желание, которое становится основой обета, неустанно практиковать ради блага других. Бодхичитта – важный шаг в практике. Когда возникает опыт бодхичитты, вы видите глубину практики и её значение для вашей жизни. Вы видите, что не имеете другого выбора, кроме как продолжать. Но впереди ещё долгий путь!

*Существуют ли люди, более просветлённые, чем другие?*

Опять это слово – «просветление», которое мы ясно не определили. Возможно, его нельзя определить вообще. Что под ним на самом деле подразумевается? Это психологическое состояние? Состояние бытия? Можно ли вернуться в прежнее состояние? Если вы – просветлённое существо, являетесь ли вы буддой, как исторический Будда? Возникают ли у вас, как и прежде, обычные человеческие переживания? Ты, наверное, догадываешься, что эти и многие другие вопросы, связанные с духовными состояниями и метафизическими реалиями, на протяжении многих веков обсуждаются в различных буддийских культурах.

Идея о том, что просветление – это сущность или состояние, которым некоторые люди могут обладать в большей степени, чем другие, на мой взгляд, несостоятельна. В ней есть что-то неправильное. Изучение традиции и опыт практики (и, если честно, мои собственные склонности) вызывают у меня ощущение, что быть просветлённым – значит ни

больше ни меньше как полноценно и по-настоящему быть человеком. При таком раскладе, безусловно, все мы одинаково просветлённые. Если просветление делает вас священной, особой личностью – буддой, – тогда я должен сказать, вслед за Догэном, что все мы будды; все мы просветлённые. Именно этому учит буддизм махаяны, с его представлениями о природе будды и изначальном просветлении.

При этом, безусловно, некоторые люди являются более развитыми в духовном плане, чем другие, поскольку более полно раскрывают возможности, которыми обладают все. Не то чтобы они переходят некую волшебную черту на песке под названием «просветление», идут дальше и затем оглядываются на нас, своих несчастных собратьев, – совсем не так. Думается, все мы стоим на песке рядом, лицом к морю. Никто не впереди и не позади. И на песке нет волшебной черты, которую нужно пересечь. (Конечно, кто-нибудь, если захочет, из дурных или благих побуждений может нарисовать на песке линию, но скоро океан смоеет её.) Просто некоторые люди или постепенно, посредством усилий, или в силу какого-то везения или невезения, или в силу естественной склонности обретают мудрость и добросердечие.

*Можно ли распознать «более развитого в духовном плане» человека? Это как-то проявляется?*

Похоже, я только что дал определение просветлённой личности – это человек, обладающий мудростью и добрым сердцем. Под «мудростью и добрым сердцем» я понимаю то, что и все другие. Однако, кроме того, в более узком смысле, мудрость в дзен означает способность понимать, что «форма – это пустота, пустота – это форма», как учит «Сутра сердца». Об этой *праджняпарамите* («мудрости за пределами мудрости», которая постигает пустотную природу всех явлений) написано много литературных произведений, и здесь, вообще говоря, я могу только сказать, что это особого рода мудрость, которая позволяет понимать и даже непосредственно видеть, что вещи – не таковы, какими обычно кажутся. Они являются более текучими, эфемерными, чем мы думаем. Когда понимаешь это, воспринимаешь мир и живёшь совершенно иначе – с большей добротой и состраданием. Доброе сердце – порождение этой особой формы мудрости. Человек искренне заботится обо всём живом с любовью, которой не препятствует привязанность или личные интересы – поскольку не существует предмета привязанности и самой личности, вокруг которой вращались бы наши интересы.

Как выглядят эти «мудрость и сострадание» на практике? Вероятно, как духовные качества, которым воздаётся хвала во всех наших великих традициях: смирение, доброта, любовь, терпение, прощение, понимание. Буддизм махаяны перечисляет шесть совершенств, или парамит: щедрость, правильное поведение, усилие, терпение, медитация,

мудрость (при этом мудрость имеет особый смысл, о котором я только что говорил). Догэн перечисляет четыре деятельности просветлённых людей: даяние, добрую речь, полезное действие и действие в единстве (иначе говоря, человек всегда действует в согласии, в единстве с другими).

На этом список не кончается. Но основной смысл этих качеств ясен. Просветлённый человек находится в состоянии пробуждённости и присутствия, он заботлив и открыт, практичен, устойчив и мудр. И эти личные качества проявляются в словах, делах, манерах и личности человека.

Есть и другая вещь – харизма. Харизма – это не просветление, хотя их иногда смешивают. Это слово используют в разных значениях, но, мне кажется, его смысл довольно прозрачен: речь идёт о своеобразной личной силе, почти что ауре, которая привлекает людей и оказывает на них влияние. Харизматичных людей замечают. Наверное, некоторые просветлённые люди обладают харизмой; другие – нет. Харизма также может препятствовать достижению того, что мы считаем просветлением. Харизматичный человек может принимать свою естественную или приобретённую харизму за духовное развитие и, более того, его или её ученики могут путать харизму своего учителя с духовным развитием. В таком случае и учителя, и учеников ожидают проблемы.

Впрочем, несмотря на сказанное, можно объявить запрет на использование слова «просветление». Оно мне не очень нравится, и, мне кажется, оно больше запутывает, чем проясняет. В конце концов, это только слово!

*Веришь ли ты, что на самом деле реально освободиться от страдания в этой жизни?*

Верю. Но это другой вопрос, который нужно как следует осмыслить.

Не думаю, что можно устранить из своей жизни все вещи, которые относятся к категории «страдание» – физическую боль, утраты, невзгоды, неудачи т. д. Плохие вещи могут случиться – и случаются – с каждым. Будда тоже страдал от болей в спине и расстройства желудка, как утверждают ранние сутры.

Дело не в том, что происходит, а в том, как вы воспринимаете происходящее. Смерть может быть страданием, но смерть может быть также освобождением, окончательной свободой, если вы всю жизнь практикуете, и практика вдохновляет вас видеть и переживать её именно так (хотя не уверен, что слово «переживать» применимо к смерти). Можно испытывать сильные боли и страдания, можно стонать и причитать, но если человек пребывает в единстве с практикой, он может ощутить свободу и в минуты тяжелейшего страдания. Можно спокойно воспринимать состояние, в котором находишься, каким бы оно ни было.

Можно принять его и через него ценить свою жизнь. Возможно, эту мысль можно выразить так: «Можно страдать и одновременно не страдать», – очередной парадокс. Таково освобождение от страдания.

Я часто говорю: «Практиковать дзен – очень просто: просто не усугубляй». Знаю, звучит не особо привлекательно и убедительно, но, на мой взгляд, это правдивые слова. Страдание становится страданием из-за отвращения, нашего стремления избежать его, из-за детского чувства, будто происходящее неправильно, будто мы не должны страдать, и нужно выяснить, как прекратить его. Такой подход усугубляет страдание. Но когда мы открываемся возникающему страданию, когда мы не противимся ему, когда мы понимаем, что оно есть и всегда было неотъемлемым опытом всего живого в живом мире и что в этом состоит красота и достоинство жизни, тогда нам удаётся принять его, и оно оказывается совсем не страданием.

Двое наших великих дзен-буддийских настоятелей умерли от рака – обоим было по шестьдесят семь лет, в наше время это довольно молодой возраст. Судзуки Роси умер в декабре 1971 года. Он мучился от сильных болей и страдал, но, как рассказывали люди, которые его знали, не отступил от своей практики; не отступил от своего пути. Мёгэн Стив Стаки умер в декабре 2013 года. Он страдал от рака поджелудочной железы и сильно страдал – испытывал тяжелейшие боли и слабость. Но при этом он сохранил счастье, доброту и хорошее расположение духа. Можно сказать, эти дзен-буддисты страдали и не страдали. Можно сказать, они освободились не от страдания, а в самом страдании.

Человек, страдающий раком поджелудочной железы, испытывает очень тяжёлые мучения. Чаще всего наши страдания – не такие тяжёлые. По большей части причин наших жизненных страданий можно избежать. Действительно, я не обязан так сильно страдать из-за своей репутации, собственности, из-за того, любят или ценят меня конкретные люди, из-за того, удаётся ли мне делать всё, как я хочу, и непрерывно наслаждаться приятными вещами. Если я умею ценить происходящее независимо от обстоятельств, я смогу уберечь себя от многочисленных страданий. В этом смысле – да, я могу освободиться от страдания. Я могу не страдать.

*Ещё один вопрос о просветлении. Вы – просветлённый?*

Похоже, моя попытка объявить запрет на слово «просветление» не увенчалась успехом. Но раз уж ты спросила, отвечу: я не просветлённый. Не могу представить, что стану просветлённым. Но я определённо собираюсь продолжать свою практику, посмотрим, что будет. На мой взгляд, других вариантов нет.

## 5. История

*Когда зародился дзен и откуда он родом?*

Догэн считал, что дзен – в основе своей буддизм, и я согласен с ним. История буддизма началась с Будды, «пробуждённого», Сиддхартхи Гаутамы, в Северной Индии в VI веке до н. э. В ходе своей жизни, которую Будда посвятил учительству, он более полно выразил своё изначальное озарение. В конце концов его слова, практики и община выросли в то, что мы сегодня называем буддизмом. Буддизм радикально реформировал традиционное индийское духовное мировоззрение. Позднее он исчез из Индии, но прежде был перенесён буквально во все соседние культуры Азии.

В Китае буддизм появился в I веке н. э. Китайская культура в то время уже была достаточно развитой и неоднозначно восприняла эту странную чуждую религию. На протяжении следующих двух тысяч лет, вплоть до настоящего времени, Китай периодически принимал буддизм, периодически отвергал его как чужеродный. К VI веку буддизм основательно «окитаился». Самой выразительной формой китайского буддизма, которая в итоге стала единственной его формой, был чань, который проник во Вьетнам, Корею и Японию, где получил, соответственно, имена тхиен, сон и дзен.

Конечно, в ходе своего развития чань существенно изменился, и в других азиатских культурах эта традиция прошла свой уникальный путь, хотя в разнообразных формах чань можно узнать единую традицию. Все формы чань сегодня практикуются на Западе. Впервые они проникли сюда в конце XIX века, но усиленно интересоваться ими и практиковать их стали только к середине XX века. (Обрати внимание: как я уже говорил, для простоты понимания я обозначаю эту традицию словом «дзен», независимо от её формы и места происхождения, отчасти потому, что практикую дзен, родина которого – Япония, отчасти потому, что слово «дзен» часто употребляется в английском языке, в отличие от других названий этой традиции.)

*Дзен – традиция, отдельная от других форм буддизма? Можно ли практиковать дзен и не быть буддистом?*

Последователи дзен могут по-разному ответить на этот вопрос. В первое время, когда дзен только проникал на Запад, бытовало мнение, что дзен – на самом деле не форма буддизма, а своеобразный гибрид даосизма и буддизма, который, по сути, не является религией. Но историки религии в общем доказали несостоятельность этой точки зрения, и сегодня почти все серьёзные практики дзен считают, что эта традиция полностью согласуется с любыми другими формами буддизма, хотя, конечно, в



плане подхода и стиля выражения она испытала влияние даосизма и конфуцианства.

В то же время, поскольку дзен, как и все формы буддизма, – нетеистическая традиция, и чтобы плодотворно практиковать её, не нужно декларировать преданность какой-то системе верований и богу, конечно, кто угодно может практиковать дзен и не быть «буддистом». Я ставлю это слово в кавычки, поскольку сложно сказать, особенно в современном западном контексте, кто буддист, а кто – нет. Многие люди, которые не только занимаются буддийской медитацией, но и обращаются к буддийским учениям и принимают их, и даже практикуют в буддийских общинах (дзен-буддийских или других), не считают себя буддистами. В дзен-буддийских группах, где я практикую, немало постоянных учеников, которые считают себя христианами или иудеями (пока я не встречал среди них мусульман) и ходят в храм или синагогу. Есть и те, кто стесняется ассоциировать себя с какой-то религией и считает себя «нерелигиозным». Такое реже случается в Азии.

Нужно различать три типа людей, которые имеют отношение к буддизму или дзен, – азиатов, живущих в Азии, в традиционных и не традиционных сообществах, европейцев азиатского происхождения, которые сохраняют сильную связь со своими буддийскими корнями, и европейцев, которые стали практиковать буддизм в зрелом возрасте, иногда их называют «обращёнными» буддистами. Многие европейцы азиатского происхождения, которые считают себя буддистами, могут практиковать буддизм иным образом, чем обращённые ученики-европейцы; иногда они не медитируют и не посещают ретриты, но участвуют в традиционных мероприятиях в семейном кругу и в своих буддийских храмах. Или они могут называть себя буддистами, поскольку принадлежат к буддийской культуре, и не практиковать вовсе, как и многие европейцы могут считать себя христианами или иудеями, хотя не ходят в храм или синагогу.

*Чем различаются сото-дзен и риндзай-дзен?*

В Китае, Вьетнаме и Корее было несколько разных семейств линий передачи учения, которые часто называют «школами». В Японии их число позднее сократилось до двух доминирующих семейств – риндзай и сото. В истории Японии был момент, когда две эти группы серьёзно соперничали и решили, что им обязательно нужно отличаться друг от друга.

Риндзай-дзен был традицией самураев и культурных слоёв общества. Основное внимание в нём уделялось получению опыта сатори через размышление над дзенскими коанами. Риндзай-дзен считал себя динамичным, творческим, активным. В сото-дзен, который исторически был традицией фермеров и селян, подчёркивалось значение веры и

внимательной, простой ежедневной практики. Такое различие между школами перешло в западные дзен-буддийские группы, которые пришли из Японии. В западном буддизме сегодня тем не менее не наблюдается того контраста и соперничества между двумя школами, как прежде. Существуют группы сото, которые занимаются изучением коанов, и группы риндзай, где их не изучают. Также существуют линии передачи традиции сото вроде нашей, где люди продолжают практиковать в простом, повседневном ключе, не слишком сосредоточиваясь на опыте сатори.

Поскольку коаны – основные дзен-буддийские тексты, все школы дзен уделяют им внимание. Отличие состоит в наличии или отсутствии систематического плана и методологии их изучения. В классическом риндзай-дзен такая методология есть, в сото – нет, но, повторюсь, на Западе эти традиции смешиваются. Сото обычно сосредоточивается на изучении наследия Догэна, чьи глубокие и уникальные религиозные тексты опираются на тексты дзенских коанов. Поскольку один из главных мотивов Догэна – недвойственность просветления, практики и повседневной жизни, в сото-дзен уделяют большое внимание повседневным задачам, например, работе на кухне или другим формам повседневного труда. Наша практика – «рубить дрова, носить воду».

*Почему так важна линия преемственности? Почему практикующие дзен зачитывают список мужских имён, вплоть до самых древних, то есть список учителей-мужчин, которые, как считается, передавали учения друг другу, хотя исторически эти сведения не совсем достоверны?*

Да, линия преемственности важна, и многие группы действительно ежедневно зачитывают её – от Будды до настоящего времени, и да, эти имена по большей части – имена мужчин. Некоторые исследователи указывают, что сильно сосредоточиваться на линии преемственности стали в Китае, где идея рода и почитания предков – краеугольный камень в культурном фундаменте.

Это правда. Но также есть и религиозные причины, по которым в дзен уделяют внимание линии преемственности. В дзен важную роль играет личное взаимодействие. С точки зрения дзен буддизм обретает жизнь лишь тогда, когда он выражается в конкретной ситуации, в частности между людьми. Иными словами, буддизм должен передаваться, чтобы быть буддизмом. Дзен учит, что передача – это практика, а также взаимодействие.

Итак, линия преемственности играет основополагающую роль, поскольку такую роль играет передача учения. Каждая линия преемственности имеет собственный вкус, собственный семейный стиль. Как и в любой семье, здесь присутствует эмоциональный момент – нежность, теплота.

Линия преемственности также подразумевает уважение к прошлому и благодарность жившим в прошлом людям, которые передали учение. Все эти идеи и эмоции – важная часть дзен-буддийского стиля практики.

Поскольку буддизм, как и другие мировые религии, существовал в контексте патриархальных общественных систем, до недавнего времени линии передачи оставались патриархальными. Но в последние десятилетия мы исправляем это. Мы стали упоминать в песнопениях, наряду с традиционной линией преемственности (которая, как ты намекаешь, носит лишь условно-исторический характер), список женщин-предков – как древних, так и современных. В нашей линии, как и во многих других, такое стремление исправить прошлую несправедливость – очень важное дело.

В современном западном дзен доминирование мужчин больше не является само собой разумеющимся. Женщины могут становиться священниками и учителями так же легко, как мужчины, и сегодня на Западе женщин-учителей, лидеров и настоятелей дзен, наверное, столько же или даже больше, чем мужчин. Когда я пишу эти строки, Центр дзен в Сан-Франциско, крупнейший дзен-буддийский институт в Соединённых Штатах, находится под руководством трёх настоятелей. Двое из них женщины.

*Такое внимание к линии передачи напоминает мне об организациях вроде Дочерей американской революции или Клуба собаководства. Некоторым людям, возможно, интересны такие родословные, но разве они пробуждают веру в природу будды, которой обладает каждый из нас?*

Ты приводишь довольно забавные примеры, хотя, наверное, здорово быть настоящей наследницей первых американских иммигрантов или, если ты собака, иметь возможность показать другим собакам бумаги, подтверждающие твою родословную. Впрочем, твой вопрос подразумевает, что в линии преемственности есть что-то неприемлемое и заносчивое, по сути элитистское и недемократическое.

Возможно, так и есть, но смысл существования линии преемственности в дзен – отнюдь не в том, чтобы показать, какими важными и удивительными были наши предки. (По крайней мере в идеале это так.) Её смысл – в установлении семейственной, родовой связи с группой людей, которые непосредственно связаны с Буддой. В дзен-буддизме, когда человек получает посвящение как мирянин или священник, ему дают буддийское имя и родословную. В этом документе указываются буддийские имена (в моём поколении девяноста два имени, включая моё собственное) всех учителей в линии преемственности, от Будды до наших дней, и в конце стоит твоё имя. Во время церемонии посвящения в духовный сан вы также даёте обет следовать шестнадцати принципам

бодхисаттвы, которые считаются сердцевинной практики (подробно они описываются ниже, на с. 112–113), и впервые облачаетесь в буддийское одеяние, которое традиционно – и кропотливо – шьётся. Большинство людей находят, что ритуал вступления в сан обладает глубоким смыслом – это нечто вроде перерождения духа, необратимой трансформации. Получение родословной – важная часть этой смены идентичности. Сегодня мы стали давать, помимо традиционной родословной, документ, где описывается «наследие Дхармы», в нём перечисляются имена женщин-предков, о которых я уже упоминал. В совокупности эти два документа составляют для нас «полную» родословную.

Первым японским учителем дзен, который приехал на Запад, был Соён Шаку, учитель риндзай, который посетил Мировое собрание религий в Чикаго в 1893 году. Он вернулся в Америку в 1905 году вместе со своим учеником, Ньюгеном Сендзаки. Сендзаки больше не вернулся в Японию. Он провёл оставшуюся жизнь в Сан-Франциско и Лос-Анджелесе, он подрабатывал и преподавал дзен способом, который он называл «плавающим».

Д. Т. Судзуки, ещё один важный первопроходец дзен на Западе, также был учеником Соёна Шаку. Он был учеником-миряннином, который мало обучался в стенах монастыря и был в основном исследователем, автором влиятельных книг, многие из которых переведены на английский язык. В начале 1950-х гг. он около года преподавал в Колумбийском университете, и его лекции обрели популярность, их посещали многие известные люди из мира искусства. Он оказал влияние на Алана Уотса, бывшего англиканского священника, который писал популярные книги о дзен. Книги и семинары Уотса познакомили многочисленных людей с базовыми идеями дзен.

В 1959 году Сюнрю Судзуки Роси также приехал в Сан-Франциско, изначально – чтобы стать настоятелем местного храма сото-дзен, который работал для общины американских японцев. Несколько лет спустя в храм сото в Лос-Анджелесе приехал работать Тайдзан Маэдзуми. Как Судзуки, так и Маэдзуми, были заинтересованы в преподавании дзадзен западным ученикам, и оба стали вести в своих храмах группы по медитации преимущественно для европейцев, в итоге эти группы переросли масштаб храмов и переехали, сформировав первые независимые западные центры дзен. Вскоре появилось множество других групп и учителей, среди которых – обучавшаяся в Японии священнослужительница в традиции сото английского происхождения Джийя Кеннет Роси, первая европейская женщина-учитель дзен в Соединённых Штатах.

К середине 1960-х годов в Соединённых Штатах было уже много дзен-буддийских групп и учителей, вскоре они появились буквально в каждой стране западного мира.

Японский дзен первым проник на Запад, поэтому обычно мы называем эту традицию «дзен», а не «чань» или «сон». Традиции других стран пришли на Запад немного позже.

### *Западный дзен – настоящий?*

Если *настоящий* означает «в точности соответствующий японским или азиатским стандартам», то нет, западный дзен – не настоящий. Многие из того, что мы делаем, в сравнении с азиатскими традициями дзен, довольно бессистемно. Нужно хорошо вложиться, чтобы открыть официальный монастырь со всеми необходимыми постройками, которые будут располагаться правильным образом, и ещё нужен коллектив монахов, которые понимают, как управлять монастырём.

Восточные учителя, которые приехали, чтобы распространять здесь дзен, в некотором смысле были отступниками и пророками в собственной культуре – иначе зачем им было совершать такой сложный культурный прорыв? Они могли бы остаться дома, где практика имела устоявшийся характер. Однако они искали чего-то более живого, чем формальные восточные стили, на которых они воспитывались и которые закоснели в традициях и условностях. Они обладали глубокой уверенностью в дзен и хотели вернуть его к жизни. Они надеялись, что в Соединённых Штатах им удастся это сделать. Многие так и говорили. Конечно, для этих первых дзен-буддийских первопроходцев практика, которую они распространяли, была настоящей.

Давай представим, что на твой вопрос отвечают два японских дзен-буддийских монаха. Первый – пожилой человек, возможно, личность, занимающая высокое положение в японской иерархии дзен. С его точки зрения, энтузиазм нашего дзен восхищает, однако эта традиция – не настоящая. Чтобы быть настоящей, во многих значимых деталях она должна соответствовать традиционной японской манере действия.

В Японии дзен – не живое, современнейшее культурное нововведение; это древний японский путь. Вещи, которые мы делаем здесь – например, мужчины и женщины практикуют вместе, – там абсолютно невозможны! Миряне практикуют бок о бок со священниками и на равных с ними, дзендо открыты для любого, руководство избирается демократическим путём – эти и многие другие важные вещи будут «напрягать» нашего монаха, который неизбежно почувствует, что мы – западные дзен-буддисты, которые по-своему управляют своими дзен-буддийскими общинами, не сильно полагаясь на авторитет Японии, что мы высокомерны и глупы. Тот факт, что американцы распространяют своё влияние по всему миру – через рок-н-ролл, фильмы, деньги, армию, – не позволяет нам заявлять о своём равенстве, и уж тем более превосходстве, когда речь идёт о японской религии, которую мы заимствовали. С точки зрения этого японского священника, мы,

западные дзен-буддисты, думаем, что практикуем дзен, когда на самом деле мы только стремимся практиковать дзен. Наша практика ещё не является настоящей.

Второй японский монах также имеет большой опыт монашеской практики. Но он – более молодой и критичнее относится к собственной традиции (хотя, возможно, и не озвучивает этого). Его утомляет её консерватизм, обожествление прошлого, постоянная потребность во внимании к культурным деталям и этикету Японии, её природная ограниченность. Как молодой человек, видящий в западном мире культурный авангард, он склонен будет восхищаться тем, что говорят о западной практике дзен, будет страстно стремиться поехать на Запад и увидеть её своими глазами. Ему западный дзен может казаться более настоящим, чем дзен, который он изучал.

Наверное, оба эти монаха правы.

*Открытия современной нейронауки свидетельствуют, что медитация оказывает положительное влияние на работу человеческого мозга, которое можно измерить. Программы по медитации, улучшающие здоровье, такие как «Снижение стресса на основе внимательности», активно преподаются как в медицинской, так и корпоративной среде. Такие программы могут понижать кровяное давление и помогают людям справляться с хронической болью и заболеваниями. Такие медитативные техники опираются на буддийские учения, но сами они полностью светские. Разве правильно оставлять в стороне духовную сторону буддизма, чтобы создать программу по самосовершенствованию? Разве правильно «выплёскивать монаха с водой»? Что ты об этом думаешь?*

Такие программы вызывают у меня большое доверие. Люди, которые их создали, – искренние и творческие последователи Дхармы, стремящиеся как-то вывести буддийскую практику за пределы узкого сообщества, которое привлекают восточные традиции мудрости. Кроме того, эти люди увидели социальные проблемы (например, неспособность медиков справляться с хронической болью), с которыми, на их взгляд, способна справиться практика Дхармы, и они разобрались, как это сделать. Поэтому я с глубоким уважением отношусь к многочисленным светским программам по медитации, которые существуют сегодня, а также к людям, которые создали и преподают их.

Я и сам использую практику в различных светских контекстах. Мне доводилось работать с предпринимателями, техническими специалистами, юристами, профессиональными конфликтологами, людьми, которые заботятся об умирающих, и многими другими – мы вместе выполняли базовую практику дзен и применяли её в рабочих ситуациях. Также многие наши учителя из Everyday Zen работают в

рамках программы снижения стресса при помощи медитации и других светских программах. Поэтому я от всей души поддерживаю такие начинания. Думаю, они важны.

Впрочем, конечно, сначала у меня возник такой же вопрос: правильно ли «разжижать» буддийские учения и предлагать их людям, которые всерьёз не интересуются буддизмом? Так что я отправился в клинику по снижению стресса Центра внимательности при Медицинской школе Массачусетского университета в Вустере, чтобы понаблюдать, как в реальности работает программа Джона Кабат-Зинна. Программа произвела на меня сильное впечатление, как и широта души Джона, преданного Дхарме. Он искренне любит людей и хочет помогать им! И ему удаётся делиться своими душевным теплом и навыками с очень многими людьми. Он великий буддийский учитель, даже если не называет буддизмом то, чему учит.

Поэтому да, стоит использовать медитацию на основе буддийской в тех сферах жизни, где она требуется. Поскольку плохие религии многие поколения причиняли боль большому числу людей, и поскольку религии стали, особенно в последние десятилетия, всемирным яблоком раздора и источником страданий, у многих людей, и это вполне понятно, «аллергия» на религию в любых проявлениях – даже на приятный, мягкий, интеллектуально открытый буддизм! Для таких людей светская форма практики является необходимой и важной.

*В таком случае, если светские формы практики так хорошо работают, зачем вообще нужна религиозная часть – ритуалы, традиция и прочее? Возможно, всё это – излишние вещи?*

Нет, не излишние. В практике есть важное измерение, которое невозможно прочувствовать без ритуалов и всех прочих обычных религиозных «атрибутов». Как мы говорили, религиозный ритуал – не одна лишь пустая форма, культурный багаж. Он затрагивает и трансформирует нас. Ритуал – это практика. Религиозные похороны или свадьбы, как мы знаем, отличаются от обычных. Ежедневные песнопения и посвящение заслуг больным, умирающим и недавно ушедшим людям влияет на внутреннее состояние. Церемония посвящения в сан и другие события дают нам чувство исторической связи и уважения к прошлому, которое во многом и делает нас людьми, и ритуал даёт нам большие возможности для того, чтобы выразить и углубить свою преданность практике. Алтари, религиозные изображения, музыка, песнопения, изучение духовных текстов – всё это мощные вещи, формирующие контекст смыслов и ауру образов, которые усиливают и углубляют основную медитативную практику.

Все эти вещи подразумевают более широкий контекст, в котором существуют все религии, а именно – глубину смысла и чувство

человеческого предназначения, в котором мы все нуждаемся, – особенно в периоды горя, отчаяния, кризисов. Религия ставит перед нами масштабные вопросы: Кто мы? Почему мы рождаемся? Почему мы умираем? Что такое смерть? Что такое хорошая жизнь? Религия предлагает практики (такие как обеты, поклонение и церемонии), которые помогают нам всегда хранить в сердце эти вопросы, и тогда в нашей жизни появляется чувство абсолютной опоры. Религия не может дать нам реальные ответы на эти вопросы; скорее, она предлагает способы, с помощью которых мы можем отвечать на них совместно, в общинах, где состоят не только наши ныне живущие друзья, но и практики прошлого, чьи слова и достижения продолжают нас вдохновлять. Светские формы практики, безусловно, способны психологически и физически улучшить нашу жизнь, и они могут даже помочь нам развить такие качества, как сострадание и доброта. Но как только вы начинаете задаваться величайшими (и не имеющими ответов) вопросами о человеческом существовании, вы оказываетесь в сфере религии. Наука и светские идеологии по определению не касаются этих вопросов. И не должны этого делать.

Поэтому религия сама по себе, конечно, – ценное явление; она вводит человека в мир смыслов, практики и воображения, который отсутствует в программах по развитию внимательности. Я не хочу сказать, что религия – необходимая вещь или что без неё ты упустишь нечто бесценное. Речь не идёт о том, что глубоко или поверхностно, что подлинно или не подлинно. Практиковать буддизм в качестве религии – не то же самое, что заниматься светской или научно обоснованной практикой внимательности. А любое различие имеет свои преимущества и недостатки. Важно находить возможность рассказывать другим людям о буддизме, этом сокровище человечества, с такой щедростью, основательностью, широтой, с какой только возможно. А светские практики внимательности, безусловно, способны расширить круг людей, которые могут найти буддизм осмысленным и полезным.

В последние годы проводятся научные исследования, которые, как утверждают, доказывают эффективность медитативной практики; эти заявления также подвергаются критике. Действительно, как объясняет одна недавняя статья, многие учёные, которые изучают влияние медитации, – буддисты, и потому они настроены на получение того результата, который ищут (хотя *большинство* учёных, вероятно, настроены на получение таких результатов). В любом случае мне не нужно исследований, чтобы сказать, что буддийская практика может изменить жизнь; я уже знаю это по собственному опыту и по опыту многих своих знакомых – не говоря уже о миллионах буддистов, живших в разные эпохи и ныне, которые, очевидно, высоко ценят буддийскую практику.



## 6. Верования и этика

*Что дзен-буддисты говорят о перерождении? Могу ли я не верить в перерождение?*

Как тебе, возможно, известно, некоторые формы буддизма, например тибетский буддизм, действительно настаивают на реальности перерождения, или реинкарнации. В какой мере Будда открыто учил о перерождении в нашем понимании – неясно, и об этом ведутся споры. В культуре, к которой принадлежал Будда, было распространено верование, что мы рождаемся снова и снова, и он, конечно, упоминал об этом веровании, как если бы принимал его, однако его собственное учение об этом вопросе остаётся неясным. Несомненно, впрочем, что Будда говорил об отсутствии самости, *анатте* – а именно о несуществовании постоянной самости или души, которая сохраняется после смерти. В таком случае что же перерождается?

Существует классическая метафора жёлудя. Жёлудь превращается в дуб. Когда есть дуб, жёлудя нет, и дуб не содержит в себе ничего от исходного жёлудя. Одно превзошло другое, как один миг и одна жизнь превосходит предыдущий момент жизни. Я замечаю, что когда Далай-лама говорит о своих прошлых жизнях, он никогда не использует выражения вроде «Когда я был Пятым Далай-ламой». Он говорит о «Пятом Далай-ламе», о другой личности.

На мой взгляд, в учении о перерождении важно то – и, похоже, в этом есть истина и большой смысл, – что жизнь продолжается. Поэтому наша жизнь – нечто большее, чем краткий промежуток времени между рождением и смертью. Наша жизнь – нечто большее, чем события, происходящие между этими двумя ключевыми моментами. И это «большее» не просто «существует» в мистических пространствах до рождения и после смерти – оно есть также здесь и сейчас. Прямо сейчас наша жизнь гораздо обширнее, чем мы в состоянии увидеть, понять или осознать. Это религиозная часть практики, которую пробуждает ритуал и традиция.

Учение о перерождении говорит нам, что значение нашей жизни и смерти не ограничивается той видимостью, которую они создают, что их значение выходит за пределы нашего понимания. Родиться важно. Умереть важно. Смерть – определённно, очень важный переход, по меньшей мере столь же важный, как и рождение. Каждый момент жизни – важный переход. Для меня учение о перерождении сводится именно к этому.

В дзен вопрос о перерождении не составляет проблемы. Дзен решает этот вопрос таким же способом, как и все остальные, – через снятие вопроса, парадокс. (Будда, кстати, также отвечал на большинство метафизических вопросов, либо снимая их – задавая новые вопросы в

ответ, либо молчанием.) Вообще, что такое «перерождение»? Что человек на самом деле имеет в виду, когда говорит, что верит или не верит в него? Действительно ли вы знаете, о чём говорите? Конечно, нет!

Приведу классическую дзен-буддийскую притчу о Гуйшань Линьюй, который рассказывал своим ученикам, что после смерти его душа переродится в азиатском буйволе, который будет жить на склоне холма. Ученики узнают его, говорит учитель, поскольку на боку у буйвола будут написаны иероглифы «Гуйшань». Затем он задал им вопрос. «Если вы скажете, что это – азиатский буйвол, вы будете не правы. Если вы скажете, что это – Гуйшань, вы тоже будете не правы. Что же это?»

Это притча – не шутка. Гуйшань указывает, что жизнь, смерть и перерождение – непостижимые реальности, которые не вписываются в границы нашего простого, чёрно-белого концептуального мышления.

Я никогда не стану спорить с человеком, который скажет мне, что он (или она) верит, будто перерождение реально существует. Не стану я также спорить и с человеком, который убеждён, что перерождения не существует, что всё это – чушь, простой предрассудок. Сам я не знаю. Это не означает, что я не чувствую никакой определённости в связи с перерождением. Однако всё, что я скажу о нём, будет неправильным.

Для меня этот вопрос – не вопрос доктрины или веры. Вопрос состоит в том, способен ли я прожить свою жизнь сейчас и в будущем, до самой смерти, проявляя полноценное уважение к самым глубинным измерениям жизни? Этот вопрос касается нас всех, независимо от наших убеждений. Его ставит Гуйшань перед своими учениками.

Ты спрашиваешь, можно ли не верить в перерождение. Конечно! Большинство европейцев, практикующих дзен, не верят в него. Также нормально, если вопрос о перерождении тебя не сильно интересует. Можно практиковать дзен, какие бы идеи ни имелись в твоей голове по поводу жизни. Просто сядь, направь внимание на своё тело, дыхание и посмотри, что произойдёт.

*В двух словах, что такое закон кармы?*

Сложный вопрос! Наверное, я заслуживаю его: я надеваю буддийское одеяние; я открыл рот. Чего же я ожидаю?

Простейшая формулировка кармы на самом деле довольно очевидна: из одного следует другое. Иными словами, действия имеют последствия.

Это своеобразная нравственная физика. Благое действие производит благой результат; дурное действие производит плохой результат. В некоторой степени это здравый смысл; в некоторой степени – вопрос веры. Когда ты долгое время практикуешь дзадзен и наблюдаешь свой ум, понимаешь, насколько это верно. Позитивные благоприятные мысли

создают для тебя позитивный благоприятный мир. Верно также и обратное. Говори, делай и думай дурные вещи, и твой мир станет дурным.

Конечно, никто не гарантирует, что в моей жизни появятся хорошие вещи, если я буду говорить, делать такие вещи и думать о них. Дело в том, что в события, происходящие со мной, вовлечён целый мир, а также причины и следствия, имеющие отношения к многочисленным существам. Я не живу в замкнутом пузыре. Но если я стремлюсь создавать благоприятную карму, и плохие вещи всё-таки происходят, я буду принимать их с невозмутимостью и найду им применение на своём пути. В этом смысле плохие вещи – в сущности, не плохие, хотя наблюдателю они могут показаться довольно-таки прискорбными. Популярное представление о карме просто как о судьбе, которой никак невозможно управлять, – не буддийская идея. Суть буддийской кармы – в действии и его нравственной силе. И в ней присутствует субъективность, а не только внешние вещи, которые происходят и не происходят. Намерения значат очень много.

Смысл представления о карме в популярном буддизме, так же как представления о рае и аде в популярном христианстве, – побудить людей совершать добрые и нравственные действия. Потому это ценное социальное учение. Поступай хорошо, и получишь хорошие перерождения (отправишься в рай); поступай плохо, и получишь очень дурные перерождения (отправишься в ад).

Как перерождение, так и рай / ад имеют то преимущество, что в рамках этой жизни их существование невозможно доказать. Иначе говоря, я могу быть святым и сталкиваться в своей жизни с многочисленными трудностями (что и происходило со многими святыми). Но, конечно, когда моя жизнь закончится, я буду вознаграждён в раю (или достигну нирваны в следующей жизни). Такая идея может показаться наивной и грубой рационализацией интеллектуалу, но основная масса людей замечательно принимает её на протяжении тысяч лет. Большинство людей хотят быть добрыми и стараются такими быть. Популярные религиозные учения вдохновляют их и дают им силы.

Таков популярный буддизм. Специальное обсуждение кармы в учёном буддизме является сложным для понимания. Я пытался изучить его, но не продвинулся далеко. В него очень трудно вникнуть, оно содержит множество сложных философских терминов, тем более сложных, если вы не знаете языков оригинала, происхождения слов и их неявных подразумеваемых смыслов. Обсуждение кармы произвело на меня впечатление, в той мере, в какой мне удалось в него проникнуть.

Если говорить просто, в буддийской практике карма означает: «Совершай хорошие действия, избегай дурных действий». Действие включает в себя любые действия тела, речи и ума (мысли). Соблюдай обеты. Это нужно делать не для того, чтобы быть хорошим. Ты

поступаешь так, потому что страдаешь и хочешь разобраться в своём страдании, чтобы перестать быть его жертвой. Кроме того, ты хотел бы служить другим и понять, что значит любить и принимать любовь. Чтобы осуществить это, тебе нужно очистить своё поведение, исправить свой ум и сердце. Для этого важно поступать хорошо и не поступать плохо.

Дзен принимает все эти нормативные буддийские представления о карме, но вводит в них новое измерение. Классическая дзен-буддийская история о карме – знаменитая история о лисе Пай-чанга. Сейчас я не буду излагать этот длинный сюжет, но его основной смысл состоит в том, что карма, как и все другие вещи, лишена сущностной, непоколебимой, постижимой, однозначной реальности и что практика, поскольку она помогает нам увидеть и полноценно осознать это, позволяет проживать жизнь ответственно и терпеливо, не слишком сетуя на хорошие и дурные кармические действия и результаты. (Подробнее я расскажу об этом далее (с. 112–113), когда речь зайдёт об обетах.)

*Я понимаю, что благоприятные действия влекут за собой благоприятные результаты, а вредные действия – вредные результаты. Если я осознаю, что совершила вредное действие, могу ли я уменьшить или даже избежать вредных результатов после его совершения?*

Да. Хотя люди часто об этом не знают, в дзен-буддизме существуют практики исповеди и покаяния. Они не сильно отличаются от подобных практик в других традициях. Когда ты замечаешь, что совершила дурной поступок, чувствуешь сожаление, исповедуешься и каешься в этом поступке, это означает, что ты решаешь больше не поступать таким образом. В сото-дзен регулярно проводятся исповедальные церемонии, во время которых община поёт исповедальные куплеты – предполагается, что людям всегда есть в чём исповедаться. После исповедальных куплетов мы подтверждаем свою приверженность обетам.

Когда человек исповедуется и кается, он уменьшает вред от изначального действия, хотя полностью устранить его невозможно. Ему в любом случае придётся отвечать за него, но цена может быть высокой или низкой, в зависимости от его дальнейших поступков.

В дзен, как и во всех известных мне традициях, грех – или, как говорят буддисты, неблагоприятное действие (действие, которое создаёт страдание) – может укрепить вашу практику и мудрость, когда вы признаёте и очищаете его. В практике дзен мы признаём, что человек никогда не сможет стать совершенным. Поэтому мы не испытываем вины и ненависти к себе, мы просто готовы наблюдать за своим поведением и извлекать из него уроки.

*Возможно, стоит исправить свои ошибки? Исповедь статуе на алтаре никак не поможет человеку, чувства которого вы ранили. Поэтому стоит также попросить у него прощения, разве нет? Отменяет ли это изначальную негативную карму, которую вы создали? (Возможно, такой поступок не будет иметь силы, если совершаешь его, чтобы избавиться от негативной кармы.)*

Да, конечно, всё это также стоит делать. Практика прощения – важная вещь. Что меня удивляет, так это тот факт, что пострадавший человек абсолютно безошибочно чувствует, искренне у него просят прощения или нет. Такого человека нельзя одурачить. Пустое или чисто формальное извинение – лучше, чем никакого, но вообще-то оно не возмещает причинённого вреда. Здесь стоит прибегнуть к практикам исповеди и покаяния – когда вы всерьёз размышляете о своём поступке, по-настоящему исповедуетесь и раскаиваетесь в нём, вероятность, что ваше прощение будет весомым, максимально возрастает. Если же вы просите прощения и не исправляете своих ошибок, когда это возможно, – это слабое извинение. Поэтому, конечно, исправлять ошибки тоже стоит. (Да, как ты говоришь, если делаешь это для того, чтобы отменить свою карму – то есть исключительно ради себя, чтобы снять с себя груз ответственности, – тогда, наверное, исповедь и покаяние не будут подлинными и не «подействуют».) В целом в буддийской практике содержатся определённые нюансы и сложности, о которых мы здесь говорим, – следует понимать, что любое действие имеет внешнее и внутреннее измерение и что нужно учитывать и то и другое.

Могут ли все эти действия «отменять негативную карму»? Да и нет. Возможно, ты замечала, как и я, что дурной поступок, если после него извиняешься, исправляешься и получаешь искреннее прощение, может углублять и укреплять отношения. В этом смысле, да, негативная карма обращается в положительную. С другой стороны, того, что произошло, нельзя отменить. Ты продолжаешь быть человеком, который совершил это действие. Его воздействие на вас и других людей никогда полностью не прекратится.

*Почему, с дзен-буддийской точки зрения хорошие вещи случаются с плохими людьми?*

Догэн пишет об этом в своей великой работе «Сёбогэндзо» (большом и серьёзном тексте, название которого обычно переводят в нескольких доступных версиях как «Сокровищница глаза истинной Дхармы»). Та же проблема существует в иудейской и христианской традициях, где её формулируют так: «Если Бог награждает хороших и наказывает дурных людей, почему хорошие люди страдают, а дурные – живут долго, сохраняют здоровье и благополучие?». В буддизме эта проблема звучит так: «Почему выходит так, что люди, которые совершают добрые дела на

протяжении всей жизни, страдают, а те, кто совершает дурные дела, остаются безнаказанными?». Нельзя отвечать на этот вопрос, исходя только из данной, текущей жизни. Нужно рассматривать его в более широком контексте. И его нельзя оценивать сугубо внешним образом – на основании тех внешних обстоятельств, которые (как нам кажется) имеют место.

При обсуждении этой важной и извечной нравственной проблемы Догэн обращается к вопросу о перерождении. Он говорит, в общем и целом (если согласовать его ответ с тем, что я раньше говорил о перерождении), что жизнь – шире, просторнее и глубже, чем мы себе представляем. Реальность не соответствует нашим идеям о реальности, и карма не отвечает нашему линейному логическому мышлению. Наша жизнь – нечто большее, чем видит глаз. То, что Догэн называет «глубокой верой в причинность [карму]», требует, чтобы мы вглядывались сквозь поверхность вещей в их глубины. Возможно, плохие вещи, которые происходят с хорошими людьми, – в реальности не плохи, и, возможно, хорошие вещи, которые происходят с плохими людьми – в реальности не хороши. Возможно, мы не совсем понимаем, что происходит. Видимое страдание хорошего человека может углубить его или её духовную жизнь, может выявить такие качества, как смелость, благородство и сострадание, которые в ином случае не проявились бы. Видимое процветание плохого человека может маскировать более глубокую (возможно, даже не осознаваемую) вину или тоску. В этих случаях на первый взгляд плохие вещи, происходящие с хорошим человеком, или на первый взгляд хорошие, происходящие с плохим человеком, – на самом деле не то, чем кажутся.

Мой опыт говорит мне, что это правда. Когда я вижу страдания хороших людей, с моей точки зрения, они не выглядят страданиями. Такие люди часто терпеливо переносят тяготы и проявляют мудрость и любовь, которые делают их страдание ценным и вдохновляющим для других. Напротив, когда я вижу, как люди, привыкшие вести себя без милосердия, скупые и даже жестокие, получают, на первый взгляд, великие вознаграждения, с моей точки зрения, они не выглядят таковыми. Я могу видеть в их лицах и манере держаться – реально видеть – холодность, нехватку связи с самими собой и другими людьми. Неважно, каким богатством или властью они обладают, кажется (по крайней мере мне), что они лишены величайших даров, которыми может обладать человек.

*Подожди. У меня есть серьёзное возражение: «Да, но...». Порой с хорошим человеком случается реально страшная трагедия. Например, вся его семья погибает во время нападения террористов на его дом, пока он ведёт машину скорой помощи! Ведь такое страдание – не поверхностная вещь, оно проникает в самую глубину*

*души!*

Да, ты права. Твоё «да, но...» нельзя стереть, от него нельзя отмахнуться. Человек, который заявляет, будто во всём разобрался, будто его религия даёт окончательные объяснения всем жутким вещам, которые происходят в жизни, так что любые события можно принимать невозмутимо, и ничто не способно бросить вызов вере, либо обманывает сам себя, либо в некотором смысле – чудовищным образом – уничтожил в себе чувство, что он – представитель человечества. Случаются страшные вещи, от которых не отмахнуться. Всё, что мы можем сделать, – плакать и ужасаться. Возможно, мы не в состоянии убедительно доказать, что вселенная – справедливое место и что каждый из нас будет справедливо вознаграждён. С точки зрения практики дзен, возможно, неизвестно, почему те или иные вещи происходят с определёнными людьми. Но известно, что они происходят. Что есть, то есть. Происходит так, а не иначе. И наша практика состоит в том, чтобы использовать то, что происходит, во благо. Таков наш путь, что бы ни случилось.

Практика даёт человеку силы и интуитивное понимание, которые не позволяют даже худшему из событий его разрушить. Возможно, мы не в состоянии до конца объяснить это событие. Но мы можем вынести, трансформировать его и продолжить жить. Всё непостоянно, несовершенно по своей природе и лишено постижимой реальности. Это мы знаем. Поэтому мы оставляем в стороне свои вопросы о том, безусловно ли буддийская доктрина кармы выражает реальность. Возможно, её осмысленность или бессмысленность превосходят возможности нашего познания. Но всё-таки мы знаем, как принимать, переносить вещи, что случаются ради нашего развития, как двигаться вперёд и использовать их во благо. Это и есть пробуждение; это и есть свобода.

*Я знаю, что хорошую карму связывают с соблюдением обетов. Так какие существуют обеты? Можешь дать их краткий обзор?*

Да, в дзен, как и в любых формах буддизма, обеты – это попытка регламентировать благой и дурной образы действий – то есть те, которые определяют положительную и негативную карму. Конечно, события, происходящие в реальной жизни, всегда гораздо сложнее, и их не может охватить простой набор правил поведения. Однако обеты – это начало, и если мы непрерывно изучаем их на протяжении своей жизни, где случаются разные хорошие и плохие вещи и где мы совершаем много ошибок, наше чувство кармы постоянно развивается, а наше поведение становится более внимательным.

В нашей традиции сото-дзен мы следуем обетам, созданным Догэном. Его список включает в себя шестнадцать обетов бодхисаттвы – а именно обеты для тех практикующих, которые хотят вступить на путь бодхисаттвы, сострадания и заботы обо всём и обо всех существах. Обеты Догэна опираются на другие списки из более раннего буддизма. Эти шестнадцать обетов делятся на три группы. Первая группа – тройное прибежище, или прибежище в Трёх драгоценностях, древнейший из всех буддийских обетов – в Будде (учителе), Дхарме (учении) и Сангхе (общине):

Я принимаю прибежище в Будде.

Я принимаю прибежище в Дхарме.

Я принимаю прибежище в Сангхе.

*Прибежище* (англ. *refuge*) буквально означает «лететь обратно», «возвращаться», то есть хранить верность глубокому естественному стремлению сердца, которое присутствует изначально. Три этих обета можно понимать как в самом узком смысле (где Будда – исторический основатель буддизма, Дхарма – буддийские писания, Сангха – буддийская община), так и в самом широком смысле (Будда – будда внутри всех существ, Дхарма – образ жизни, полный уважения и любви ко всем, Сангха – сообщество всех существ.) Эти три обета – основание всех прочих. Принять их и заботиться об этих обетах – значит начать практику соблюдения обетов через возвращение к своей глубинной природе, своему естественному желанию творить добро и ощущать единство с лучшим, что есть в нас, а также со всем сущим.

Следующая группа – три чистых обета, они дают самое общее представление о нравственном поведении, без частных. Они выражают желание всегда действовать во благо – избегать того, что причиняет вред мне и другим существам, и совершать действия, благоприятные для меня и других существ, – и при этом ощущать, что с добротой принимаешь других существ:

Я клянусь избегать поведения, причиняющего вред.

Я клянусь совершать благоприятные поступки.

Я клянусь жить для других существ и ради их блага.

Третья и последняя группа – десять запретительных обетов, которые в наших общинах мы также приводим в форме десяти обетов ясного ума, утвердительной формы десяти запретов. В этих обетах предпринимается попытка определить конкретные сферы поведения, которые поощряются (когда они приводятся в утвердительной форме) и запрещаются (когда они приводятся в отрицательной форме).

Я клянусь беречь жизнь, не убивать.

Я клянусь принимать дары, не красть.



Я клянусь уважать других, не использовать сексуальность во вред.

Я клянусь говорить правду, не лгать.

Я клянусь хранить трезвость, не употреблять одурманивающие вещества и не давать их другим.

Я клянусь говорить с добротой, не говорить о других дурно.

Я клянусь хранить скромность, не хвалить себя в ущерб другим.

Я клянусь быть щедрым, не проявлять жадности.

Я клянусь проявлять любовь, не питать враждебности.

Я клянусь хранить и совершенствовать Три драгоценности (Будду, Дхарму и Санху).

Традиционно обеты изучаются и практикуются на трёх уровнях. Эти уровни обозначаются по-разному, но давай здесь назовём их буквальным, сострадательным и абсолютным уровнями. На буквальном уровне ты всеми силами стараешься следовать заповедям – не убивать, не красть, не лгать. На уровне сострадания ты больше сосредоточиваешься на мотиве сострадания, чем на букве закона. Поэтому иногда сострадание указывает, что можно солгать, чтобы спасти чью-то жизнь, или украсть, чтобы спасти других, если в этом есть неотложная потребность. На абсолютном уровне – уровне пустоты, отсутствия различий, высшей реальности – ты не можешь ни следовать заповеди, ни нарушить её. Ты не можешь убить – жизнь всегда продолжается; нет ничего, что можно убить. И ты не можешь не убивать – твоя жизнь, чтобы продолжаться, неизбежно попирает жизни других существ (растений, насекомых, бактерий и т. д.). В практике обетов все три уровня – которые представляют собой единую реальность, на понятийном уровне выражаемую тройко, – всегда присутствуют, поэтому наше поведение никогда не является простым или одномерным. И всё же мы пытаемся соблюдать обеты, и делать это всё лучше по мере накопления мудрости и опыта.

Одно из последствий такого богатства и сложности, характерных для практики обетов, состоит в том, что по мере практики всё сложнее становится ощущать определённую или превосходство в нравственных вопросах. Мы никогда не чувствуем, что идеально соблюдаем обеты, или что кто-то другой безусловно их нарушает. Можно при необходимости наблюдать за своим поведением и сомневаться в поведении других людей, но никогда не стоит делать этого с ощущением собственной праведности. Осуждение себя или других становится почти невозможным.

*Скажи, важно ли ученику изучать обеты, или нравственное поведение, в свете всех этих историй о мастерах дзен, которые колотят своих учеников и надвое разрубая котов? Похоже, их главная цель – не в*

*том, чтобы поступать нравственно, а чтобы потрясти людей, помочь нам отбросить ограниченные представления о себе.*

Это важный вопрос, потому что он отражает значимую переменную, которая произошла в западном дзен-буддийском сообществе примерно за последние пятьдесят лет. Как я говорил, дзен впервые проник на Запад из Японии. По многочисленным причинам культурного характера в японском дзен, первоначально переданном европейцам, нравственность и обеты не играли ключевой роли. Существовали важные церемонии, связанные с обетами, но они выполнялись просто как ритуал, при этом сами обеты активно не обсуждались и не обдумывались. Д. Т. Судзуки в своих англоязычных сочинениях проявлял куда больше интереса к дзенской метафизике, чем к этике. Алан Уотс также не имел склонности сосредоточиваться на этике. Судзуки Роси и Маэдзуми Роси в основном стремились вдохновить молодёжь выполнять дзадзен. Так что эти первопроходцы не уделяли большого внимания обетам. К тому же это были 1960-е годы, когда нормально было проповедовать пороки – секс, наркотики и рок-н-ролл – краеугольные камни для поколения людей, которые интересовались дзен. Они замечали прежде всего глобальные этические проблемы, такие как мир и справедливость, этих вещей, с их точки зрения, в нашем обществе недоставало; личная же этика, предполагающая ограничения, казалась гораздо менее важной. Возможно, эти люди даже нарушали её.

Однако к 1980-м годам ситуация радикально изменилась, и теперь в общинах дзен ученики обычно изучают и размышляют о шестнадцати обетах бодхисаттвы, которые принимаются во время всех церемоний-обязательств. Теперь глобальные и личные этические вопросы считаются частью практики обетов, а сама эта практика считается основополагающей для дзен. На самом деле именно этому учил Догэн, но с 1980-х годов мы стали уделять этим учениям гораздо больше внимания, чем прежде.

Действительно, практика дзен требует восприятия, выходящего за пределы ограничивающих воззрений к более широкому, просторному, свободному ощущению реальности. Но это не обязательно требует «потрясать» чьё-то воображение, как ты выражаешься. Идея о том, что дзен должен уничтожить логическое мышление личности и мгновенно ввести её в некое возвышенное, интуитивное и иррациональное состояние, является преувеличенной, возможно, под влиянием Д. Т. Судзуки (который говорил об этом) и его многочисленных последователей, которые ему вторили. Судзуки очень хорошо понимал западную культуру с её склонностью к рациональности и материализму и осознавал, что современная западная философия стала сомневаться в этих идеях. Он хотел, чтобы европейцы ощутили контраст между своим способом восприятия и дзен-буддийским, и, судя по всему, интуитивно

чувствовал, что, если подчеркнуть иррациональность и мистическую свободу, это привлечёт большое внимание, – что он и сделал.

Вообще говоря, дзен – по-своему рациональная традиция. Она содержит учение, практику, метод. На протяжении своей истории дзен был и остаётся традицией, едва ли не противоположной иррациональности и нетрадиционности. Все эти классические китайские учителя с посохами, описанные в притчах, были монахами, дававшими обет безбрачия, соблюдавшими обеты и жившими в соответствии со строгим монашеским уставом. Некоторые из самых ярких историй с их участием – скажем, о Хуэйкэ, который отрубил себе руку, чтобы обучаться вместе с Бодхидхармой, или о Наньцюане, который разрубил пополам кота, – вероятно, вымышленные, и многие столетия считались таковыми, хотя идея о необходимости совершать великие жертвы, чтобы следовать путём дзен, нередко подчёркивалась, возможно, даже слишком, так что сегодня мы бы её не приняли. Кроме того, в древности в большинстве культур телесные наказания были нормой – в нашей культуре они тоже применялись ещё одно-два поколения назад.

*Десять заповедей иудаизма и христианства и десять строгих правил дзен-буддизма во многом перекликаются. Например, и те и другие наказывают не убивать, не красть, не лгать, не прелюбодействовать. Представляют ли они, по сути, одну и ту же систему ценностей? Поступает ли хороший христианин или иудей так же, как хороший дзен-буддист?*

Думаю, хороший иудей или христианин, который соблюдает десять заповедей, не сильно отличается от дзен-буддиста, следующего правилам, хотя в некотором плане их идеи о том, что значит поступать в соответствии с заповедями или правилами, могут различаться. Христианин может чувствовать, что Бог заповедовал ему быть справедливым и праведным, и ощущать, что Бог испытывает недовольство, когда заповеди нарушаются. Дзен-буддист, вероятно, будет обращать больше внимания на своё поведение как таковое и, возможно, будет сосредоточиваться на мыслях и чувствах в той же мере, что на поступках. Шестнадцать обетов бодхисаттвы начинаются с принятия прибежища, так и десять заповедей – с уверования в Бога. Иначе говоря, оба списка правил открываются обетом заповедельной, непостижимой истине, более глубокой и обширной, чем любые постижимые явления, и которая лежит в основе нравственной практики.

*Я научилась любить обеты, но, на мой взгляд, практика обетов может не выглядеть особенно духовной. Вот как звучит клятва бойскаутов:*

*«Клянусь честью, что буду по мере сил  
Служить Богу и своей стране;  
В любой ситуации помогать другим;  
Сохранять физическую силу, душевную ясность и моральную  
чистоту».*

*Это тоже список правил. Как ты думаешь, соблюдение обетов дзен – именно духовная практика? Чем она по существу отличается от того, как поступают бойскауты или «законопослушные граждане»?*

Хорошее замечание. Нравственное поведение – это нравственное поведение. Бойскауты дают хорошую клятву. Существует множество превосходных моральных кодексов, и стараться следовать им – быть хорошим и правильным человеком – всегда здорово. Трудно сказать, может ли один кодекс быть лучше, чем другой.

Но десять заповедей и шестнадцать обетов бодхисаттвы, как я говорил в своём прошлом ответе, опираются на глубокие религиозные и метафизические основания, и умение ценить и совершенствовать эти основания – часть нравственной практики. Практика христианина включает в себя молитву, чтение писаний и совершенствование сердца; практика дзен включает в себя медитацию, слушание наставлений и многие другие аспекты практики, которые мы обсуждали. В обоих случаях нравственное поведение исходит из этих практик и возвращается к ним. А именно нравственное поведение начинается с веры в Бога или веры в дзадзен или Будду и укрепляет эту веру. Это часть более обширного религиозного процесса. Наверное, в случае с клятвой бойскаутов ситуация другая.

*Некоторые европейцы приходят в практику дзен, когда оставляют монотеистическую религию своего детства и с облегчением перестают верить в Бога. Другие приносят Бога в практику дзен и продолжают оставаться христианами или иудеями. Что ты думаешь об этом? Есть ли здесь противоречие?*

Как я говорил, в нашей общине Everyday Zen есть христиане или иудеи, регулярно посещающие церковь или синагогу. По всей видимости, для этих людей, да и для любых других, практиковать дзен и одновременно соблюдать обеты и установления своей религии – совсем не проблема. Во многих случаях практика дзен, похоже, только усиливает и углубляет веру таких людей, их медитативный опыт становится опорой для веры.

Если ты станешь изучать учения дзен-буддизма или буддизма махаяны, ты обратишь внимание, что они обладают совсем другой атмосферой, чем ранние буддийские беседы. В раннем буддийском учении делается

большой упор на нетеизме и неметафизике и подчёркивается роль личной нирваны, которая воспринимается как полное прекращение испытаний в этом печальном мире сансары. В буддизм махаяны снова проникает метафизика, и окончательный покой нирваны сменяется атмосферой бесконечности космоса, космических будд и непрестанной практики, которая совершается из любви к буддам и живым существам. Во многих отношениях такой взгляд сближается с взглядом теистических религий. Поэтому, хотя буддизм – нетеистическая традиция, отрицающая, что какое-либо существо или сущность (как все существа и сущности) обладает глубинной реальностью, чувства безграничности, теплоты, благоговения и сострадания в избытке обнаруживаются в буддизме махаяны. Дзен, безусловно, не опирается на идеи Бога или молитвы, и всё же, поскольку это махаянская школа, подобные идеи и соответствующие чувства не являются в этой традиции совсем чуждыми или запрещёнными. В книге «Ум дзен, ум начинающего» Судзуки Роси неоднократно в положительном ключе упоминает о Боге.

*Разве это нормально при том, что другие люди приходят в дзен, потому что не признают существования Бога?*

Да, бывает и то и другое! Можно практиковать дзен и отвергать идею Бога, если ты так чувствуешь, но также можно принимать эту идею, если хочешь.

Совместная продолжительная безмолвная медитация волшебным образом влияет на людей. Когда люди вместе практикуют дзадзен, они обычно гармонично и уважительно относятся друг к другу, а их личные взгляды или представления о вещах, даже религиозных, становятся второстепенными.

*Придерживается ли дзен догматической позиции в отношении таких вещей, как аборт, смертная казнь, контроль рождаемости, экономическая справедливость и т. д.?*

Если говорить о восточном дзен – не уверен, по моим впечатлениям, нет, на Востоке дзен в основном занимается поддержкой своей традиции и культуры, из которой вырастает эта традиция, а не занимает жёстких позиций по социальным вопросам. В Японии дзен-буддийские храмы обычно заботятся о семьях, которые поддерживают их на протяжении многих поколений, – они занимаются похоронами, беседуют с их членами, поддерживают и помогают им. Как я понимаю, обычно дзен-буддисты не говорят людям, как нужно относиться к проблемам прав человека, разве что дают общее напутствие – проявлять доброту.

Западную иудео-христианскую традицию, как известно, отличает сильное чувство правильного и неправильного. Его источник – в

богословии. Бог – не просто «хороший парень», который следит за всеобщим благосостоянием; Бог – это абсолютное Благо и Истина. И если Бог нечто предписывает (по меньшей мере, если священнослужители находят в писаниях и традиции, что Бог нечто предписывает), нужно поддерживать и защищать предписания Бога. Такое глубокое чувство абсолютной праведности проявляется в радикальном протесте некоторых христиан против абортот или в таком же сильном протесте других христиан (а возможно, и тех же самых) против войны и смертной казни.

Установка на праведность имеет и хорошую, и дурную сторону. В ней нет ничего хорошего, когда она превращается в так называемое чувство собственной непогрешимости, нетерпимое и агрессивное. Но такая установка полезна при необходимости стойкого сопротивления несправедливости, скажем, расовому или экономическому неравенству – в вопросах социального неравенства буддийская мягкость может быть недостатком.

В западном дзен ситуация иная. Большинство европейцев, которые практикуют дзен, воспитывались в той или иной связи с иудео-христианской традицией или по меньшей мере с так называемыми западными ценностями – свободой, справедливостью, равенством, правами человека и т. д., которые, вероятно, уходят корнями в наше религиозное и культурное наследие. Западные дзен-буддисты, хотя они также испытывают влияние общепобуддийской атмосферы доброты и терпимости, обычно имеют отчетливую общественную позицию. Не существует всемирного дзен-буддийского собора, который высказывался бы о социальных проблемах от лица всех дзен-буддистов, и, насколько я знаю, не существует такого явления, как «голосование по-буддийски». Но я говорю, опираясь на свои собственные многолетние впечатления, а не на социологические исследования, так что могу и ошибаться.

## 7. Учения

*Дзен – это религия или светский образ жизни?*

Это религия. Как и во всех религиях, в дзен-буддизме есть священство, ритуалы, писания, уставы, обеты и история церкви. Однако, как я говорил, отвечая на многие другие твои вопросы, люди могут практиковать дзен так, как им хочется. Твоя практика зависит от тебя. И, возможно, ты захочешь практиковать дзен в светском ключе.

Если под «светским образом жизни» ты подразумеваешь нормальный, обычный образ жизни, когда человек может носить любую одежду, иметь любые идеи, ходить в кино, смотреть телевизор, проводить время в сети, иметь широкий круг друзей с разными интересами, время от времени

пропускать бокал-другой вина и т. п. и ему не приходится регламентировать свою жизнь или мышление или надрываться ради блага своей церкви, в этом смысле почти все американцы, практикующие дзен, – светские люди. Они не имеют ограничений в плане образа жизни или системы убеждений.

*Важно ли изучать дзен-буддийскую литературу или можно практиковать дзен, просто занимаясь медитацией?*

Это зависит от твоих целей и намерений в отношении практики. Почти во всех случаях практика начинается с медитации сидя. Слово «дзен» означает «медитация»<sup>[3]</sup>, поэтому практика всегда начинается с медитации. Если ты придёшь в место, где практикуют дзен, тебе сразу же покажут, как медитировать. Тебе не дадут прочесть священный текст или материалы об основных верованиях и доктринах. Тебе просто скажут, чтобы ты начала медитировать и посмотрела, что получится.

Если ты участвуешь в медитации, которая продолжается целый день, или в субботней или воскресной утренней встрече, возможно, ты услышишь беседу о Дхарме, которая будет отсылать к дзен-буддийским или другим буддийским учениям. Возможно, такие беседы важны. Но не обязательно читать книги и глубоко погружаться в дзен-буддийскую мысль. В некоторых центрах дзен тебе порекомендуют этого не делать. Тебе скажут, что это непродуктивно, и, возможно, будут правы, хотя большинство людей, которые приходят в такие центры, раньше читали что-нибудь о дзен или буддизме и, скорее всего, в принципе пришли туда потому, что такое чтение пришлось им по душе и они ощущают его полезность.

В любом случае через некоторое время ты, вероятно, захочешь больше узнать о дзен и о буддизме. И если в этот момент (когда ты уже некоторое время практикуешь и успела прослушать энное число лекций) ты прочтёшь книгу о дзен или о буддизме, она может произвести на тебя сильное впечатление, поскольку теперь возникнет ощущение, что она выражает те жизненные проявления, которые ты чувствуешь или замечаешь, только не владеешь языковыми средствами, чтобы выразить их в понятиях. Поэтому процесс изучения будет интересным, как если бы ты читала чью-то биографию, а не изучала теорию.

Если человек решает серьёзно погрузиться в дзен-буддийскую практику, для него изучение традиции становится важным и даже более интересным делом. Подробности учений начинают вызывать у него личный интерес и обретают практическое значение. Особенно если тебе, как старейшему члену общины, отводят роль руководителя практикой других, в этом случае, вероятно, будет ещё важнее изучить и знать учения (и даже в некоторой мере историю традиции).

Похоже, классический дзен – почти антиинтеллектуальная традиция. Рассказывают, что один из его главных основателей, легендарный шестой патриарх Хуэй-нэн был неграмотным. Этот агиографический штрих подчёркивает, что суть дзен – в динамическом духовном опыте, а не в знании писаний. Также во многих типичных китайских дзенских притчах фигурируют учёные, которые выбрасывают свои книги, когда наконец своими глазами видят истину, которую дзен стремится им раскрыть. Да, есть знатоки учений дзен, и я ценю их мастерство и нередко полагаюсь на него. Но опытный практик дзен – это не обязательно знаток учений.

И всё-таки я считаю, что знать интеллектуальные основы дзен и буддизма важно любому серьёзному практикующему. В голове у каждого человека – множество мыслей и теорий, большинство из них не осознаются, не исследуются и являются глубоко обусловленными. Когда мы знакомимся с учениями дзен, мы можем поставить под вопрос и исследовать такие мысли и теории, а также согласовать их с реальными переживаниями в практике медитации и в жизни.

*Что скажешь насчёт учений Будды, которые существовали до появления дзен? Что важнее изучить практикующему – базовые буддийские учения или традиционные китайские и японские дзен-буддийские тексты?*

Несколько лет назад мне и нескольким моим коллегам дали задание придумать обучающую программу для Центра дзен в Сан-Франциско. Мы консультировались с разными людьми, долго размышляли и наконец сформировали программу, которая включала в себя весь буддизм – ранние буддийские учения, сутры махаяны, дзен-буддийские тексты, конечно (особенно Догэна), и классическое собрание коанов, а также некоторые тексты индо-тибетского буддизма, которые показались нам важными. Повторюсь, западный буддизм – явление беспрецедентное, поскольку он собирает в одном месте и в одно время все существующие формы буддизма и заставляет их взаимодействовать. Поэтому на Западе все буддийские традиции изначально скрещиваются друг с другом, и это хорошо. Получается, что недостаточно изучить лишь одну традицию в отрыве от других.

Все формы буддизма восходят к изначальным палийским текстам (или их эквивалентам на китайском и тибетском языках), поэтому эти тексты нужно знать. Также все традиции, существующие ныне на Западе – даже традиция тхеравады, которая не признаёт сутр махаяны каноническими, – испытали влияние этих сутр и также должны знакомиться с ними. В программу обучения для Everyday Zen мы включили подборку текстов из всех ветвей буддизма, думаю, это посильный набор базовых буддийских, дзен-буддийских и тибетских учений, с которыми, как представляется, должны ознакомиться



серьёзные ученики. Программа опубликована на нашем сайте ([www.everydayzen.org](http://www.everydayzen.org)) вместе с моими комментариями в письменной форме или в формате аудио, которые сопровождают все изучаемые тексты, также в программе даются ссылки на сами тексты.

Но даже те люди, которые основательно изучили традицию, сознают, что наши знания в области буддийской мысли довольно поверхностны. Буддийский канон, существующий в азиатских странах, огромен, он включает в себя большое число первичных и вторичных текстов, большинство из которых не переведены на английский язык. Поэтому целые традиции понимания и осмысления буддизма остаются закрытыми для людей, которые знают только английский язык. И обычно западные практикующие принимают буддизм во взрослом возрасте, так что эта традиция в каком-то смысле неизбежно остаётся экзотичной для нашей культуры. Это и хорошо и плохо: плохо потому, что мы можем оставаться невеждами в некоторых важных, даже ключевых вопросах; хорошо потому, что у нас есть возможность свежо и живо реагировать, замечать моменты, которых не видят люди, которые более глубоко вовлечены в традицию в силу своей культуры. Стоит надеяться, что это так.

*Какие тексты дзен важнее всего изучить? Их так много!*

Да, их много. Изучать сото-дзен я бы начал с «Сёбогендзо» («Сокровищницы глаза истинной Дхармы») и затем изучил бы собрания коанов «Речения с лазурного утёса», «Книгу спокойствия» и «Врата без врат», все эти книги переведены на английский и сопровождаются традиционными, а иногда современными комментариями<sup>[4]</sup>. Также существует несколько переведённых «записей» влиятельных учителей, например, «Сутра шестого патриарха» (Хуэй-нэна, которого я только что упоминал), записи Дуншаня и Чжаочжоу, а также некоторых других. «Сутра сердца» и «Алмазная сутра» – основополагающие тексты, где даются наставления о пустоте, на данный момент существует несколько их хороших переводов с комментариями<sup>[5]</sup>. Также есть важные тексты, написанные современными учителями. Для нас основные тексты – книги Судзуки Роси «Ум дзен, ум начинающего» и «Не всегда так»<sup>[6]</sup> (вторая не переведена на русский язык. – Прим. пер.). Ещё одна классическая книга – «Дзен в любви и работе» Шарлотты Йоко Бек.

*Какие учения – самые важные?*

Сложный вопрос, ведь религиозную традицию трудно ограничить несколькими основными учениями. С таким же успехом можно попросить: «Расскажи мне о самых важных вещах в твоей жизни». Что тут можно сказать?

Впрочем, хорошо, что ты задаёшь такой вопрос; конечно, любой ответ будет слишком поверхностным и неточным, но нужно уметь простыми словами рассказывать о своей жизни или духовности. Недостаточно сказать: «Всё слишком сложно» или «Всё слишком загадочно», – пусть даже и то и другое – правда. Ведь все мы люди, мы нуждаемся в общении и должны прилагать усилия, чтобы общаться, и даже если общение порождает заблуждения, это всё-таки начало беседы.

Самое важное учение лично для меня и для сото-дзен, особенно в тех линиях его передачи, которые не отступают от традиции Догэна (как наша линия), – это наставление Догэна о непрерывной практике и связанное с ним наставление о единстве практики и просветления. Иными словами, мы практикуем не с той целью, чтобы достичь просветления, войти в особое состояние, которое сейчас нам недоступно, но, скорее, чтобы выразить просветление, которое уже присутствует сейчас и изначально дано нам, поскольку мы люди. И потому мы ценим и видим глубину в практике, которую выполняем ежедневно. Практика является непрерывной в том смысле, что в реальности нет ничего, кроме практики. Любая повседневная деятельность – это практика, которая непрерывно продолжается даже за пределами нашей жизни.

Следующим по значимости, на мой взгляд, является учение о таковости, или «просто о том, что есть». Многие коаны опираются на это учение, которое гласит, вообще говоря, что суть учений и смысл всех наших действий в практике состоит в том, чтобы просто полноценно и непосредственно (это слово буквально означает «без посредства» интеллекта, понятий, предубеждений и т. д.) присутствовать в каждом моменте своей жизни. Мы сознаём, что нет ничего, кроме бесценного момента настоящего, и что он вбирает в себя прошлое, будущее и всю полноту реальности. Неизбежно впадаешь в метафизику, когда говоришь об этом, но на практике так или иначе ощущаешь это, хотя стоит только начать думать, что пережил этот опыт, начать описывать и присваивать его, как он ускользает.

Также, с возрастом и с течением времени, поскольку в практике я узнавал новых и новых людей, я стал гораздо больше сосредоточиваться на учениях о сострадании и связи.

В дзен эти учения имеют глубокие корни. Они не просто указывают: «Будь приветлив, добр, соблюдай приличия». Они говорят, что если действительно видеть свою жизнь такой, какая она есть, не увидишь ничего, кроме связи, сострадания и любви. Именно эти вещи существуют на самом деле; остальное – в основном заблуждения и концептуальные наложения. Доброта – не просто положительная черта характера, которую следует развивать; это естественное следствие полного и глубокого участия в жизни. Данные учения, особенно в дзен, выражаются через диалог и встречу личностей. Учение возникает между мной и тобой в настоящем – оно не обитает в моём уме в виде идеи или чувства. Оно

динамически присутствует здесь и сейчас между нами. Поэтому моя жизнь не принадлежит и никогда не принадлежала мне. И до тех пор, пока я буду считать, что моя жизнь принадлежит мне, я буду страдать.

Практика доброты лучше всего выражается в практике шести парамит: щедрости, нравственного поведения, усилия, терпения, медитации и мудрости (мудрости, которая видит, что всё «пусто» и лишено разделённости, о чём мы уже говорили). Эти шесть практик и различные учения, которые им сопутствуют, – основополагающие учения дзен. В конечном итоге они дают понимание того, что мы живём и умираем вместе: единственный способ жить – сочувствовать другим существам и делать всё возможное, чтобы помочь им, а способов помощи существует бесчисленное множество.

Наконец, дзен – это буддизм, а буддизм немислим без Четырёх благородных истин:

во-первых, любое обусловленное существование – это страдание (дуккха, по существу неудовлетворительное, лишённое равновесия);

во-вторых, это страдание имеет причину (неверное понимание: мы проецируем на мир нереальные свойства и затем цепляемся за этот ложный мир);

в-третьих, существует прекращение страдания (через понимание своей жизни и реализацию этого понимания я могу устранить причину страдания и переживать даже свои трагедии и неудачи как не-страдание);

и, в-четвёртых, есть путь, который называется Благородным восьмеричным путём (правильные взгляды, правильные намерения, правильная речь, правильные действия, правильный образ жизни, правильное усилие, правильное осознание и правильное сосредоточение). В дзен Восьмеричный путь обычно выражается в дзадзен и практике обетов.

Отвечай я на твой вопрос в другой день, вполне возможно, я бы привёл другой список «самых важных учений», но сегодня привожу такой.

*Почему дзен изо всех сил старается быть непонятным?*

Вообще, не думаю, что дзен – непонятный. Однако смысл в нём проявляется иначе, чем это обычно происходит в нашей жизни. Обычно мы предполагаем, что наши описания жизни являются точными, что мы постигаем вещи такими, какие они есть на самом деле. Это безосновательное предположение. Чаще всего мы не обладаем точным представлением о своей жизни. И всё-таки наша жизнь продолжается день за днём, вопреки нашему ошибочному представлению о ней. Отсюда следует, что учение (дзен), где предлагается более точное описание нашей жизни, покажется нам непонятным – по крайней мере в

первое время, но затем, поскольку на самом деле это описание – более точное, когда мы привыкнем к нему, оно станет понятнее. С подобным опытом столкнулся я сам и большинство изучающих дзен: в первое время учения могут казаться странными или бессмысленными (хотя и интригующими, ведь чувствуется, что в них что-то есть), но после определённого периода практики и изучения учений они станут понятными, и ты сможешь обсуждать их и размышлять о них в рациональном ключе.

Наша жизнь содержит в себе много парадоксальных и противоречивых элементов. Обычно вещи существуют не одним лишь способом – но сразу многими. Например, мы, безусловно, живём, и в то же время умираем. Любой момент – это момент жизни и в то же время момент смерти, поскольку не успевает мгновение возникнуть, как оно уходит, уходит окончательно и бесповоротно. Согласно нашему обычному представлению о жизни, мы живём сейчас, а умрём потом. На самом же деле это не так. Тексты дзен полностью признают и принимают этот и многие другие парадоксы, противоречия и дилеммы, которые в реальности дают истинное представление о нашей жизни, и по этой причине в первое время кажется, будто дзен намеренно стремится быть непонятным.

Впрочем – немного подкреплю свои слова – дзен – это по сути китайское выражение исходного буддизма. Никто же не обвиняет буддизм в непонятности. Буддизм – совершенно понятное учение: оно логично; оно ведёт от точки А в точку Б, от благородной истины о страдании к причине страдания, прекращению страдания и пути. Можно соглашаться или не соглашаться с этим анализом человеческой жизни, но он определённо имеет смысл.

Первоначальные буддийские учения записаны на санскрите и языке пали, которые, как и наши языки, происходят из индоевропейской семьи, так что их манера выражения по духу близка нашей. Эти языки, как и наши, имеют падежи, глаголы спрягаются и изменяются по временам, в них есть части речи, которые можно распознать по определённым признакам, и т. д.

Китайский язык, однако, непонятен для нас. В нём нет времён. В нём нет частей речи. Также в нём нет алфавита, только пиктограммы, совершенно другая система письма, которая предполагает огромную вариативность, наличие нюансов и парадоксов, сильную зависимость от контекста и почти не предполагает линейной ясности и логики.

Таким образом, китайское мышление и литературная традиция имеют совсем иной характер, чем наше мышление и литературная традиция. В наше время ничего не изменилось. Недавно один китайский учёный переводил несколько моих стихотворений на китайский язык. Он прислал мне длинный список вопросов о стихотворениях – вопросов, которые просто не возникли бы, переводил он их на немецкий или французский

язык. Мне с трудом удалось уловить суть вопросов, и отвечать на них было невероятно трудно.

Поэтому когда буддизм был принесён в Китай, китайцы с большим трудом смогли понять эту странную чужеродную религию, в основе которой лежал язык, а также набор языковых и культурных предпосылок, которые кардинально отличались от их собственных. Китайцам потребовалось несколько столетий, чтобы усвоить буддизм и адекватно передать его своими собственными средствами. В процессе они создали (естественно и неизбежно) традицию, довольно-таки отличную по форме выражения от той, которую они получили первоначально.

Мне представляется, что когда китайские мудрецы по достоинству оценили буддийские учения, они решили, что в них есть нечто забавное. Иными словами, они, должно быть, сочли забавными абсолютную серьёзность, благочестие и стройную логику писаний. Так что когда буддисты в Китае стали создавать собственную религиозную литературу (дзен-буддийскую), они сосредоточились на этой забавной стороне – они использовали сленг, шутки, отсылки к поэзии и легендам, они подчёркивали парадоксальную настрой, который обнаружили в учениях махаяны, и наслаждались им (махаянские учения как таковые уже были «дзенскими», поскольку принимали парадоксы и противоречия).

Поэтому, конечно, парадоксы и необычное использование языка – это особенности дзен-буддийской литературы. Из-за этого может показаться, что их трудно понять. Но когда ты познакомишься ближе и привыкнешь к ним, тебе будет легче их оценить.

*И всё же, Норман, разве дзен – не философская / духовная позиция, которая выходит далеко за пределы структуры языка?*

Да, ты права. В дзен-буддийской литературе фигурирует нечто ещё, что имеет отношение к самой природе языка как такового. Бытует мнение, что дзен – «за пределами языка», что он указывает на нечто – возможно, на опыт или чувство жизни, – чего никак нельзя выразить языковыми средствами. С этой точки зрения дзен преуменьшает значение любого языка, поскольку все языки поверхностны и по своей сути – не есть дзен. Если принимать этот взгляд, придётся отбросить всё, что я говорил выше, и просто заявить: «Да, дзен-буддийский язык бессмыслен, поскольку стремится разрушить ваше представление о языке и смысле» («потрясти», как ты говорила раньше).

Повторю, я не принимаю этот взгляд. Мои идеи о дзен и языке опираются на сочинения Догэна. Догэн утверждал, что язык по своей сути не является поверхностным: он может быть полезным в жизни и в глубоких духовных озарениях при условии, что мы знаем, как присутствовать в языке, а не просто хватаемся за одномерные значения слов и полагаем, будто эти простые значения позволяют нам понимать

реальность. «Понимание» дзен-буддийского текста может потребовать не только знания значений слов. Оно может потребовать способности видеть, чувствовать и проживать смысл за пределами слов, не застревать на словах как таковых, а понимать, что переживание слов на самом деле выходит за их пределы. В некоторой степени с этим связана явная непрозрачность буддийских текстов: предполагается, что человек будет не «понимать» текст в обычном смысле слова (схватывать идеи), но, скорее, чувствовать, проживать и усваивать его. Поскольку наше ощущение от текста и его предполагаемых целей не подразумевает такого понятия, иногда оказывается, что читать дзен-буддийские тексты довольно трудно. Но их и не нужно «читать» обычным способом. Над ними нужно размышлять, медитировать, их нужно разжёвывать. Такое представление о тексте, кстати, близко некоторым современным идеям, и существует немало работ, где взгляды Догэна на язык сравниваются со взглядами видных западных философов (преимущественно Витгенштейна и Хайдеггера). Не случайно, что моя поэтическая теория и практика также опираются на такое представление о языке.

## 8. Учителя

*Нужно ли иметь учителя, чтобы практиковать дзен?*

Опять же, это зависит от твоих целей и намерений применительно к практике и в некоторой степени от обстоятельств твоей жизни. Твой вопрос связан с темой, которую мы прежде уже затрагивали. Что мы подразумеваем, когда говорим «практиковать дзен»? Есть у меня одна подруга, хозяйка парикмахерской. Он никогда не изучала дзен и мало о нём знает, но частенько говорит: «Пора включить дзен», – то есть пора перестать суетиться и успокоиться, так чтобы расслабиться и наслаждаться жизнью. Несколько лет назад я был на одной конференции, посвящённой дзен-буддизму и СМИ, где исследователи дзен-буддизма и учителя обсуждали, какими способами наша культура «присваивает» дзен. По-моему, есть дзенские знаковые хлопья, духи дзен и, наверное, множество других продуктов.

Меня это не смущает. Не думаю, что «дзен» – это бренд, который принадлежит дзен-буддийским центрам по всему миру. «Дзен» может быть отношением, подходом к жизни, который может подкрепляться практикой и учениями дзен-буддизма, но не ограничиваться ими. Может быть, «включить дзен», как делает моя подруга, – это тоже вариант дзен-буддийской практики, способ её выполнения. Возможно, человек прочтёт книгу о дзен, почерпнёт из неё знания и затем решит, что практикует дзен, если следует вещам, которые излагаются в книге. Возможно, другой человек прочтёт ту же книгу и начнёт самостоятельно медитировать – это будет его практика дзен. В зависимости от целей человека достаточно любой из этих вещей. «Дзен» не ограничивается

формальной дзен-буддийской практикой, предполагающей посещение храма и учителя, практиковать таким образом иногда довольно сложно – для некоторых людей, возможно, даже слишком сложно, чтобы вообще начать, и такая практика может не отвечать их целям. Здорово, что «дзен» положительно влияет на мир за пределами учений и практики дзен-буддизма.

*Но прежде ты говорил, что дзен – это религия.*

Да. В широчайшем смысле, как я только что сказал, дзен – это отношение и чувство жизни, которое можно «практиковать» так, как тебе хочется. В самом строгом и точном смысле слова дзен-буддизм – это религия, имеющая конкретные практики и уставы. Если ты посетишь места, где практикуют дзен, изучишь учения, будешь ездить на ретриты, погрузишься в дзен в том виде, в каком он дошёл до нас из прошлого и практикуется ныне посвящёнными адептами, ты сможешь более глубоко и обширно применять его в своей жизни.

Если начинаешь заниматься дзен-буддийской религиозной практикой, в определённый момент встречаешь дзен-буддийского учителя и хочешь общаться с ним или с ней по поводу практики. Не сказал бы, что это обязательно делать, чтобы практиковать дзен. Вообще, несмотря на то, что постоянно появляются новые и новые компетентные дзен-буддийские учителя, их всё ещё гораздо меньше, чем, скажем, врачей, психотерапевтов или раввинов. Многие люди, которые серьёзно воспринимают свою дзен-буддийскую практику, живут в регионах, где учителей нет. И, конечно, эти люди практикуют дзен без учителя. Но если ты можешь найти учителя, который будет тебе близок, и регулярно практиковать вместе с ним (с ней), это повлияет на твою практику.

Идея об «учителе дзен» может неправильно пониматься. Такой учитель – не личность; «учитель дзен» неизбежно подразумевает целый мир, контекст. Такие учителя существуют в контексте учения дзен, дзен-буддийских общин, в среде дзен-буддийской практики, поэтому найти учителя – значит обрести общину, сангху, учение, контекст. Когда практика сопровождается поддержкой, руководством, дружбой, когда есть круг общения, который демонстрирует человеку собственную жизнь, меняется многое. Совсем другое дело – не чувствовать себя одиноким, не полагаться только на себя, не чувствовать, словно сам выдумываешь свою духовную жизнь. Поэтому иметь учителя – значит выводить практики за пределы своей личности и собственных идей. В идеале учитель – это человек, который способен выражать практику не только посредством слов, но также посредством присутствия, поступков и чувств.

Учитель дзен – это контекст, сообщество, живой пример учения, отношения, основанные на взаимном доверии и уважении. Думаю,

вполне очевидно, что все эти вещи окажут серьёзное влияние на твою практику.

Классическая модель предписывает совместную жизнь с учителем в дзен-буддийской монашеской общине. На Западе существует несколько мест, где можно реализовать эту модель, и это бесценный и глубоко трансформирующий опыт. Но, конечно, большинство людей не имеют такой возможности. В наши дни в Соединённых Штатах существуют многочисленные мирские дзен-буддийские общины, которые собираются еженедельно или ежедневно. Во многих из них есть учителя, которые руководят практикой. Поэтому найти учителя дзен, который живёт в часе езды (или меньше) от вашего дома в этой стране становится всё проще. Интернет позволяет слушать лекции о Дхарме в режиме онлайн и получить представление о стиле определённого учителя и его подходе к учениям. Большая часть дзен-буддийских ретритов – открытые и доступные мероприятия, поэтому не очень трудно попасть на ретрит (сёссин), где преподаёт учитель, которого вы слушали в интернете, даже если придётся пересечь полстраны. Если вы продолжите слушать лекции и приезжать на сёссины раз в год или даже чаще, вы познакомитесь с учителем и общиной, а они – познакомятся с вами; в общем, в наши дни вполне реально серьёзно и регулярно заниматься с учителем, который может жить за тысячи километров. В сущности, многие практикующие из Everyday Zen обучаются именно так.

На мой взгляд, важное качество, которое стоит развивать в отношениях с учителем, – это доверие, глубокое доверие, не столько к конкретному учителю, сколько – через отношения с учителем – доверие к практике, к Дхарме, к жизни и прежде всего к самому себе – не в качестве ограниченной, обусловленной личности, но как к выражению истины вашей жизни и жизни в целом.

Практика дзен несёт в себе прекрасную возможность – полностью довериться жизни, обрести бесконечную уверенность в ней, вне зависимости от обстоятельств. Доверие – не абстрактная вещь. Доверие – нечто большее, чем убеждение или вера. Оно развивается посредством проживания, сообщения, чувствования того, что приносит жизнь. Отношение к учителю – средство, обеспечивающее такое глубокое доверие, и учитель должен быть достаточно надёжным, прозрачным и незгоистичным, чтобы пробудить такое доверие и не препятствовать ему.

В лучшем случае учитель получает глубокое уважение со стороны учеников. Хорошо, если так происходит, это необходимо, чтобы произошёл процесс, о котором идёт речь. На определённых этапах такое уважение связано с некоторыми нереалистичными проекциями, но мне кажется, это нормально, если учитель сам не верит в эти проекции. Мне повезло практиковать с людьми, которые относились ко мне с большим уважением. Я нахожу, что, конечно, такое отношение мне нравится больше, чем когда меня клеймят, презирают или игнорируют. Но когда



ученик видит меня в слишком радужном свете, я осознаю, что он видит на самом деле не меня (и если клеймит, не обязательно это касается меня!). Он видит своё собственное благородное желание проявить высшее уважение и достоинство. Он видит свою собственную любовь к Дхарме и упование на неё.

*Не верить в проекции – возможно, легче сказать, чем сделать. Сегодня учителя дзен не обязаны иметь специальное психологическое образование. Они могут вообще не понимать, что такое перенос, и не осознавать, насколько уязвимы их ученики. Может ли американское дзен-буддийское сообщество что-то с этим сделать?*

Важный вопрос. Но я думаю, нам слишком рано на него отвечать. Западное движение дзен – относительно молодое. Мы всё ещё пытаемся разобраться, каким образом традиционная практика дзен вписывается и не вписывается в нашу современную западную психологию и этос. Идёт двусторонний процесс сонастройки: дзен должен измениться, чтобы соответствовать нам, и мы должны измениться, чтобы соответствовать дзен. Практика с учителем дзен имеет собственную культурную форму и логику. Мы не должны слишком быстро предполагать, что эти духовные отношения соответствуют образцам нашей собственной культуры.

С одной стороны, едва ли я в состоянии адекватно ответить на этот вопрос. Я имею лишь базовое дилетантское представление о психологии и не проходил психотерапию. Многие западные учителя в традиции дзен и других формах буддизма имеют серьёзную подготовку в области психологии – многие сами являются психологами – и многие люди, которые не занимаются психологией, считают, что важно и полезно проходить психотерапию.

Впрочем, моё относительно невежество в сфере западной психологии может быть преимуществом. Буддизм имеет собственную психологию, которую я изучал. Эта психология во многом перекликается с западной психологией, но отличается от неё. Вероятно, ошибочно предполагать, что в западной психологии можно найти ответы на вопросы, которые отсутствуют в буддийской психологии, или что западные буддийские учителя должны изучать западную психологию, чтобы уберечь себя от психологической наивности буддийской традиции. Возможно, поскольку я не очень подкован в западной психологии, мне лучше удаётся видеть возможности буддизма в нашей культуре.

И, конечно, здесь мы не будем забывать о многочисленных ошибках в отношениях между учителем и учеником в традиции дзен, которые имели место за короткую историю дзен на Западе. Безусловно, ошибки преподали мне хороший урок, а я столкнулся со многими из них – и как ученик, и как учитель. И я продолжаю учиться. Сейчас я не могу дать

определённого ответа на твой вопрос, и, честно говоря, если кто-нибудь скажет, что знает ответ, это вызовет у меня скепсис.

В любом случае хорошо, что решать эту проблему – не мне и не тебе. Со временем люди, которые практикуют дзен на Западе, хотя мы и имеем разную подготовку (возможно, моё писательское образование и деятельность – тоже часть уравнения), лучше разберутся в этом вопросе.

*Что представляет собой учитель дзен? Кто такой учитель дзен? Как можно стать таким учителем?*

Имеет значение, о какой дзен-буддийской традиции мы говорим. В некоторых дзен-буддийских традициях предполагается изучение коанов, и требуется, чтобы человек относительно адекватно владел этим материалом, а также умением преподавать. Те люди, которые проходят такое обучение, которые демонстрируют умение преподавать и способны успешно поддерживать длительные ученические отношения с квалифицированным учителем дзен, могут в итоге также получить такое звание от своего учителя.

В нашей традиции сото этот вопрос – немного более смутный. У нас отсутствует конкретная программа обучения, которую нужно осваивать, или конкретное представление о том, каким должен быть опытный учитель. Основные наши ценности – вера, преданность, устойчивость и надёжность в практике. Поэтому мы реже используем такие понятия, как «учитель» и «учение», и чаще – такие понятия, как «священник, который получил полноценное посвящение» и «доверенный мирянин», – иначе говоря, практикующие священники и миряне, которые, наладив длительные отношения с учителями и практикой, прошли ритуалы принятия обетов и таким образом взяли на себя серьёзные обязательства и дали клятву продолжать собственную практику на протяжении всей жизни и помогать в ней другим по мере возможностей. Мы верим, что те люди, которых называют «учителями», возникают из среды этих опытных и преданных практиков.

Этим я не хочу сказать, что мы не имеем программы обучения и практики. Конечно, она есть. Мы предполагаем, что люди, чтобы получить звание учителя, должны практиковать на протяжении нескольких десятилетий, принять участие в бесчисленном количестве сессий, изучить многочисленные сутры и другие тексты, прослушать сотни лекций о Дхарме и продемонстрировать в своей практике преподавания, которая оценивается на разных стадиях, что они могут с благосклонностью и состраданием поддерживать чужую практику. После многолетней практики учителя проводят для таких опытных мирян и священников церемонию передачи полномочий, и их обучение считается

«завершённым», иначе говоря, они готовы начинать сначала – погрузиться в практику и разделить её с другими.

В нашей традиции мы не уделяем большого внимания разнице между талантливыми и не очень талантливыми, умелыми и не очень умелыми, знающими и не очень знающими людьми. Получить полномочия может любой, кто преданно практикует длительное время. В итоге из этой группы квалифицированных и опытных практиков сами ученики выбирают людей, в которых видят учителей. Так что некоторые подготовленные священники и доверенные миряне становятся учителями в очевидном внешнем смысле. Другие просто продолжают практику и учат других более таинственным и менее очевидным способом.

*Можно ли иметь нескольких учителей вместо одного основного учителя?*

Большинство людей имеют несколько учителей. Это хорошо. Существует множество полезных и эффективных форм буддийской практики, поэтому вполне разумно не ограничиваться изучением одной. Также есть и практические моменты – важно, какие учителя заезжают в ваш родной город или в город, куда вы переехали жить из другого места. В общем, да, либо в силу жизненных обстоятельств ты изменишь место жительства, либо учитель переедет, так что придётся обучаться у разных учителей.

Или, возможно, когда изменится характер твоей практики, ты решишь поменять учителя, как бывает в других жизненных сферах, когда различные интересы и увлечения, которые имеет человек, предполагают разных наставников.

Тем не менее изучение дзен с учителем – нечто иное. Когда начинаешь постоянно обучаться у одного учителя, невзирая на то, что жизненные обстоятельства и интересы могут меняться, в практике появляется дополнительное измерение – дзен и жизнь наполняются большей глубиной, чувством, ценностью.

Проще будет понять мою мысль, если ты задумаешься о других отношениях между людьми. Иметь много друзей или романтических отношений – конечно, интересный опыт, расширяющий горизонты, возможно, даже вдохновляющий, но иметь длительные серьёзные отношения – совсем другое дело. Долгосрочный характер обязательств влияет как на духовную практику, так и на другие человеческие отношения.

Быть преданным учителю – не значит часто видеться с ним или с ней. Но когда человек решает однозначно хранить ему (или ей) верность и ощущает сильную приверженность учителю, даже расстояние и время утрачивают значение. О дзен-буддийском учителе Ньюгене Сендзаки (о

нём я уже упоминал), который был одним из первых учителей дзен в Америке, рассказывают интересную историю. После начала Второй мировой войны он в течение некоторого времени не мог видеться и как-либо общаться со своим японским учителем. Он выражал свою непрекращающуюся заинтересованность отношениями, ежедневно совершая простирания в направлении Тихого океана.

Впрочем, длительная преданность одному учителю не обязательно означает, что человек обучается только у него. Можно также посещать программы других учителей или, если ты состоишь в большой общине вроде нашей и в ней есть несколько хорошо подготовленных учителей, можно обучаться у нескольких. Однако будет понятно, кто из них – твой основной учитель, с которым ты проживаешь особые трансформирующие отношения. В здоровой общине учителя уважают и понимают такие отношения и различия, гармонично и с пониманием учитывая их. Вообще, обычно, поучившись некоторое время у одного учителя, стоит пойти дальше и познакомиться с другими учителями, пусть и сохраняя отношения с первым учителем. Если человек сформировал собственную позицию на основе долговременной практики с главным учителем, такой опыт расширит его понимание реальности и не станет источником заблуждений.

### *Можно ли менять учителей?*

Да, и это постоянно происходит. Твой учитель может умереть. Или, как я говорил, он или ты можете переехать в другой город, и тогда лучший вариант – сменить учителя. Возможно, ваши отношения просто завершатся. В случае таких изменений важно один на один побеседовать с учителем и прийти к взаимному согласию и спокойно принять перемены, которые должны произойти.

Однако обязательства есть обязательства, и не стоит с лёгкостью изменять им. В отношениях учитель – ученик частенько возникают проблемы, как и во всех человеческих отношениях. Когда возникают проблемы, нужно выяснить пути их решения, и, если делать это вместе со своим учителем, можно получить важный урок.

Иногда, особенно в первое время, ты можешь мало говорить и почти всегда соглашаться с тем, то предлагает учитель. В определённом смысле это разумно: если ты общаешься с дзен-буддийским учителем, чтобы трансформировать свою жизнь и взгляды, правильно ли отвергать позицию учителя, поскольку ты не можешь с ней согласиться? Оставить свою точку зрения – это часть обучения. Поэтому обычно большинство практикующих в первое время с радостью принимают позицию учителя. Именно так мы учимся.

Впрочем, спустя какое-то время, когда ты начнёшь свыкаться с практикой, возможно, твоя позиция станет отличаться от позиции

учителя, и ты почувствуешь, что можешь согласиться с ним или начнёшь оживлённо спорить – а возможно, учитель почувствует, что вынужден отметить недовольство с твоей стороны.

На мой взгляд, все отношения между учителем и учеником – разные, поскольку все люди различаются. Иногда учитель – пожилой человек, а ученик – молодой. Иногда ученик старше, чем учитель, имеет больший жизненный опыт и больший авторитет в обществе. Имеет значение пол учителя и ученика; имеет значение культура и личная история; образование и интересы. Помимо всего этого, две личности просто не могут быть идентичны. Поэтому все отношения между учеником и учителем будут разными.

В литературе описываются классические модели отношений между учителем и учеником, но в реальности такие модели едва ли существуют. Я замечаю, что в некотором важном отношении я – разный человек с каждым, с кем практикую. Так же, как и во всех близких человеческих отношениях, большая часть происходящего не осознаётся и не может обсуждаться. Вообще говоря, отношения с учителем – нечто большее (или меньшее!), чем личные отношения.

В конце концов задача состоит в том, чтобы полностью пропустить через себя и превзойти учителя – иначе говоря, полностью усвоить взгляд учителя на Дхарму, трансформироваться через этот взгляд и затем превзойти его, чтобы обрести собственный путь.

Это общеизвестный элемент предания дзен – ученик должен превзойти учителя. Я размышлял об этом многие годы: если каждый последователь превосходит своего учителя, и если я последователь Будды в девяносто втором поколении (как гласит моя родословная), значит ли это, что я превзошёл Будду в девяносто два раза? Сомневаюсь! «Превзойти» учителя – значит просто найти собственный путь, собственный способ выражения, собственную уникальность. Уважать и ценить своего учителя, иметь полноценные и настоящие отношения с ним – значит иметь такие же отношения с самим собой – и со всеми другими. Вы сами учитель. Любой человек – учитель. Чтобы на самом деле понять и прожить это, согласно традиции дзен, нужно иметь учителя.

*Понятно, что все мы люди, в том числе и учителя дзен, но в какой мере для учителя дзен допустимо быть обычным человеком? Может ли человек быть хорошим учителем дзен, даже если он или она, на мой взгляд, поступает безнравственно? Где следует проводить границу?*

Да, учителя дзен – люди и ведут себя по-человечески. Как и другие люди, они совершают ошибки. Ты точно формулируешь вопрос: «Если он или она, на мой взгляд, поступает безнравственно». Как я только что говорил, иногда, особенно в первое время, нужно просто доверять учителю. Я замечаю, что иногда, когда учитель дзен или другой человек

говорит нечто, что людям не нравится, они считают подобные слова и действия безнравственными. Однако часто дело отнюдь не в этике; дело в том, что вы находите манеру поведения учителя оскорбительной. Наверное, важно видеть наших учителей в положительном свете. Наверное, хорошо бы видеть в таком свете всех людей, и уж тем более учителей, при поддержке которых мы должны узнавать вещи, которых ещё не знаем о жизни.

Но, конечно, вполне возможно, что учитель будет вести себя с порицанием – без доброты, пусть и нравственно, и да, порой учителя ведут себя безнравственно. Такое поведение – это всегда проблема. Оно причиняет боль. И это ещё более серьёзная проблема, когда такое поведение поощряет духовный лидер. Поскольку духовный учитель – это хранитель нашей веры в практику и традицию, её или его безнравственное поведение может быть очень разрушительным, подрывать веру многих людей, иногда даже породить отчаяние и разные виды иррационального поведения. Поэтому учителям дзен крайне важно соблюдать обеты и внимательно относиться к своему поведению, а ученикам – никогда не мириться с безнравственным поведением учителя.

С другой стороны, излишняя сосредоточенность на нравственности может сделать учителя чрезмерно напряжённым, заставить постоянно беспокоиться, что одно его неправильное слово может разрушить чужую жизнь. В этом тоже нет ничего хорошего. Дзен-буддийский учитель также должен быть примером свободы, радости и лёгкости в практике. Чтобы в реальности ощутить эти состояния, учитель должен исполнять то, что проповедует! Он должен ощущать уважение, интерес ко всем живым существам, единство с ними, особенно с теми людьми, вместе с которыми он практикует, чтобы любые его слова и действия были добрыми и нравственными. Если же он не способен так действовать, если учитель совершает проступок или переступает какие-то границы, он должен уметь признать это, сознаться в этом и покаяться, о чём мы уже говорили.

Ты спрашиваешь, где проводить границу этичного. Конечно, это трудный вопрос. Некоторые вещи – очевидны, и сегодня во многих дзен-буддийских сообществах, которые создали этический кодекс, они явно озвучиваются. Учителя не должны вступать в сексуальные отношения с учениками, не должны тратить средства сангхи на личные нужды и т. д. Но нередко нарушения этики являются тонкими и трудноопределимыми, и члены сангхи будут определять их различным образом. В какой момент, например, навязывание учителем своего авторитета превращается в психологическое насилие? В какой момент община, поскольку учитель занимает в ней, возможно, слишком высокое положение, сходит с верного пути? Для меня самый главный признак безопасности – возможность обсуждать в дзен-буддийской общине любые вопросы. Любой должен иметь возможность высказаться о том,

как, на его взгляд, обстоят дела в общине, особенно если его что-то не устраивает. Если члены общины чувствуют, что упоминать об определённых вещах просто опасно, тогда, мне кажется, в ней есть проблемы.

*Среди всех других буддийских учителей, кажется, дзен-буддийские учителя имеют особенно дурную репутацию в сфере сексуальных злоупотреблений. Как ты думаешь, почему так происходит?*

Сомневаюсь, что дзен-буддийские учителя-мужчины (в нашем сексистском и сексуализированном мире насилие проявляют чаще всего мужчины) в этом плане ведут себя хуже, чем другие буддийские учителя-мужчины – или хуже, чем раввины, пасторы или католические священники. Увы, сексуальное насилие со стороны мужчин, обладающих религиозными или другими властными полномочиями, – явление очень распространённое во всех слоях общества, хотя об этом мало говорят. Но, возможно, ты права. В любом случае выдающиеся дзен-буддийские учителя неоднократно фигурировали в скандалах на сексуальной почве. Почему?

Основная причина очевидна: у людей, особенно у мужчин, возникают сексуальные желания, из-за которых они могут терять самообладание. Вроде бы дзен-буддийские учителя должны уметь справляться со своими желаниями и не вредить другим, но не всегда им это удаётся. Дзен – относительно новое и интересное для нашей культуры явление, поэтому учителя дзен могут казаться более привлекательными или экзотичными, чем другие религиозные деятели, и когда вокруг имени такого учителя возникает скандал, такая новость может оказаться более интересной для общества. Вероятно, скандалы вокруг дзен-буддизма лучше освещаются в прессе, и поэтому кажется, что они случаются относительно чаще.

Впрочем, возможно, как намекает твой вопрос, есть некий момент, из-за которого дзен становится более уязвимым для таких проблем. Во-первых, практика дзен содействует определённому характеру отношений между учителем и учеником. Как мы говорили, в дзен-буддизме это близкие отношения (это слово часто используют), и при этом учителя дзен – не гуру. Иначе говоря, считается, что такие учителя, хотя их часто глубоко уважают и даже почитают, не отделяются и не ставятся выше обычных людей. Поэтому, если ты сильно сближаешься со своим учителем, твоя близость может очень легко соскользнуть в романтическую привязанность. Наша культура настолько сильно пропитана сексуальностью (и в то же время несвободна), что люди довольно часто переживают близкие отношения с учителем в форме сексуального влечения. Мы просто не имеем образца тёплых духовных отношений между двумя людьми, особенно когда предполагается, что один из них (учитель) обладает духовной добродетелью, которую другой

стремится обрести. Поэтому мы смешиваем духовные чувства и сексуальные. Похоже, это распространённое явление, и если сам учитель не начинает путать эти чувства, то всё в порядке.

Впрочем, иногда учителя всё-таки путают эти вещи и неверно интерпретируют такие отношения – в точности так же, как и ученики. В некоторых дзен-буддийских сексуальных скандалах, о которых я слышал, фигурировали не столько злые учителя, которые эксплуатировали своих учеников, сколько мужчины, которые очаровывались и влюблялись – глупо и трагично – в своих учениц.

В других случаях дело не столько в трагичной любви, сколько в банальной похотливости: учителя-мужчины порой чувствуют (ошибочно, невежественно), что имеют право на необычную связь, поскольку находятся в возвышенном духовном состоянии (которое могут чувствовать они сами или их ученики) или много трудятся на благо своей общины. (Подобные процессы наблюдаются едва ли не во всех сферах жизни общества и организаций, где мужчины, обладающие властью, берут на себя нереальные лидерские полномочия.)

Иногда ситуация оказывается ещё более сложной. Духовное лидерство может негативно сказываться на жизни человека – это горькая правда. Можно перестараться и не заметить, что это произошло. Можно и не осознавать, что напряжённая жизнь стала для тебя тяжким бременем. Вера и убеждения, однако, будут держать тебя в ловушке. А незаконная связь как нельзя лучше способна разрушить такую жизнь – и это способ выйти из трудного положения, хотя и не самый лучший.

Да, среди дзен-буддистов встречаются отъявленные сексуальные хищники, которые считают, что вполне нормально использовать своё привилегированное положение в качестве орудия для соблазнения ранимых учениц. Бывают печальные и ужасные происшествия – хотя даже в этом случае, чем внимательнее изучаешь ситуацию, тем менее понятной она становится. По моим наблюдениям, человеческие трудности редко можно редуцировать до уровня «добро против зла» или «ангелы против демонов». Все мы, оказывается, люди, со своими человеческими травмами и потребностями.

Безусловно, когда люди совершают разрушительные поступки, их необходимо призывать к ответственности и останавливать, и всё же обычно оказывается, что жертвами являются все, и каждый несёт свою долю ответственности. В некоторых сексуальных скандалах с участием дзен-буддистов, получивших самую широкую огласку, суть заключалась в сговоре общины – в некоторых случаях в общине знали о насилии, по слухам, а иногда и достоверным рассказам, но ничего не предпринимали – что почти такой же вопиющий проступок, как и исходные события. Большая часть дзен-буддийских общин извлекли уроки из таких происшествий, на сегодняшний день подробно документированных, они придерживаются ясной этической политики и имеют влиятельных



руководителей, в связи с чем такие вещи становятся менее вероятными.

*Чем отношения между учителем дзен и его учеником отличаются от отношений, скажем, между преподавателем фортепьяно и его студентом?*

Может быть, они и не сильно отличаются. В обоих случаях суть отношений составляет серьёзная упорная практика и повторение. Так что это не просто личные отношения. Существует практика, традиция, которой преданно следуют обе стороны. Возможно, в случае обучения игре на фортепьяно и, безусловно, в случае обучения дзен возникает чувство, что практика – нечто большее, чем навык, который нужно изучить, что она влияет на жизнь в целом и трансформирует её.

Вообще, если задуматься, то различия между обучением дзен и другими ученическими или наставническими отношениями не такие уж большие. Любые такие отношения, по меньшей мере потенциально, через практику, которой вы обучаетесь, проявляют всю вашу жизнь.

*Иногда практику дзен называют «тренировкой». Дзен-учитель – по существу тренер вроде спортивного тренера?*

Разные типы учителей и обучения, о которых ты говоришь, иллюстрируют разные стороны этого величественного проекта – взаимной трансформации через общий интерес к некой практике (в данном случае – спорту). Да, дзен-буддийский учитель – это преподаватель фортепьяно, футбольный тренер, терапевт, отец, мать, брат, сестра, друг... Он играет и любые другие роли, которые только можно представить. Но также он – не эти роли. Учитель дзен – это просто учитель дзен.

Многие люди используют представление о «тренировке», чтобы описать то, чем мы занимаемся в дзен-буддизме. Но это слово мне никогда не нравилось, потому что в нём слишком большое внимание уделяется навыку. В спортивной игре можно проявить большой или меньший навык, можно выиграть или проиграть. В нашей традиции сото-дзен в интерпретации Судзуки Роси практика продолжается непрерывно и бесконечно. Мы не пытаемся лучше овладеть практикой или неустанно добиваться более высокого положения или славы.

Для Судзуки Роси идеалом был «ум начинающего» – он предполагает, что мы продолжаем идти вперёд с живым и искренним настроем, как если бы непрерывно начинали сначала. Похоже, я всегда буду держаться такого представления о нашей практике! Так что я не считаю себя тренером или учителем, а то, чем мы занимаемся, «тренировкой». Я считаю это практикой, и это слово, конечно, здесь я повторил уже сотни раз. О практике идёт речь не в смысле деятельности, которой

человек занимается, чтобы подготовиться к выступлению, но, скорее, о практике в смысле практики медицины, практике закона, практике искусства. Практика – это дело, которое мы уважаем, изучаем, созерцаем и реально используем в повседневной жизни с надеждой, что будем становиться всё более и более опытными, и с пониманием, что никогда не изучим его до конца.

Но я знаю, что многие дзен-буддийские учителя считают себя – в большей или меньшей степени – тренерами, а свою практику тренировкой. Я восхищаюсь таким подходом, и для многих учеников это лучший путь. Но лично я не могу принять этот взгляд.

*В какой степени ученик должен подчиняться авторитету учителя?*

Об этом я уже упоминал, когда говорил, что нужно следовать за учителем и верить в его благие намерения, поскольку весь смысл обучения в дзен – в том, чтобы выйти за пределы собственных взглядов и ощущения жизни. Так что да, в некотором смысле изучать дзен – значит подчиняться авторитету учителя. Если ты не воспринимаешь учителя как достойного представителя традиции дзен, которую ты уважаешь, хочешь изучить и практиковать, разве имеет смысл становиться учеником этого человека?

Также я говорил, что на определённом этапе твоей практики изменится – и должно измениться – ощущение, будто ты слушаешь учителя и не сомневаешься в его словах. В какой-то момент ты настолько погрузишься в учение и практику и настолько сблизись со своим учителем, что у тебя появятся собственные взгляды и мнения. Учитель дзен должен проявлять достаточную широту и гибкость, чтобы расти и меняться в своих отношениях с учениками. Наша традиция открыто учит, что учитель становится учеником, а ученик учителем – при этом возникает ощущение, что это – основной элемент отношений.

Впрочем, в твоём вопросе мне слышится более глубокий подтекст. «Подчиняться авторитету» – эта фраза злит и даже немного пугает. Вдруг учитель попросит меня сделать нечто оскорбительное или слишком трудное? Вдруг учитель бросит вызов моим самым глубинным допущениям и ценностям? Должен ли я подчиниться? Неужели дзен-буддийская практика с учителем – это когда меня берут «на слабо», толкают в пропасть, где таятся мои сильнейшие страхи, просят отказаться от вещей, которые я меньше всего хочу оставлять? Вернёмся к вопросу о скандалах на сексуальной почве, который мы только что обсуждали: возможно, здесь может происходить нечто подобное. Угрожающий учитель-мужчина может заявить, что если бы ученица проявила настоящую преданность, подлинную серьёзность, она бы с радостью вступила с ним в связь и преодолела свою узколобую привязанность к нравственности, а возможно, и к собственному браку.

Думаю, это трудный вопрос, от которого не так-то просто отмахнуться. Да, можно легко отмахнуться от примера, который я только что привёл. Учитель не должен и не может принуждать ученика нарушать обет или совершать преступление. На мой взгляд, любой дзен-буддийский учитель, который принуждает ученика делать ту или иную неуместную или оскорбительно неприятную вещь якобы ради блага ученика, чтобы «расширить его горизонты», проявляет насилие.

Однако всё-таки нужно войти в эти изолированные, пугающие области своего сердца; нужно примириться со своими сильнейшими страхами и преодолеть их, в том числе – и особенно – свой страх смерти. Восприятие пустоты всех явлений, а именно полноценное, бесстрашное присутствие в неповторимом и ускользающем, словно сон, мгновении жизни, требует, чтобы человек отпустил всё. Пока мы определяем, что в своём обучении дзен будем допускать одно и запрещать другое, не пересекать некоторых границ, мы не покинем клетку своей личности.

Поэтому рано или поздно, конечно, придётся пожертвовать всем ради своего «учителя», будь то внутренний учитель или абсолютная истина, которую он представляет. Придётся отпустить, оставить все вещи – а именно отпустить и оставить всё, что мы считаем своим, во что верим, ведь эти вещи никогда не были нашими, мы в них реально не верили, поскольку такая вера не имеет подлинного основания.

Но это не значит, что нужно следовать желаниям другого человека, связанными с нами, или чужой точке зрения. Судзуки Роси говорил: «Когда вы становитесь собой, дзен становится дзен». Хороший, достойный доверия учитель понимает, что, если ты будешь следовать его идеям о дзен, твоя практика не будет совершенной. Он понимает, что реальная жизнь требует умения отпускать, что это сложный и всё-таки красивый путь, и он готов сопровождать тебя в пути – пока ты движешься по мере сил к освобождению от самой себя.

*Расскажи-ка об этом больше. Твой ответ не совсем меня устраивает. Скажем, это нормально, что ученик встаёт очень рано, чтобы приготовить учителю чай. Это традиция. Само собой. Должен ли также ученик гладить одежду учителя? А носовые платки? Как ученик может понять, что то, о чём его просят, – уместно? Как ученик может понять, что учитель – как ты говоришь, «хороший, достойный доверия учитель дзен»?*

Нелегко, мне кажется, составить список вещей, которые делать ради учителя нормально, и список вещей, которые делать ненормально. В любом случае этот список всегда будет зависеть от контекста. Например, в контексте монастырской жизни или даже сёссина можно из заботы о своих учителях делать вещи, которые мы не стали бы делать в более повседневных ситуациях (как в твоём примере с приготовлением

чая перед дзадзен). Когда я был настоятелем дзен-буддийского центра, чай мне обычно готовили помощники. Но сейчас в общине Everyday Zen никто не приходит ко мне домой, чтобы приготовить утренний чай!

Признаюсь, у меня есть некоторые предубеждения на этот счёт. Мне не нравится, когда люди суеются вокруг меня. Когда я прихожу в дзен-буддийские места, где принято слишком носиться – по моим представлениям – вокруг учителей, и ученики в этих местах начинают бегать вокруг меня, обычно я вежливо прошу их этого не делать. На мой взгляд, такие любезности, скорее, оказывают отрицательное, чем положительное влияние – они помещают и учеников, и меня самого, в ловушку отношений, которые я считаю нереалистичными и непродуктивными. Я хочу быть свободным! И я хочу, чтобы ученики были свободными. Мне не хочется, чтобы со мной сюсюкались, как с домашним питомцем. И я уверен, что чем больше ученики суеются вокруг учителя, тем сильнее они будут ощущать, что их предали, когда выяснится, что учитель не даёт им того, что они (возможно, неосознанно) ожидали получить – абсолютной нежности, близости и одобрения. Так что, как мне кажется, можно предотвратить многие проблемы, если ввести в обиход более нормальное и эгалитарное взаимодействие с учителями. В конце концов, важны не столько действия, совершаемые ради учителя, сколько настрой и отношение, с которым они совершаются. Я могу представить себе учеников, которые не за страх, а за совесть служат своему учителю, и тот остаётся скромным, благородным и добрым, поскольку отчётливо понимает, что на самом деле они действуют так не ради него (или неё), что учитель – лишь символ их собственной природы будды. И я могу представить себе учителя, с которым общаются на равных и который гордится своим просветлённым превосходством, выражающимся в дзенской скромности, хотя на самом деле он верховодит своими учениками, возможно, куда более тонко и тлетворно. Как ученику понять, что учитель – «хороший, достойный доверия учитель дзен»? Наверное, нужно просто ощущать, что это правда, пока не будет доказано обратное.

*Как я понимаю, тебе не нравится называть себя «учителем»? Почему же? Многие люди с радостью называют себя твоими «учениками».*

Повторю, я не считаю себя учителем и не воспринимаю то, что я делаю, как обучение дзен. Я практикую дзен и с готовностью и радостью делюсь своим опытом практики с другими. Кроме того, мне нравится писать, читать лекции и взаимодействовать с людьми, так что я счастлив, что всем этим занимаюсь. Но я не мастер дзен и не учитель дзен. Мне всегда вспоминается мастер Мацзу, один из великих дзен-буддийских учителей Китая классического периода, который кричал на монахов, когда те заискивали перед ним: «Вы что, не знаете, что нет никаких учителей дзен?!». Один из них сказал: «Но как же вы и другие люди, что

создавали наши общины?». Он ответил: «Я не говорю, что не существует дзен, – не существует только учителей». Эта история довольно точно описывает мои чувства.

Конечно, также я считаю, что так называемые учителя играют очень важную роль в процессе практики – по меньшей мере, если человек хочет практиковать дзен в полноценном традиционном понимании. Они исполняют свою роль, и я тоже готов её исполнять. Я практикую длительное время и получил все ритуальные полномочия, которые позволяют мне играть эту роль и даже обязывают это делать.

Поэтому я с радостью этим занимаюсь. Но я понимаю, что это не делает лично меня учителем, изначально мудрой и особенной личностью. Это просто означает, что я готов и способен занимать своё место в мандале практики, и именно мандала как таковая – матрица, куда входит учитель, ученики, учения, ритуалы и т. д., – трансформирует практикующих. Я лично никого не трансформирую.

Возможно, какие-то дзен-буддийские и другие духовные учителя (вероятно, это касается также и других людей, например, художников, преподавателей и т. д.) с удовольствием считают себя учителями; им нравится внимание и уважение. Мне оно тоже в определённой степени нравится. Как я говорил, куда лучше, когда тебя считают мудрым и добрым, чем очерняют, считая подлецом, или игнорируют как ничтожество. Но при этом я не люблю становиться средоточием разных проекций. Ещё мне кажется, что быть средоточием проекций и важной личностью – вредно для практики. Практика, центром которой является учитель, по моему убеждению, не так хороша, как практика, центром которой является ученик. Поэтому мне кажется, что если я хочу принести пользу себе и практике, лучше не акцентировать свою роль учителя. В общем, плохо это или хорошо, ничего не могу с собой поделаться! Я просто не ощущаю, что я – учитель, эксперт или мастер дзен. И, честно говоря, не верю, что такие ярлыки подходят мне или описывают меня. И я чувствую себя неприятно и напряжённо, если другие люди слишком акцентируют тот факт, что я учитель дзен. Я бы предпочёл не связывать себя этим.

Мои слова не отменяют того факта, что другие люди могут быть настоящими учителями дзен или духовными мастерами иных традиций. Наверное, есть духовные учителя, которые выглядят просветлёнными, признают, что являются таковыми, и умные люди посещают их с подобным настроением. При таком раскладе я могу сделать лишь один вывод – они действительно просветлённые мастера, и у меня нет поводов в этом сомневаться. Просто я – отнюдь не просветлённый учитель дзен и, откровенно говоря, никогда не ставил перед собой цели таковым стать. С самого начала в духовном плане у меня была одна цель – просто жить полноценной человеческой жизнью, со всеми хорошими и плохими её проявлениями. И я всегда представлял, что именно этому учит дзен – по меньшей мере я всегда понимал его именно

так. Конечно, другие люди видят иначе. Кроме того, я, скорее, поэт и писатель.

Ты говоришь, что люди рады называть себя моими «учениками». Я это ценю. На мой взгляд, обучение – двусторонний процесс. Мне кажется, ученики дают мне больше, чем я даю им. Поэтому я благодарен им и стараюсь делать всё, что в моих силах, чтобы поддерживать их – пусть и неизбежно ограниченным образом.

*Должен ли учитель дзен иметь учителя? У тебя ещё есть учитель, человек, с которым ты советуешься по поводу своей практики?*

В сото-дзен у каждого учителя есть учитель. В сото-дзен нельзя быть самопровозглашённым, самостоятельно достигшим просветления учителем, поскольку в нашей традиции человек становится учителем в ходе ритуально одобренных отношений с учителем, который и сам в подобных отношениях со своим учителем получил ритуальное одобрение. Согласно дзен-буддийской мифологии, даже у Будды был учитель, Кашьяпа Будда, у которого был свой учитель, и т. д.

Так что у всех учителей сото-дзен есть учитель. Когда ты «оканчиваешь обучение» (получая от своего учителя либо полное священническое посвящение, либо мирские полномочия учителя), ты официально становишься «учителем»; иначе говоря, после ритуала ты получаешь возможность занять своё место в линии передачи и положение учителя в дзен-буддийской сангхе (о чём мы говорили выше). Но обычно люди не покидают своего учителя и не обрывают с ним (или с ней) отношений. Отношения сохраняются до самой смерти твоего учителя, хотя, возможно, они станут другими, когда ты обретёшь самостоятельность. Во многом так же чувствует себя взрослый ребёнок. Родители остаются родителями, но отношения с ними довольно сильно меняются (по меньшей мере хочется на это надеяться!). Сравнение с родителями – неточное, ведь отношения учитель – ученик в дзен-буддизме – это отношения между двумя взрослыми людьми; никто не ребёнок, и всё же это сравнение отчасти иллюстрирует мою мысль.

С возрастом всё сложнее становится поддерживать отношения со своим учителем. Вполне возможно, что учитель рано или поздно умирает. И когда ты имеешь большой опыт, много лет практикуешь, бывает непросто найти другого такого же зрелого учителя.

Впрочем, по мере практики учитель будет знакомиться с другими учителями своего поколения, как это произошло со мной, с другими учителями собственной линии передачи, с которыми они вместе будут практиковать, а также с учителями других линий передач. Отношения с такими учителями имеют большое значение, и, наверное, со временем они заменяют отношения с собственным учителем. Хорошие отношения с другими дзен-буддийскими учителями, которых мне посчастливилось

на протяжении многих лет знать, которые меня учат и которых я уважаю, стали для меня не менее важными, чем отношения с моими учителями. Такие отношения, конечно, отличаются, но на данном этапе моей жизни они становятся для меня всё более ценными.

Но мне повезло. Мой учитель, Соджун Уэйтсман, в свои восемьдесят шесть лет продолжает вести очень энергичную и активную жизнь в качестве настоятеля Центра дзен в Беркли, где сорок пять лет назад я с ним познакомился. Мы всё ещё близки, и я иногда вижу с ним, чаще всего в неформальной обстановке. Да, я советуюсь с ним по личным вопросам, связанным с дзен, но в основном мы встречаемся как старые друзья.

## 9. Этапы практики

*Какие существуют этапы практики?*

На мой взгляд, а я опираюсь на идеи Догэна и Судзуки Роси, практика – непрерывный процесс, и у нас нет иной цели, кроме как продолжать путь, испытывая всё больше радости и уважения. Так что нет никаких этапов. В подлинном смысле все мы – начинающие.

Но мы выделяем так называемые этапы в плане приверженности практике. В нашей традиции эти этапы могут отмечаться ритуалами и полномочиями, но самое главное – мы внутренне их ощущаем. Мне чуждо представление, что люди, которые «серьёзно» относятся к своей практике, должны проходить стандартные ритуалы. Мне всегда приятно видеть, когда член общины Everyday Zen считает, что разумнее просто продолжать практику, не обращая ни к каким ритуалам и внешне одобренным статусам и этапам.

Но в то же время наша традиция признаёт и почитает ритуал как важную часть процесса трансформации. Поэтому, когда человек в ходе долговременной практики решает пройти эти ритуалы, я с удовольствием сопровождаю его, и это приносит мне много радости.

Первый такой ритуал обычно называется *дзюкай*, принятие обетов. В нашей традиции он ещё называется *дзайке-токудо*, что буквально переводится как «оставаться дома и при этом вступить на путь». В наших группах обычно предполагается, что человек непрерывно практикует с нами в течение трёх лет, прежде чем пройти этот ритуал, поскольку в большинстве случаев людям, даже имеющим опыт практики в других школах буддизма, нужно около трёх лет, чтобы «войти в семью» – то есть более-менее влиться в общину и свыкнуться с её особым взглядом и местными обычаями. После трёх лет практики человек может спросить меня или кого-то ещё из учителей, можно ли принять обеты. Обычно мы даём разрешение. Мы просим человека приступить к изучению обетов

(шестнадцати обетов бодхисаттвы, которые описываются на с. 112–113) – некоторое время читать о них, слушать лекции, обсуждать обеты и, в особенности, наблюдать и размышлять о своей жизни, чтобы понять, что действительно означает для человека каждый из обетов и какие трудности могут возникнуть при их соблюдении.

После того, как ученик изучает обеты год или дольше, он просит разрешения сшить ракусу, небольшое буддийское одеяние, которое немного напоминает передник – квадратный кусок ткани, который носят на груди и который держится на лямках, обвивающих шею. Шитьё, неожиданная и незнакомая большинству людей деятельность, в нашей традиции играет важную роль. Ракусу считается священным одеянием, воплощающим в себе преданность обетам, поэтому шитьё ракусу – тоже ритуал. Делая стежок, нужно произносить: «*Namu kie butsu*» («Я принимаю прибежище в Будде»), это первый обет, который замещает все шестнадцать. Таким образом вы «вшиваете» свою преданность в ракусу.

Когда человек заканчивает шить одеяние, можно проводить церемонию, на которой, обычно в присутствии нескольких людей, он клянётся хранить обеты и получает буддийское имя, которое выбирает его учитель, а также ракусу и родословную, где перечисляются имена всех предшественников в его линии передачи, начиная от Будды и заканчивая его учителем и им самим. Весь этот процесс, который завершается церемонией, довольно серьёзное дело, и он оказывает сильное воздействие на участников.

В то время как большинство практикующих продолжают мирской путь, некоторые решают – по внутренним причинам, не всегда прозрачным – пойти дальше и получить сан дзен-буддийского священника. На данный момент не существует семинарий, признаваемых на государственном уровне, где обучали бы дзен-буддийских священников, конгрегаций, которые нуждались бы в руководстве священника (и могли бы платить достойную зарплату), а среди учителей нет единого мнения относительно требований для посвящения (кроме общих, неформальных требований), поэтому любой человек, который имеет достаточный опыт практики дзен, ощущает призвание и готовность до конца жизни практиковать вместе с другими, может просить своего учителя о таком посвящении.

В большинстве других буддийских традиций священники хранят целомудрие, живут по монастырскому уставу, также предполагается, что они должны оставить дом и семейную жизнь, чтобы в некотором роде прикрепиться к монастырской общине или храму. Но в нашей традиции, по историческим причинам, уникальным для Японии, имеется нечто вроде мирского духовенства – а именно священники, получающие полноценное посвящение, которые могут жениться, пользоваться деньгами, работать и т. д.



В Азии человек традиционно вступает в сан в юном возрасте и некоторое время практикует, прежде чем получить полноценное посвящение. Дело в том, что, если человек получает посвящение как священник в начале практики, приверженность и правила, по которым он будет жить, способствуют серьёзному отношению. В большинстве азиатских стран по традиции считается, что только люди, имеющие духовный сан, реально совершают практику, которая ведёт к пробуждению. Миряне делают подношения и в ответ получают благословения и наставления – в этом состоит их практика.

В современной Японии молодой человек, отец которого – настоятель храма, обычно получает от отца посвящение, когда учится в старших классах школы или в колледже, проводит год или более в монастыре, после чего до тридцати лет получает от отца полноценное посвящение. (Конечно, бывают и нетипичные японские священники.)

В западном дзен люди начинают практиковать, уже будучи взрослыми людьми, иногда в среднем и даже пожилом возрасте, и они плохо представляют себе, что такое реальная практика. Они некоторое время практикуют (скажем, лет десять), и только потом могут просить о посвящении. Затем, ещё примерно через десять лет, они обретают достаточную зрелость в практике (если это вообще происходит), чтобы получить полное посвящение. Поэтому, хотя большинство людей воспринимают всех буддийских священников как священнослужителей, формально говоря, те, кто не получил полное посвящение, – это священники-новички. В моём случае, например, я начал практиковать в 1970 году, когда мне было чуть больше двадцати лет. Меня посвятили в сан священника в 1980 году, и я получил *шихо* (полное посвящение, которое иногда называют «передачей Дхармы») в 1988 году. Наверное, мой опыт – довольно типичный для западной традиции сото-дзен.

Поскольку средний человек в состоянии выполнить все требования, предъявляемые к священнослужителям (даже семейный человек с детьми и карьерой), и ему не нужно ни от чего отказываться – по меньшей мере от внешних вещей, всякий, кто ощущает такое призвание, может получить посвящение. На мой взгляд, это замечательно: священником может стать любой!

Но это может немного запутывать. Чем отличается священник от других людей? Почему человек может захотеть стать священником? Чем практика священника отличается от практики мирянина?

В каком-то смысле всё просто: быть священником – значит отречься от всего, кроме практики дзен, сделать практику своим первым и единственным приоритетом и воспринимать всё в своей жизни как средство для практики. Что же это реально означает, если с внешней стороны ваша жизнь до и после посвящения в духовный сан практически не меняется? (Безусловно, здесь я говорю от своего лица. Другие старейшие американские дзен-буддийские священники смотрят на этот

вопрос иначе, и многие предъявляют более строгие требования к посвящению, чем я. Однако почти все американские священники в традиции сото-дзен – священники-миряне; многие имеют семью, работу, помимо духовного служения, и т. д.)

Возможно, главная практика священника, основное, что отличает священника от мирянина, – то, что он шьёт и носит *океса*. Я уже писал о практике шитья. Океса – полноценное буддийское одеяние, гораздо просторнее ракусу, достаточно просторное, чтобы полностью скрыть тело, и обычно его носят поверх другой одежды.

Чтобы сшить океса, нужно немало времени, и когда вы сшили одеяние, нужно немало времени, чтобы привыкнуть его носить. Как и ракусу, океса – священное одеяние, одежда Будды, поэтому его шитьё и ношение – очень важная вещь. Когда человек надевает его, он перестаёт чувствовать себя собой. Он ощущает себя учеником Будды, представителем Будды, и ему лучше думать, говорить и действовать таким образом. Многочисленные правила предписывают, как носить океса и обращаться с ним.

Церемония посвящения в духовный сан называется *шукке-токудо*, «оставление дома и вступление на путь». В ходе церемонии человек символически покидает дом, оставляет обыденную жизнь и становится небесным облаком, которому негде остановиться, нечем обладать, нечего достигать. В церемонии есть строки, выражающие эту мысль: «Только ум бодхисаттвы (в этом контексте священника) способен вырваться из этой текучести и блужданий жизни и вступить на путь нирваны. Эту добродетель нельзя определить». Символ отказа от привязанности к своей идентичности и семье – обривание головы, которое совершается во время церемонии. Несмотря на то, что священники в нашей традиции не отказываются от дома и идентичности в буквальном смысле, мы переживаем такое оставление внутренним образом.

Во время церемонии посвящения в сан священник формально принимает окесу, которую он (или она) сшил (-а), а также другие монашеские принадлежности (хотя, как я говорил, обычно священники являются монахами лишь символически): чаши для еды, ткань для простираний. Кроме того, он снова получает родословную и принимает те же шестнадцать обетов бодхисаттвы, которые прежде уже принимал как мирянин.

Ты спрашиваешь об «этапах». Да, посвящение в духовный сан – это новый этап, на который человек может, но, конечно, не обязательно должен вступить.

Человек, который принял обеты как священник или мирянин (или как тот и другой), имеет право служить в качестве *шусо*, символического главы продолжительной дзен-буддийской практики (подробнее о продолжительной практике говорится начиная со с. 193). Это обряд

посвящения, который человек проходит лишь однажды. Существуют ритуалы, которые проводятся для шусо в начале и в конце продолжительной практики, завершение которой знаменует собой переход на новый этап. Практикующие, которые прошли этот этап, могут вести беседы о Дхарме. Спустя несколько лет они могут двигаться дальше и стать либо доверенными мирянами, либо получить полное посвящение в сан (шихо, или передачу Дхармы), и то и другое даёт человеку право обучать дзен.

Что же это реально означает – обучать дзен? Как я говорил раньше, мне кажется сомнительной сама идея преподавания дзен-буддизма. Вся жизнь – обучение дзен, и в то же время дзен нельзя обучиться. Многие люди, которые получают мирское посвящение или шихо, почти (или вообще) официально не преподают. Они просто продолжают практиковать, как и прежде. Некоторые вроде меня начинают обучать дзен, создают общины и т. д.

Я давал шихо и мирское посвящение разным людям. Многие из них руководят собственными общинами, несколько продолжают практиковать вместе со мной, они просто стали активнее проявлять себя и учить других своим вдохновляющим примером. Некоторые ведут спокойную жизнь, хотя, похоже, им нравится так или иначе служить людям.

Мирское посвящение и шихо – последние этапы практики, хотя некоторые считают, что получение должности настоятеля монастыря или ведение продолжительной практики – это дальнейшие этапы. Возможно, последний этап – смерть. Может быть, после неё есть другие этапы.

Вообще, примечательно, что подобные вещи существуют в традиции, в основе которой лежит идея, что нет никаких шагов и этапов, только ежедневная практика!

*Если каждый человек обладает природой будды, тогда зачем проводить различия между людьми? В некоторых дзен-буддийских традициях вообще нет священнослужителей. Зачем нам вообще священники?*

Хороший вопрос. Думаю, цель описанных этапов – дать людям возможность обрести более глубокую преданность практике и участвовать в ритуалах, которые укрепят и усилят ощущение внутренней трансформации. В буддизме и, пожалуй, во всех других религиозных традициях широко распространены разные варианты этих ритуалов (которые сами по себе – практика), так что, конечно, в них есть некий смысл. Они обязаны что-то менять.

Но, опять же, твой вопрос имеет далеко идущие последствия. «Различия»: да, всякий раз, когда мы проводим различия между людьми, мы создаём проблему. Чтобы свести проблемы к минимуму, следует

соблюдать такой принцип: убедитесь, что соблюдается справедливость, что приветствуется любой человек, который чувствует призвание и проходит по требованиям – независимо от его возраста, пола, сексуальной ориентации, культуры, расы, уровня образования, политических убеждений, языка и т. д. Это основа. Но в других отношениях различия всегда вызывают непонимание, зависть, душевную боль, а порой и злоупотребление властью, напряжённость в отношениях и т. д. – и вот мы, несчастные люди, снова тревожимся и раним друг друга. Такие эмоции, обиды и вопросы, естественно, возникают в любом сообществе, где есть такие различия. В наших общинах мы сталкиваемся с ними.

Конечно, в сообществах людей всегда будут подобные проблемы, даже в тех, где нет дзюкай, шукке-токудо, шино, шусо и мирского посвящения. Может возникнуть вопрос, раз уж такие проблемы в сообществах всё равно возникают, стоит ли усугублять их, создавая новые различия? Зачем добавлять новые проблемы к уже существующим?

Но я думаю, нельзя утверждать, что, когда вводятся такие торжественные религиозные ритуалы и соответствующие различия между людьми, ситуация ухудшается. Возможно, что ритуалы играют положительную роль, да, они отчасти осложняют отношения, но, наверное, при этом снижают обычный уровень соперничества и социальной изоляции, которые изначально существуют в человеческих сообществах. Когда человек, который при обычных обстоятельствах и в обычном сообществе по какой-то причине рассматривается как нижестоящий – например, как немногословный и лишённый светского лоска, – когда такой человек возвышается в общине сото-дзен по причине своей длительной стойкой преданности Дхарме, это меняет социальную динамику всего сообщества. И когда человек, который всегда был лидером класса и быстро получал высокий социальный статус, медленно продвигается по той причине, что не смог достаточно хорошо прочувствовать практику, это меняет дело.

Различия, которые мы проводим в своей традиции, основываются на вере и преданности практике, а не личности, таланту, умению или интеллекту. Сото-дзен – не сообщество, где оценивают по талантам. Люди «преуспевают» просто потому, что преданно и долго практикуют, кем бы они ни были. В этом плане община кардинально отличается почти от всех социальных групп! Будда установил такой порядок при зарождении сангхи. Он ввёл правило, что статус монаха определяется исключительно старшинством его сана, а не способностями или социальным классом. В условиях ранней сангхи это было крайне радикальной мерой – когда монах, который был сыном князя, занимал более низкое положение, и потому должен был официально проявлять уважение к сыну купца или нищего.

Вопрос о духовенстве затрагивает исторические и социальные измерения, которые также нужно принимать во внимание. Мы живём не в

Древней Индии и не в Японии. Наше историческое прошлое, если говорить о священстве и религиозной иерархии, было болезненным. В Европе церковь и духовенство веками были источником психологического и социального подавления (хотя в то же время – местом учёности, искусства, культуры и нередко утешением для обычных людей). Французская революция стала в той же мере бунтом против церкви, как и против аристократии. Соединённые Штаты были основаны европейскими поселенцами, которые бежали от религиозного преследования (хотя некоторые из них со своей стороны проявляли такую же нетерпимость к чужому религиозному вероисповеданию). В сердце политики левых лежит ощущение, что религия – не более чем механизм сдерживания масс, как это чувствовал Маркс. И противостояние западных религиозных элит научному и социальному прогрессу на протяжении последних столетий в некоторых случаях продолжается.

Поэтому, конечно, мы с радостью практикуем медитацию или дзен, поскольку они предполагают индивидуализм и равенство, приносят пользу, обходятся дёшево, не вызывают привыкания и не требуют ни во что верить, испытывать чувство вины и брать на себя обязательства. Но стоит нам только заметить священников, одеяния и благовония, как мы можем испугаться, ведь пробуждаются наши глубинные, но нередко неосознанные культурные предрассудки против духовенства.

Кроме того, многие люди начинают практиковать дзен, чтобы уйти от собственного религиозного прошлого, в котором они столкнулись с пугающими и властными представителями церкви, а также почти бесполезными ритуалами и догмами. Когда всё это обнаруживается в традиции дзен, это может вызвать возмущение.

Некоторые недавно возникшие дзен-буддийские линии передачи никогда не имели и не хотели иметь священников, поскольку считают институт священства архаическим и непродуктивным. Другие линии передачи однажды предполагали статус священника, но более-менее отказались от него из-за случаев злоупотребления властью, которые имели место не в далёком, а в недавнем прошлом. Тем не менее, насколько мне известно, во всех дзен-буддийских линиях передачи есть уполномоченные учителя и ритуал дзюкай – так что различия сохраняются и, следовательно, сохраняются и священники (без одеяний).

Да, как ты говоришь, дзен характеризуется твёрдым убеждением в том, что все существа без исключения обладают природой будды, или, как говорит Догэн, *являются* природой будды. Это первое, главное и, наверное, единственное, что нужно учитывать. Все различия между практикующими (или даже между практикующими и непрактикующими) нужно воспринимать в этом контексте. Стоит нам запомнить об этом, как мы теряем почву. Но если нам удастся всегда это помнить, мы,

возможно, сможем извлечь пользу из этих традиционных различий.

### *Почему же человек решает стать священником?*

Раньше я говорил, что причины, по которым человек становится священником, не всегда лежат на поверхности. Судзуки Роси однажды сказал своим западным ученикам: «Вы не священники и не миряне». Однажды его спросили: «Кто такой священник?». Он ответил: «Не знаю» (мой учитель обожает цитировать этот ответ, когда его просят определить, кто такой священник). Если так говорил почитаемый основатель нашей традиции, неудивительно, что вокруг вопроса о том, кто такой священник или кто должен им быть, столько тумана! Обычно, когда люди, принадлежащие к нашей линии передачи, обсуждают такие вопросы, разговор получается долгим, глубоким и очень личным. Решение стать священником – это вопрос сокровенного религиозного чувства – которое не всегда легко определить.

Порой человек, который решает стать священником, считает, что все обычные идентичности, с которыми он (или она) соотносит себя в жизни, не дают удовлетворительного ответа на самые глобальные человеческие вопросы: «Почему мы живём?», «Кто я?». Такой личности недостаточно быть мужчиной, женщиной, мужем, женой, отцом, матерью, заниматься искусством или каким-то делом – хотя многие из этих вещей могут присутствовать в его жизни и он может ценить их. Так или иначе, внутренняя преданность стремлению отбросить все прочие идентичности и оставаться просто учеником Будды, носить одеяния Будды, есть из посуды Будды на протяжении бесконечных жизней, практиковать ради себя и других существ – видеть, что различий между мной и другими не существует и не может существовать – для человека, становящегося священником, все эти вещи, какими бы смутными они ни казались с обыденной практической точки зрения, – единственное, что придаёт жизни смысл.

Тем не менее сомневаюсь, что большинство людей, которые решают стать священниками, будут объяснять так своё решение. Возможно, человек просто скажет, что хочет стать священником по велению сердца, что искренне чувствует: ему необходимо вступить в сан. Может быть, он находится под влиянием и глубоко восхищается каким-то современным или давно покинувшим этот мир священником и чувствует потребность пойти по его стопам – то есть получить сан. Возможно, он ощущает неизъяснимую боль человеческого бытия, которую, как он считает, можно исцелить, только если стать священником. Трудно сказать. Трудно определить. Иногда кажется, будто человек уже стал священником ещё до посвящения. Вот совет, который обычно даёт мой учитель Соджун, когда к нему обращаются с просьбой о посвящении. Он говорит человеку, чтобы тот не дожидался церемонии и уже сейчас

начал внутренне жить как священник.

*Мирская практика – может, за ней будущее западного дзен? Большинство людей, которые интересуются дзен, хотели бы продолжать жить в миру. Монашеский образ жизни не входит в нашу культурную традицию. С чего бы человеку выделяться среди обычных людей странными одеяниями и бритой головой? Что ты думаешь о словах: «Повседневный ум – это путь»?*

Ты говоришь резонные вещи. Американский дзен – безусловно, мирское движение. В Азии мирская практика по традиции состоит в совершении подношений и поддержке храмов, а более глубокие религиозные практики оставляют монахам.

Здесь же, на Западе, мы интересуемся практикой, которой всегда занимались монахи, – медитацией, опытной мудростью, изучением Дхармы – и мы чувствуем, что можем заниматься этими вещами как миряне. В этом состоит радикальный отход от традиции, но, похоже, он отвечает духу нашего времени. Наверное, каких-то западных буддистов это вдохновляет, а вот другие, возможно, считают это странным или даже нелепым. Но я уверен, что все западные практикующие, как миряне, так и священство, поддерживают подобную мирскую практику, воспринимая её как путь западного буддизма. Не думаю, что на Западе есть люди, которые хотели бы запретить мирянам основную практику. Повторюсь, существует множество центров для мирян, и даже монастыри в основном населяют ученики-миряне, которые живут там относительно короткое время.

В связи с этим возникает вопрос: нужно ли в принципе духовенство буддизму? Конечно, нужно – людям, которые хотят хранить целибат и посвятить свою жизнь практике. Такой более традиционный путь практики должен быть доступным для тех, кто хочет им следовать, и они будут присоединяться к линиям передачи (тхеравады, чань, тхиен, сон, тибетского буддизма), где есть традиционное правило о безбрачии. В японском дзен оно отсутствует.

Что тогда можно сказать о дзен-буддийских линиях передачи? Должны ли у нас быть священники?

На самом деле, думается, вопрос звучит иначе: должны ли мы проводить ритуалы? Если нет, то не нужны и священники. Но, повторю, ритуал оказывает сильное и важное влияние на практику. Если же сохраняются ритуалы, нам понадобятся люди, которые изучают и проводят их – то есть те или иные священники.

Ты можешь сказать: «Но ведь можно не утруждать себя ношением окесы и сделать так, чтобы миряне могли делать те же вещи, которые делают священники!». Конечно, это возможно, но тогда эти миряне будут в том или ином смысле священниками.

Если же есть ритуалы и люди, которые их проводят, почему бы не давать этим людям более традиционную подготовку и поддержку? В области ритуала эффективность – не всегда самое главное. Сегодня мы с тобой можем придумать некий ритуал, который проведём завтра, и он будет приносить много радости, творческого вдохновения и смысла, но ритуал, за которым стоит долгая традиция, к которому мы долго готовимся посредством проведения других ритуалов, будет иметь дополнительное измерение. Церемония посвящения в сан, например, которую мы переводим с японского, содержит в себе слова и жесты, имеющие многовековую историю, которые многие поколения повторяют искренними практиками. Когда мы проводим церемонию, произносим слова и совершаем жесты, мы проживаем их, и это серьёзно обогащает наш опыт – не только в ходе ритуала, но и после него.

На самом деле ты спрашиваешь: какого числа ритуалов достаточно? Где провести грань? Ведь с ритуалами можно переборщить. Но, на мой взгляд, ритуалы, которые мы проводим сейчас, – осмысленные и полезные практики, и я не хотел бы отказываться ни от одного из них. Для этого мне нужен более серьёзный повод, чем предпочтения или вопрос удобства.

*Повторю свой вопрос: что насчёт повседневного ума?*

Да, на первый взгляд всё это мало связано с повседневным умом, но, может быть, не настолько, как тебе кажется. В дзен фраза «повседневный ум» впервые звучит в знаменитом диалоге между Наньцюанем и Чжаочжоу. Чжаочжоу спросил: «Что такое путь?». (С этого же вопроса мы начали эту книгу: «Что такое дзен?».) Наньцюань, его учитель, ответил: «Повседневный ум – это путь». Чжаочжоу сказал: «Если повседневный ум уже есть путь, как мне познать его? Как мне стремиться к нему?». Наньцюань сказал: «Вопрос не в знании и незнании. Знание – это преувеличение; незнание – глупость. Путь широк и просторен. Как он связан со знанием и незнанием?».

«Широк и просторен»: обычно мы не считаем, что повседневный ум, повседневные занятия – просторные и широкие. Обычно мы думаем, что знаем, что происходит. Но так ли это? Бывает также, как намекает Наньцюань, что мы превозносим «незнание», своеобразный романтический антиинтеллектуализм, считая, что это подлинный дзен. Но повседневный ум, повседневная жизнь обширнее и того и другого.

«Широк и просторен», то есть превосходит всё, что мы знаем или полноценно понимаем, однако включает всё, что мы знаем и понимаем. Наньцюань говорит, что наша жизнь – наша конкретная, обычная повседневная жизнь – это и есть просветление. Не нужно искать серьёзные метафизические прозрения за её пределами. Если бы мы



просто сумели быть своей жизнью, а не пытаться её контролировать, возможно, мы смогли бы лучше её прочувствовать.

Когда я учился в монастыре Тассаджара, со мной случилось важное озарение, связанное с повседневной жизнью. В монастыре я находился вместе со своей женой Кэйти и нашими сыновьями-близнецами, Ароном и Ноа, которым тогда было около девяти месяцев. Мы с Кэйти разделили поровну монастырскую практику, так что половину времени она проводила в зале для медитации, а я сидел с детьми. Все остальные взрослые в радиусе двадцати миль находились в зале для медитации. (Тассаджара – очень уединённое место.) Однажды, когда я стал жалеть себя и думать о том, что пропускаю важную лекцию, мне пришло в голову – неожиданно осенило, – что если учения истинны, то прямо сейчас, когда я кормлю своих сыновей в тележке (во время еды они были совсем неугомонными и неуправляемыми; из тележки им было не вылезти, и когда они заканчивали есть, я мог её вымыть), – тот самый момент, когда я кормил их, *и был* моей лекцией о дзен. Если учения истинны, так и должно быть.

С тех пор я никогда больше не жалел себя. После этого мой подход к практике всегда опирался на повседневную жизнь. Иначе было нельзя. Если бы я продолжил хвататься за идеалистичное и изысканное представление о дзен, я не смог бы справляться с насущными проблемами.

*На Западе есть места, куда ученик может поехать на продолжительный ретрит. Я ездила на продолжительную практику в горный Центр Тассаджара, расположенный далеко в горах Северной Калифорнии, в то самое место, где ты кормил своих детей в тележке, а я три месяца жила как монахиня – целиком посвящала себя Дхарме и следовала распорядку с религиозным рвением, если можно так выразиться. Этот опыт дал мне веру в свою природу будды. Важно ли ученику дзен получить опыт ретрита, ухода от мира?*

В дзен есть вещи, которые можно полноценно прочувствовать лишь тогда, когда есть возможность поучаствовать в продолжительной практике, и лучше неоднократно. Но дзен-буддийская продолжительная практика – не то же самое, что ретрит.

В большинстве созерцательных традиций опыт ретрита считается необходимым. «Ретрит» обычно буквально означает уход от нормальной повседневной жизни и продолжительное пребывание – неделю, месяц, два или три месяца – в безмолвной медитации, когда человек прекращает всякую нормальную деятельность. Обычно такое затворничество даёт сильные медитативные переживания. В дзен такие интенсивные ретриты, предполагающие безмолвную медитацию, называются *сёссинами*, примерный перевод этого слова – «собрание»

или «объединение» ума. На самом деле сёссин считается более «продвинутым», чем ретрит. Его смысл состоит в том, чтобы более глубоко погрузиться в существо повседневной жизни, а не уходить от неё. Классический сёссин длится семь дней. Сёссины – очень важный элемент дзен, возможно, основополагающий.

Продолжительная практика дзен, которую описываешь ты, – это нечто иное. Обычно она длится дольше, чем сёссин – его классическая продолжительность составляет три месяца, – и опирается на иную модель, чем безмолвный ретрит. Это повседневная монастырская жизнь, которая подразумевает не только медитацию, но и работу, обучение, дискуссии, буддийское служение и т. д. Главное в дзен-буддийской практике, если следовать истории о «повседневном уме» Чжаочжоу и Наньцюаня, – это включение интенсивной медитации в повседневные занятия, что позволяет почувствовать их простор и широту, а не уход от повседневной деятельности ради медитации. Поэтому в дзен высоко оценивается продолжительная практика, а не столько ретрит как таковой. В типичном японском монастыре сото-дзен монахи тратят столько же времени на проведение церемоний и работу, особенно уборку, что и на медитацию.

*Разве можно называть это повседневной жизнью? Моя повседневность совсем другая. Продолжительная практика глубоко повлияла на меня как раз потому, что отличалась от обыденности. Неужели я упустила главное?*

Верно. Продолжительная практика отличается от твоей повседневной жизни и повседневной жизни большинства современных людей. Но она ближе к повседневной жизни, чем медитационный ретрит. Во время продолжительной практики можно говорить; люди общаются, стирают, ведут домашнее хозяйство; имеют человеческие проблемы. Постоянно приходится переходить от одного занятия к другому; вот ты медитируешь, затем переодеваешься в рабочую одежду, затем звонит колокол, и ты снова переодеваешься, чтобы вернуться в зал для медитации на формальную трапезу. Спустя дни, недели, месяцы продолжительной практики ты начинаешь ощущать, что все эти занятия не сильно различаются. Они образуют нечто единое – одну нераздельную жизнь, один бесконечный настоящий момент жизни, абсолютно широкий и просторный. Поэтому, несмотря на то, что продолжительная практика, конечно, кажется спокойным ретритом в сравнении с суетливой современной жизнью, на самом деле через такую практику учишься проживать любую жизненную деятельность в духе практики. Если повседневная жизнь для тебя – суетливая и напряжённая тягомотина, безмолвный ретрит может показаться передышкой, облегчением. Потом тебе снова придётся возвращаться к этой страшной рутине. Но ученик дзен – по меньшей мере именно этому должна

способствовать практика – переживает обычную жизнь (даже очень суетливую) и медитацию как разные проявления одной жизни; они, конечно, отличаются, но по своей сути являются одним целым. Я знаю многих людей, неоднократно проходивших продолжительную практику, которые именно так и живут, с подобным пониманием и отношением. Этим я не хочу сказать, что они не испытывают стресса или напряжения, но жизнь для таких людей – это один непрерывный поток мгновений, трудная и часто радостная духовная практика.

Подозреваю, что, когда ты говоришь: «Этот опыт дал мне веру в мою природу будды», – ты имеешь в виду именно это.

*Но ведь есть искренние практикующие, которые на самом деле не могут найти время, чтобы принять участие в продолжительной практике?*

Да. Так и происходит в большинстве случаев в наших группах и, возможно, с большинством практикующих дзен в наши дни, если говорить о людях, которые имеют семью, карьеру и занимаются какой-то полезной работой. Возможно, для таких людей проходить трёхмесячную продолжительную практику – непрактично и даже невозможно. Я замечаяю, что если человек посещает сессии раз в год, ежедневно практикует дома или в центре, поддерживает контакт с учителем и сангхой, мало-помалу он начинает жить как дзен-буддист, даже если не участвует в продолжительной практике.

В последние десятилетия многие места, где миряне практикуют дзен и где отсутствует возможность организовывать продолжительную практику с проживанием, стали использовать классический образец продолжительной практики в обычной мирской практике. Назначают особый период времени – месяц или чаще несколько месяцев, во время которого практикующие посещают храм, где проводятся особые ритуалы и происходят другие события, и обязуются дополнительно медитировать дома и разными способами поддерживать друг друга в практике, при этом они не оставляют своей повседневной жизни. Такой подход сильно отличается от продолжительной практики с проживанием в монастыре, но при этом становится новой и плодотворной формой дзен-буддийской практики.

*Иногда я мечтала, что стану монахиней и буду постоянно жить в таком месте, как Тассаджара или ферма Грин Галч. Но, наверное, этот импульс возникает из-за желания уйти от трудностей и противоречий мира. Я могла бы проводить целые дни в тишине, просеивая благовония, пропалывая огород. Мне бы не пришлось искать работу, платить за аренду или принимать серьёзные решения. Я бы жила в общине, и не была бы одинока. Именно такой была моя жизнь в*

*первые три месяца в Тассаджаре. Может ли монашеская практика, предполагающая проживание в общине, быть формой эскапизма?*

Да, когда человек на долгий срок уходит в монастырь, это может быть бегством от мира. Возможно, есть вещи, требующие его внимания, которые можно решить только при взаимодействии с обстоятельствами повседневного мира, в котором мы живём, и, может быть, избегать этого, уходя в монастырь, – слишком лёгкий путь. Это верно для некоторых людей, которые живут в монастырях. Старейшины монастырей будут мягко пытаться помочь человеку заметить это и поддерживать его, чтобы он (или она) наконец принял те вещи, которые нужно принять. Но иногда такая передышка, такое временное бегство, помогает человеку подготовиться к предстоящим трудностям. В этом случае (и я не раз это наблюдал) «бегство в монастырь» на какое-то время – плодотворный и положительный опыт.

Но на это можно взглянуть иначе. Возможно, чтобы убежать в монастырь, нужно больше мужества, чем остаться в мире. Остаться в мире – по меньшей мере это известный и принимаемый путь. Покинуть мир на продолжительное время, чтобы учиться безмолвию и простоте, не принято в нашей культуре. Следование монастырскому уставу в месте, откуда нельзя уйти и убежать, где вас могут ожидать не самые простые условия, может требовать особого взгляда на жизнь и смелости.

С определённой точки зрения мир – это некая данность. Мы живём в мире, несём за него ответственность. Но с другой точки зрения мир – это довольно-таки безумное и разрушительное место. Возьмём хотя бы повседневное насилие, войны, жуткую несправедливость. Ежедневно в мире насилуют женщин, плохо обращаются с детьми, одни люди умирают от голода, а другие – бороздят океаны на роскошных яхтах с десятом-другим человек экипажа. Всякий, кто продолжает жить в мире, в некотором смысле поддерживает, обеспечивает всё это, становится шестерёнкой этого точильного камня.

Более того, существует простой повседневный стресс, убивающий душу, и напряжение современной жизни, время в транспорте, работа на бессмысленной и порой даже разрушительной должности, оплата счетов, поддержание домашнего хозяйства и сада и общего впечатления благопристойности – вся та скучная и непродуктивная деятельность, которой вынужден заниматься средний человек, чтобы держаться на плаву, деятельность, которая препятствует глубине понимания, глубине чувства и любому интенсивному переживанию реальности, выходящему за пределы выживания и приспособления.

Ведь тысячи людей, которые видели ужас, несправедливость, скуку и бесполезность мира, чувствуют, что у них нет иного выбора, кроме как уйти, жить отдельно, вести, как ты говоришь, чистую и простую общинную жизнь, возможно, молиться за мир, возможно, искренне

заботиться о нём, но не поддерживать его безумие. Уход из мира может быть высшим жестом протеста.

В старые времена монахами часто становились отщепенцы. Они всегда есть в любой культуре. В последние несколько столетий ряды отщепенцев пополнили художники. Многие современные художники (безусловно, не все) считают, что покидают этот безумный мир и уходят в мир воображения, в мир протеста и критики, красоты и смысла – в отдельный мир. Вспомним влиятельный боевой клич Тимоти Лири, прозвучавший одно-два поколения назад: включись, настройся, уходи (англ. *turn on, tune in, drop out*). Оставь этот фальшивый мир и приходи в настоящий мир, где возможны подлинные встречи и подлинная радость! Лири никогда не говорил, что будет делать человек после ухода из мира, но, вообще говоря, альтернативы создавались и продолжают создаваться. Одна из них – появление в Америке дзен-буддийских монастырей.

Ты можешь услышать это и решить, что такова моя позиция: мир – ужасное, разрушительное, скучное место, из которого нужно как можно скорее спастись. Отчасти я действительно вижу мир именно так. Иначе, наверное, я бы провёл свою жизнь иначе. С другой стороны, я также люблю мир (таким, какой он есть и каким мог бы быть) и не хочу уходить из него. Мне кажется, этот мир – невероятно интересный и бесконечно трогательный. Конечно, в мире много проблем и трудностей, но другого мира мы не имеем, есть только этот, который мы создали за многие тысячелетия, и это приносит подлинное удовлетворение – жить в нём и стараться приносить пользу.

В любом случае вот что я думаю: возможно, уходить от жизни в «мире» и жить в миролюбивой общине, потреблять минимум ресурсов и не причинять никому вреда – не самая плохая идея. Может быть, это не безответственно; может быть, это не трусливо. Если монашеская жизнь – это бегство от жизни, возможно, людям чаще нужно убежать от неё.

Впрочем, в дзен монашеская жизнь никогда не мыслится как бегство от мира. В монастыре мы исследуем жизнь и готовимся к более активной жизни. В Древнем Китае монахи странствовали по монастырям, чтобы посетить учителей и научиться лучше понимать и уважать учения. Их цель состояла в том, чтобы приобщиться к учению и благословию – они либо помогали монастырям обучать других людей, либо жили в храмах и городах, где они могли принести пользу людям.

Несомненно, подобное происходит и в американских дзен-буддийских монастырях. Два, три или четыре года в монастыре считаются долгим сроком. Редкие люди живут в монастыре десятилетиями, и эти люди так или иначе становятся ответственными за управление монастырём, чтобы приносить пользу людям. Так что монахи, которые надолго уходят в монастырь, не убегают от мира: они дают миру необходимое прибежище, учение и вдохновение. Они создают место, где всякий

человек разными способами может искать духовного обновления и отдыха.

Тассаджара, как и другие монастыри дзен в Америке, которые я знаю, – открытое место. Любой может приехать и пожить здесь как монах на короткое или продолжительное время, а в весенние и летние месяцы предлагаются различные программы, чтобы люди с плотным графиком могли приехать в монастырь и позаниматься йогой, исследовать учения, научиться готовить, получить другой полезный навык или просто отдохнуть. В эти месяцы зал для медитации открыт для всех, кто хочет прийти, как и беседы о дзен.

Безусловно, монастырь – необходимый институт в здоровом обществе. Очень плохо, что монастырей довольно мало.

## 10. Долгосрочная практика

*Как человек меняется в результате многолетней практики дзен?*

С людьми происходят самые разнообразные изменения, и все люди очень разные. Не думаю, что смогу перечислить главные десять изменений, которые дзен производит в человеке, ведь дзен – это не какой-то обучающий режим вроде армейского лагеря новобранцев, который призван формировать определённый тип личности.

Твой вопрос навеял мне воспоминания об Иссане Дорси, он был дзен-буддийским священником в Сан-Франциско. Иссан известен своим пёстрым прошлым – прежде он был трансвеститом и наркоманом. Его выкинули из военно-морского флота из-за гомосексуального поведения. В клубах Сан-Франциско его знали как крайне сумасбродную личность. Затем он стал дзен-буддийским священником. Спустя несколько лет после посвящения он открыл один из первых хосписов для больных СПИДом в Сан-Франциско – во времена, когда это заболевание вызывало непонимание и ужас, и Сан-Франциско стал отправной точкой. Иссан бесстрашно принимал любых людей, днём и ночью о них заботился, он сформировал сообщество людей, которые ему помогали, собрал средства на хоспис, и всё это он делал так, словно нет ничего естественнее. Затем, в возрасте пятидесяти семи лет это заболевание одолело и его, и он ушёл из жизни, не теряя добродушного чувства юмора.

Когда Иссан умер, мой учитель, Соджун Мел Уэйтсман сказал про него: «Иссан очень хорошо умел быть самим собой». Это утверждение может показаться странным. Разве не все мы хорошо умеем быть самими собой? Вероятно, нет. Думаю, что Соджун на самом деле имел в виду, что Иссан бесстрашно, глубоко и искренне был самим собой, что не удаётся большинству людей. У него не было представления о себе,

которое он защищал бы и демонстрировал. У него не было представления о том, каким он должен быть. Он не беспокоился, хорошо или плохо он выглядит. Он просто был собой. И поэтому он стал образцом для многих людей.

Большинство из нас не в состоянии быть собой в той же мере, что Иссан. По большей части мы *беспокоимся* о том, как выйдем и какими мы *должны* быть. На самом деле у нас есть представление о себе, которое мы защищаем и демонстрируем. Мы слишком боимся присвоить своё человеческое богатство, а именно – наши генетические предрасположенности, семейную наследственность и историю жизни, куда входят наши промахи и наши травмы. Все эти вещи так или иначе ранили нас, и мы лишаем себя возможности жить по-настоящему полноценно. Нас смущают собственные ограничения, и мы пытаемся скрыть или изменить их. На самом же деле наши раны – это наше сокровище. Мы даём миру именно свою уникальность.

Рассказывают, что, когда Иссан находился на смертном одре, один его хороший друг и монах сказал ему: «Иссан, мы будем скучать по тебе». Тот ответил: «Почему? Разве вы уезжаете куда-то?».

Поэтому – да, Иссан хорошо умел быть самим собой. Он превратил жизнь, которую можно было бы назвать трагичной и полной боли, в радостный дар. Он был необычной личностью, но и каждый из нас – особенный человек.

В этом состоит основная перемена, которой может ожидать практикующий дзен: мы можем лучше научиться быть самими собой.

При случае я, наверное, мог бы составить список личных качеств, которые мне хотелось бы видеть в практикующих дзен-буддизм. Хотелось бы видеть, что практикующий проявляет доброту – хотя я знал дзен-буддистов, которые не выглядели такими уж добрыми, согласно общепринятым представлениям о «доброте». Хотелось бы видеть, что практикующий спокоен и терпелив в отношении трудностей – хотя я знал дзен-буддистов, практикующих длительное время, которые не очень-то спокойны и терпеливы. Хотелось бы видеть, что практикующий любит практику и с радостью разделяет её с другими людьми – хотя я знаю дзен-буддистов, которым вообще не нравится практика и которые по возможности стараются не появляться в зале для медитации. Хотелось бы видеть, что практикующий научится изменять разные ситуации и отношения в лучшую, а не в худшую сторону. Хотелось бы видеть, что он научится видеть красоту во всём, понимать, что всё изначально пусто и свободно, что мир не охвачен войной и не замкнут, каким кажется многим. Хотелось бы видеть, что практикующий будет поступать в основном неэгоистично, будет замечать в себе проявления эгоизма и стараться избавляться от них. По большей части дзен-буддисты, которых я знаю, действительно такие. Большинство из них – довольно смелые люди, с которыми хочется оказаться рядом в моменты кризиса. Даже

если они не имеют навыков, необходимых для оказания помощи, они, вероятнее всего, будут вдохновлять вас своим присутствием и уверенностью даже в самой безнадежной ситуации.

Выше мы говорили о шести парамитах (совершенствах), шести практиках, которые определяют путь бодхисаттвы: щедрости, нравственном поведении, терпении, усилении, медитации и мудрости. Эти качества также могут дать общее представление о тех чертах, которые мы обычно ценим и надеемся видеть в зрелом практике дзен.

### *Как практика дзен изменила тебя?*

С тех пор, как я начал практиковать дзен, прошло примерно сорок пять лет, и я сильно изменился. Некоторые из этих изменений были хорошими. Эти изменения согласуются с тем списком пожеланий, о котором я только что рассказал. Безусловно, я стал более терпеливым, менее склонным выходить из себя даже в трудных обстоятельствах, и меня труднее обескуражить. Безусловно, я стал добрее и внимательнее к другим, легче отпускаю свои желания и соглашаюсь с другим человеком или обстоятельствами. Думаю, я стал более мудрым, более устойчивым, спокойным. Думаю, теперь я не так высокомерен, лучше понимаю свои ограничения и со смирением принимаю их.

И всё же невозможно сказать, связаны ли эти перемены с практикой дзен или просто с тем, что на протяжении сорока пяти лет я был мужем и отцом, а недавно стал дедушкой. Возможно, некоторые из этих перемен произошли потому, что я имел возможность много практиковать вместе с другими, взаимодействовать с ними и отвечать за них, но, вероятно, такой же опыт я мог бы получить, если бы занимался и какой-то другой работой. Поэтому, честно говоря, не могу сказать, что именно практика дзен – причина каких-либо положительных изменений, произошедших в моей жизни, даже если предположить, что я правильно их описываю. Возможно, я просто обманываю себя. Кто знает: возможно, завтра в моей жизни произойдёт нечто, из-за чего мой характер станет куда менее приятным. Пока я не умер, ещё нельзя говорить, какой я человек.

С другой стороны, за последние сорок лет произошли не только положительные изменения. Теперь я хуже выгляжу, я не такой выносливый, моя память ухудшилась, я подхожу к разным вещам менее основательно и энергично, я стал менее официальным и более ленивым, менее изобретательным, чаще забываю о других, возможно, менее серьёзно отношусь к своей практике дзен. В целом я бы не сказал, что произошли улучшения. Возможно, было бы полезнее, если бы я не практиковал! Только, если честно, последнее утверждение, на мой взгляд, не имеет смысла, и это, вероятно, – самое главное преимущество как для меня, так и для любого, кто продолжительное время практикует дзен: я понимаю – что есть, то есть, чего нет, того нет.



Нет никаких «вот если бы...», никаких сожалений о том, что прошлое прошло, настоящее есть и будущее будет, – есть глубокое доверие к жизни, её подлинное принятие. Интересно, можно ли поступать иначе?

*Стал ли ты счастливее благодаря практике?*

Теперь я счастливее, но не могу сказать, из-за практики дзен или по другим причинам. В данный момент я не разделяю «практику дзен» и свою жизнь. Поэтому, наверное, я мог бы сказать, что практика дзен сделала меня счастливее. Но в конце концов она меня и убьёт.

*Я практикую уже давно, и иногда меня беспокоит, что моя практика становится пресной. Чудесная книга Судзуки Роси называется «Ум дзен, ум начинающего» не просто так. Как сохранять практику свежей и живой? Как мне поддерживать чувство новизны? Как мне продолжать вопрошать о смысле жизни?*

Такой вопрос возникает и у меня и, надеюсь, у всех. Похоже, ты, я и все люди обладают двойственной природой. С одной стороны, мы талантливые и умные личности, которые хотят жить глубокой, доброй, пробуждённой, открытой жизнью, полезной для других. Кто в глубине своей души не стремится к этому? С другой же стороны, мы довольно ленивые, эгоистичные существа и имеем склонность сбиваться с пути – полностью утрачивать связь со своим лучшим Я. Думаю, все люди таковы, поэтому мы вечно создаём всевозможные религии, культы, дисциплины и виды обучения, которые появились ещё на заре истории, чтобы укротить нашу беспокойную, проблематичную натуру.

В наши дни в мире есть множество людей, которые не доверяют религиям и духовности, потому что видят, что они способствуют не только лени и глупости – когда люди отказываются от ответственности и подчиняют свою жизнь требованиям и доктринам своей религии, – но даже жутким злоупотреблениям, нетерпимости, насилию, изоляционизму.

В этом нет вины религий, на мой взгляд. Отказ от религии не освободит нас от человеческой глупости и склонности к разрушению. Религиозные побуждения просто сместятся в сферу других человеческих начинаний. Появятся истинные адепты науки, истинные адепты марксизма, истинные адепты либертарианства и т. д. – религия в иной форме. Поэтому религия должна включать в себя собственное отрицание. Иначе говоря, некую форму сомнения и удивления, путь обновления, иначе она закоснеет, что, по твоим словам, и происходит с нами, если мы как-то не раскрываемся, не обновляемся.

В этом состоит гениальность идеи ума начинающего, принадлежащей Судзуки Роси. Он говорит, что нужно стремиться быть начинающим, а не

экспертом. Всегда следует быть готовым удивляться, ошибаться, замечать, что пора бы пересмотреть свои представления о собственной жизни и мире. Именно такую установку мы можем культивировать. В практике дзен нас в этом поддерживают. В частности, существует дзадзен, который рассматривается как практика ума начинающего: мы просто сидим и присутствуем в настоящем моменте жизни без предустановок, без техник и наблюдаем за происходящим.

Обсуждая дзадзен, Догэн советует нам «думать, не думая». Это значит медитировать в пространстве свободы и открытости, позволять мыслям возникать и уходить, не оценивая и не оформляя их. Это и есть ум начинающего: ум, который не решает, что достоверно и недостоверно, правильно и неправильно, и готов позволять возникать и исчезать любым явлениям. Учителя, сангхи и учения также поддерживают нашу искренность и не позволяют сбиться с пути.

Гарантирует ли всё это, что мы никогда не устанем, не отойдём от практики, не будем нуждаться в «пинке»? Конечно, нет! Наш дзадзен может стать очень сухой и рутинной практикой, и мы можем настолько привыкнуть к своим сангам, учителям и учениям, что вообще перестанем их замечать. Впрочем, благодаря всем этим элементам практики, в число которых входит наш собственный ум и сердце, когда мы сбиваемся с пути, мы рано или поздно осознаём это, даже если на это уходит много времени, и вернуться, обновиться можно, если обратиться к собственным ресурсам – внутренним и внешним.

Так что, наверное, можно начать с этого – с самой практики, которая и станет твоим путём обновления. Ещё есть твоя жизнь. Жизнь пробудит тебя. Всегда происходит что-нибудь, прекрасное или ужасное, что вытряхивает человека из унылых состояний. Если тебе кажется, что ничего не происходит, только подожди немного – ты и глазом не успеешь моргнуть, как в твоей жизни появится что-то, что пробудит тебя.

Кроме того, можно намеренно делать разные вещи, чтобы расшевелить себя. Всю жизнь у меня есть привычка писать, как ты знаешь, стихи и другие вещи, другие формы искусства меня тоже интересуют. Искусство – прекрасный способ разбудить себя. Посещение выступлений, чтений и художественных мероприятий нередко может разбудить человека, если сосредоточиться на том, что видишь и слышишь, и открываться его воздействию. Я посещаю художественные мероприятия нечасто, но когда бываю на них, увиденное меня впечатляет, заставляет задуматься и расширяет мой кругозор.

Такое же воздействие имеет и глубокое общение с другим человеком. Когда ты искренне беседуешь с другим, по-настоящему слушаешь его (или её), воспринимаешь жизнь с его (или её) точки зрения, ты всегда выходишь из личного сновидения в область более обширного сна. Кроме того, нас неизменно пробуждает забота о другом человеке и готовность принимать его реальность.

В любом случае иногда застревать – нормальная и естественная часть процесса.

*Ещё мне интересно, можно ли поддерживать интерес к практике через культивацию преданности самой практике? Наверное, продолжать в прежнем ключе – недостаточно. Как ты думаешь, правильно ли иногда менять свою практику? Поднимать ставки? Изучать заповеди и готовиться к мирскому посвящению? Участвовать в продолжительной практике, формировать учебную группу, становиться паломником?*

Да, конечно, и это тоже. Как ты знаешь, в нашей местной группе ежегодно в осеннее время проводится продолжительная практика вне стен монастыря. Этот период часто становится для членов сангхи временем обновления. И, конечно же, люди делают все те вещи, о которых ты упоминаешь, – шьют ракусу и принимают обеты, внимательнее изучают тексты или организуют учебные группы, отправляются в длительный ретрит или паломничество или, возможно, некоторое время занимаются с другим учителем или в другой группе – таким образом они расширяют и обновляют свою практику.

## 11. Сангха

*В чём состоит смысл сангхи и кто в неё входит? Ограничивается ли она нашими знакомыми практикующими из конкретного дзен-буддийского центра? Могут ли в неё также входить наши друзья и члены семьи? Включает ли она в себя всех чувствующих существ? Мне по душе последняя идея, но разве можно назвать сообществом группу, куда входят все? Может ли вся вселенная быть сообществом?*

Слово «сангха» (теперь это слово вошло в обиход и включается в словари) означает «сообщество». Раньше мы уже говорили, что самое первое обязательство в буддизме – принятие прибежища в Трёх драгоценностях: Будде, Дхарме и Сангхе. На протяжении почти всей буддийской истории слово «сангха» означало сообщество посвящённых учеников, монахов, которые поклялись всю жизнь прожить как буддисты, ежедневно практиковать и разделять свою жизнь с другими. В более широком смысле слово «сангха», как его употребляют в буддизме махаяны, означает, как ты сказала, сообщество всех существ.

Поэтому – да, если отвечать на твой вопрос, сангха – это всё это вместе. В неё, конечно, входят люди, вместе с которыми ты практикуешь дзен (неважно, имеют ли они посвящение), а также другие люди в твоей жизни, семья и друзья – и все существа.

Возможно, это легче будет представить, если разграничивать относительное и абсолютное. В относительном смысле сангха – это люди, с которыми ты практикуешь дзен. (Может, сюда можно включить и семью и друзей, людей, с которыми ты регулярно общаешься.) В абсолютном смысле сангха – это все чувствующие существа. Как гласит первая из четырёх великих клятв, которые регулярно поют в дзен-буддийских собраниях, «чувствующие существа бесчисленны; я клянусь спасти их». Да, все чувствующие существа – сангха, и в дзен даже те существа, которых мы считаем бесчувственными (например, «черепица с крыши и травинки» Догэна), включаются в категорию чувствующих существ.

Если у человека вызывает резонанс только абсолютный смысл слова «сангха», универсальный и вдохновляющий, просторный, широкий и открытый, то, возможно, он любит человечество и землю в целом, но в реальности с трудом переносит людей – особенно, когда они формируют группы, и тем более – духовные группы. Я знаю многих людей, которые испытывают именно такие чувства. Они ощущают себя частью вселенской духовной сангхи, но никогда не появятся на пороге места, где практикуют буддизм или любое другое духовное учение.

С другой стороны, если человек верит только в свою сангху друзей дзен (возможно, расширенную до семьи и близких друзей), то он вскоре, как и многие религиозные люди, почувствует, что позиция собственного сообщества изолирует его от мира. Сознательно или нет, он будет воспринимать других как чужаков, людей, которые не понимают вашего мировоззрения, и в конце концов скатится до ощущения собственной исключительности.

Поэтому, конечно, нужно видеть, что эти точки зрения – относительная и абсолютная – нуждаются одна в другой. Чтобы по-настоящему ощутить, что все чувствующие существа – твоя сангха, необходимо иметь в качестве опоры реальное взаимодействие с реальными людьми, со всеми рисками и проблемами, которые оно несёт. И чтобы суметь быть членом конкретной сангхи в здоровом ключе, нужно понимать, что люди, присутствующие в помещении, – это не только эти люди: в этих немногих людях – многие, и по-настоящему любить одного человека или группу людей – значит на самом деле любить всех. Это невозможный идеал. Но стоит всегда хранить его в своём уме и сердце и стремиться к нему.

*Почему в дзен-буддийской практике мы делаем всё совместно? Мы начинаем есть в одно и то же время; выполняем медитацию при ходьбе, выстроившись в ряд, как в детском саду; поём в унисон, вместе совершаем поклоны; носим одинаковую одежду.*

Да, дзен – это «совместная практика». Для нас, американцев, это непривычно, и обычно нам это не нравится. Мы утверждаем

индивидуальность, а не общность. Мы гордимся своей независимостью и свободой, которые позволяют нам действовать и проявляться уникальным образом. Поэтому участие в практике, которая требует полного подчинения – когда мы делаем всё вместе одинаковым образом, в одинаковом темпе, даже стоим и ходим в предписанных позах (и при этом носим одинаковую одежду), – нам не по нутру.

Определённо, есть некая ценность в нашей национальной приверженности индивидуализму, которую мы видим в личной свободе, универсальном праве человека. Как американец я разделяю эту ценность. Но мне доводилось общаться с европейцами и азиатами, которые, хотя порой и восхищаются американским индивидуализмом, также воспринимают его как незрелое, юношеское явление. Стать индивидуальностью, обрести индивидуальный способ выражения – на самом деле это задача молодых людей, которые находятся на том этапе жизни, когда самое главное – развить независимую личность. Позднее, когда формируется личность, более важными становятся другие вещи – такие как общность, доброта, сострадание. У меня возникает чувство, что мои друзья европейцы и азиаты считают американскую культуру ещё юной. Мы только начинаем свой путь. Европейские и азиатские культуры гораздо старше, прошлое в них ощущается более отчётливо, люди наблюдают его, буквально каждый день, в архитектуре и на улицах городов. Американская культура – ещё молода. У юноши много энергии, чтобы пробовать новые, невозможные вещи. В нём есть идеализм, смелость, даже безрассудство. С другой стороны, юноше не хватает глубины, мудрости, порядочности. Поэтому, возможно, не так уж плохо научиться смягчать свой индивидуализм чувством общности, не слишком настаивать на собственном способе выражения, точке зрения, манере действовать.

Судзуки Роси много рассуждал об этом. Как традиционно воспитанный японец (он родился в 1904 году), который также, очевидно, обладал острым чувством новизны, он ценил своих молодых учеников-хиппи поколения бэби-бума. Они действительно обладали умом начинающего. Но в то же время их ограничивала их собственная идеология индивидуализма; она заставляла их страдать. Поэтому ему пришлось много беседовать с ними и убеждать, что в дзендо следует носить тёмную, простую одежду (и монашеские одеяния в Тассаджаре), что им нужно учиться правильно стоять и ходить в дзендо, правильно петь и как следует совершать поклоны. К счастью, он был таким добрым и харизматичным человеком и выглядел таким экзотичным и просветлённым, что ученики поверили ему и готовы были поступать так, как он просит. Кроме того, это первое поколение дзен-буддийских учеников было довольно-таки изолированным от американской культуры. Мы выступали против войны во Вьетнаме, против культуры потребления; мы стремились к более естественной и доброй жизни. И мы были убеждены, что азиатские культуры нашли более правильный образ жизни и восприятия мира. Поэтому мы склонялись к тому, чтобы

отказаться от своих предрассудков и поступать так, как предлагал Судзуки Роси.

Когда ты практикуешь вместе с другими в гармоничном сообществе, где не подчёркивается индивидуальность, твоё чувство Я расширяется и начинает включать в себя других. Ты начинаешь ценить свою индивидуальность не за уникальность, не за то, что она лучше (или хуже) индивидуальности других, но, скорее, поскольку она является выражением чего-то фундаментального и универсального в человеке. Тогда ты становишься мягче и гибче в своих взглядах и взаимодействиях с другими. Одно дело – иметь такое представление, и другое – ежедневно тренировать подобное восприятие в дзендо. Когда ты тренируешь такое восприятие, оно проникает глубоко в тело, а из тела – в ум и сердце. Судзуки Роси однажды сказал, что, только когда он видит, как все мы, выстроившись в ряд, сидим в правильных дзен-буддийских позах, носим правильную дзен-буддийскую одежду, он видит нашу истинную, естественную индивидуальность. Я стал ценить это высказывание. Большая часть того, что мы считаем своей индивидуальностью, имеет концептуальный характер. Иначе говоря, мы формируем, сознательно или нет, понятие о себе, которое хотим продемонстрировать, и затем ведём себя сообразно этому понятию. В практике дзен мы стремимся отпустить представление о Я и жить интуитивно, прислушиваясь к дыханию, телу, глубинным привычкам – то есть прислушиваясь к самой глубокой, внеконцептуальной, естественной индивидуальности; мы можем просто быть собой, не притворяясь. Какое облегчение!

*Да, но разве во время совместных занятий не происходит также нечто удивительное? Не приобщаемся ли мы к чему-то большему, чем наше индивидуальное Я? Во время кинхин (медитации при ходьбе) я чувствовала, словно являюсь частью гигантской гусеницы.*

Да, ты права. Когда преодолеваешь сопротивление по отношению к совместным занятиям, замечаешь, что в них есть огромная красота и чувство общности. Когда ненадолго отпускаешь своё чувство отдельности и ощущаешь себя частью единого тела, практикуя вместе с другими, приобщаешься к чему-то запредельному. Это волшебное чувство, которое нужно пережить, чтобы по достоинству оценить его. Во время служений, когда мы внезапно начинаем петь в один голос, оно часто у меня возникает. Несмотря на то, что не все мы – искусные певцы, в нашей пении есть красота, глубоко трогающая душу.

*Ценится ли в дзен уникальная индивидуальная природа каждого человека или только универсальная природа личности, где все острые углы сглаживаются?*

Ни то ни другое. И неизбежно – и то и другое. Выражение, которое ты используешь, – «сглаживаются все острые углы» – заставляет меня вспомнить об одной старой поговорке, что практиковать дзен в общине – как смешивать в стакане груды острых камешков. Камни снова и снова легонько (или не очень легонько) сталкиваются друг с другом, и таким образом постепенно сглаживаются их грани. Хотя в этой метафоре есть доля истины, она отчасти подразумевает насилие и вынужденное подчинение, как будто острые грани наших личностей получают удары до тех пор, пока мы все не станем послушными и мягкими.

Такое сглаживание – палка о двух концах. С одной стороны, когда человек долгое время практикует дзен в общине, его характер действительно смягчается, он становится терпимее к другим людям. Он становится менее трудным, колючим человеком. И это хорошо. Люди всегда делают всё вместе, и если в группе есть человек, отличающийся подобной «мягкостью», его присутствие помогает группе стать более мягкой, гармоничной, любящей.

С другой стороны, мой опыт показывает, что люди, которые долго практикуют дзен, только больше (а никак не меньше) становятся собой – я говорил об этом, когда мы обсуждали Иссана. Сегодня многие люди воспринимают буддизм как своеобразный курс по улучшению характера. Но, по моим впечатлениям, практика дзен необязательно улучшает характер. В истории дзен и в современной дзен-буддийской культуре можно встретить множество «характерных» людей, которые, хотя и развивают все добродетели Дхармы, делают это своеобразно, сохраняя свою первозданную личность. Дзен-буддийское учение об истинном Я, похоже, имеет последователей, которые не боятся проявлять себя естественно – со всеми острыми углами и т. д. – и всё-таки делать это с добротой, без излишней привязанности к своему Я. Поэтому, на мой взгляд, в дзен индивидуальность как таковая глубоко ценится, вопреки методам, которые, казалось бы, отрицают индивидуальность. Так что это вполне американская традиция!

Впрочем, быть индивидуальностью в стиле дзен – не означает быть своенравным или высокомерным. Человек не отделяет себя от других. Он ценит себя как конкретное выражение единой природы будды.

*Что, если одинокая женщина, не имеющая отношений и семьи, приходит в дзен-буддийский центр ради общения, чтобы ощутить связь с другими людьми? Что, если совместные обеды в сангхе нравятся ей больше, чем практика дзадзен?*

На мой взгляд, чувство связи с другими, о котором ты говоришь, – прекрасная и глубокая вещь. Ежедневно мы проводим жизнь в окружении людей, непрерывно взаимодействуем с ними повсюду: в продуктовом магазине, в автобусе, разговаривая по телефону, в своих

мыслях. Так с чего бы даже человеку, который живёт один, чувствовать себя одиноко, ощущать потребность в связи? Мы постоянно живём в окружении людей! И всё же, конечно, мы можем испытывать глубокое одиночество.

Потребность в связи – одна из глубочайших потребностей человека, возможно, столь же глубокая, как и потребность в пище. Мне кажется, это основная причина, по которой люди буквально везде и во все времена вели определённую совместную религиозную жизнь. Мы только что говорили, что религиозные практики и формы пробуждают глубокое чувство связи. Если потребность в религии – глубокая потребность человека, то потребность в связи имеет религиозный характер. Так что человек, который начинает практиковать не ради дзадзен или учения, а ради совместных обедов и чувства общности, – столь же достойный практикующий дзен, как и любой другой; этот человек, как и все остальные, приобщается к Будде, Дхарме и Сангхе, чтобы удовлетворить свои глубочайшие человеческие стремления.

Вообще, за годы дзен-буддийской практики я встречал много таких практикующих, которые приходят за чувством общности и которых оно исцеляет. Духовные сообщества, как и все другие сообщества, – это, по сути, просто люди, которые занимаются чем-то вместе, но духовное сообщество отличает явное обязательство – ощущать общность с любым человеком, который приходит, чтобы практиковать. В этом суть буддийской идеи сангхи. Любой человек, который приходит, становится членом сообщества. «Любой» – значит всякий, независимо от социального класса, расы, сексуальной ориентации, приемлемости внешнего вида, личности или мировоззрения. Возможно, это идеал, который не всегда реализуется, но мы открыто провозглашаем такое обязательство. Члены сангхи понимают это, поэтому стараются уважать каждого, неважно, насколько успешными оказываются такие усилия. Поэтому, когда эта гипотетическая печальная и одинокая женщина из твоего вопроса придёт в сангху, она обнаружит, что её ценят и принимают такой, какая она есть.

Стоит надеяться, что при первом появлении в сангхе её ожидает тёплый приём. Но гораздо важнее, как её будут принимать спустя пять лет, когда она уже займёт своё место внутри сообщества. За эти годы практика так или иначе успеет на неё повлиять. Она будет иметь опыт дзадзен, знакомства с учениями и просто за счёт общения с членами сангхи усвоит большинство ценностей традиции. При этом она будет преподавать другим членам общины очень ценный урок: суть дзен – не в дзадзен и коанах; а в том, как мы живём, кто мы и как относимся к другим.

Можно решить, что это просто мои выдумки, что реальный японский дзен – это сугубо трудная, продолжительная практика дзадзен и вдумчивое понимание буддийских текстов и что я уже превратился в сентиментального старика. Да, можно встретить дзен-буддийские



центры, где основной акцент делается на упорной практике дзадзен и сёссинах, где твоей одинокой женщине без семьи долго придётся ждать первого совместного обеда. Но не стоит забывать, что в Японии большинство дзен-буддийских священников обучаются в монастырях довольно недолго, затем же они возвращаются в свои домашние храмы, где часто проводятся совместные обеды и поминальные службы, где они дают наставления членам общины и заботятся о людях и чаще всего имеют мало времени для дзадзен.

Когда японские учителя впервые принесли дзен-буддизм в Америку, они делали упор в основном на обучении дзадзен и сёссинам, поскольку этого хотели и в этом нуждались ученики-американцы, и эти вещи больше всего ценили и хотели передать учителя. Но теперь, спустя пятьдесят лет, мы имеем возможность лучше оценить то, что реально происходит в Японии. Мне доводилось бывать в Ринзо-ин, родном храме Судзуки Роси в Японии, настоятелем которого многие десятилетия является его сын, Хойцу Судзуки. Визиты в это место были приятными, тихими и простыми. Да, мы практиковали дзадзен (это крошечный храм, и туда помещаются лишь несколько человек), но чаще всего занимались уборкой, готовили и наблюдали, как общаются между собой члены общины, которые живут ниже по склону горы и иногда приходят в храм, чтобы нанести дружеский визит и помянуть родных.

В одном чудесном фильме Акиры Куросавы («Августовская рапсодия», 1991 г.) есть сцена, где две пожилые женщины, пережившие Тихоокеанскую войну (мы называем её Второй мировой), сидят в крошечном деревенском храме и вместе поют «Сутру сердца». Потом они остаются вдвоём и сидят в тишине. Вокруг храма – открытое травянистое поле, жёлтая трава шелестит от ветра. На мой взгляд, эта сцена воплощает в себе дзен: она выражает безмолвную общность в окружении выразительной местности, которую сопровождает бессловесное ощущение трагического прошлого, объединяющего людей. Такой дзен совсем не исключает твоей одинокой женщины без семьи.

*Иногда люди рассказывают, что они месяцами посещали практику дзадзен в центре, и никто ни разу не поприветствовал их. Некоторым это нравится, поскольку они не любят пересудов, и после дзадзен могут уйти и снова заняться своими делами. Но некоторые в таких случаях чувствуют себя одинокими и покинутыми. Как ты думаешь, отличает ли западные дзен-буддийские сообщества культура дистанцированной самопоглощённости, невмешательства, безмолвного самообладания, когда каждый получает возможность самостоятельно встретиться со своими демонами, – культура, которая может выглядеть недружелюбно?*

Возможно, многие дзен-буддийские общины действительно такие, как ты описываешь; я не знаю. Люди, конечно, когда-то жаловались на это в

Центре дзен в Сан-Франциско. Скорее всего, в сравнении со средней церковью или синагогой в обычном дзен-буддийском храме более сдержанная атмосфера, меньше открытости в плане общения и открытого дружелюбия к новичкам. В этом есть смысл. Поскольку центры дзен дают людям уникальную возможность побыть в тишине, в настоящем одиночестве, и такое стремление мягко поддерживается, когда человек приходит в место, где практикуют дзен, он будет ощущать такую тишину и приглашение поддерживать безмолвие в той же мере, если не в большей, что и дружелюбно общаться – конечно, подобное общение тоже имеет место. Дружба и поддержка обычно появляются позднее, сами собой, когда человек обживаетея в общине. Совместная и достаточно продолжительная сидячая безмолвная практика – занятие, которым нужно хотеть заниматься ради него самого и ради своего блага. Сомневаюсь, что правильно призывать кого-то практиковать дзадзен, если человек не имеет в этом искренней потребности. Поэтому чаще всего дзен-буддийские сангхи мягко призывают, чтобы человек практиковал без лишнего принуждения и пафоса. Мне всегда нравилось, что в центры дзен можно свободно приходить и уходить, никто ни на кого не давит. Можно легко сохранять анонимность, если хочется. Но если обратиться к людям, они проявят дружелюбие и поддержат тебя. Допускаю, что атмосфера, которую я описываю, может показаться кому-то пугающей и отталкивающей.

## 12. Повседневная жизнь и повседневные отношения

*Как практика дзен повлияет на мои семейные отношения? На отношения на работе?*

Иногда, когда я встречаюсь с мужем или женой одного из членов нашей общины Everyday Zen, я спрашиваю его (или её): «Как проходит ваша практика?». Супруги всегда в курсе практики мужа или жены.

Плоды твоей практики будут проявляться дома. Я верю – и есть немало свидетельств, подтверждающих это, – что благодаря практике дзен человек лучше справляется с ролью мужа или жены, отца или матери. Он становится более чутким, более добрым, терпеливым, заботливым и любящим, способным на большую открытость даже в трудных ситуациях, даже когда возникает импульс не проявлять этих качеств. Когда вы соблюдаете обеты и изучаете тексты, хорошие качества перестают быть пустыми устремлениями; они осуществляются, постепенно развиваются при помощи осознанности и терпеливого повторения. Обычно практикующий не особенно замечает такие изменения. Он или она

просто упорно продолжает идти вперёд. Но обычно близкие замечают их и поэтому с уважением относятся к практике.

То же самое касается и отношений на работе. Один из долгосрочных проектов Everyday Zen – непрерывная серия однодневных ретритов, которую мы назвали «Время компании», они предназначаются для людей, которые работают в некоммерческих или коммерческих компаниях или на себя. На этих ретритах мы сосредоточиваемся на том, как мы работаем и проявляемся в рабочей среде.

Когда в начале 1990-х годов мы начали проводить такие ретриты, люди жаловались, что в рабочей среде они вынуждены отказываться от своего реального Я, чтобы выглядеть «профессионально», что значило вести себя безлично, отстранённо. Людей это сильно ранило. Они предполагали, что на работе не приветствуется и невозможно реальное человеческое общение и, чтобы выжить в рабочей обстановке, нужно быть отстранённым и жёстким. Во время ретритов люди рассказывали об этом и делились чувством отчуждённости, которое испытывали на работе.

Однако через несколько лет диалога люди, которые приходили на ретриты «Время компании», осознали, что в реальности ситуация иная. На самом деле на работе можно оставаться собой, в том числе выражать свои самые глубинные стремления, и духовная практика даёт необходимую для этого смелость. Если ты преданно стремишься достичь этой цели, на работе ты будешь чувствовать себя счастливее и, возможно, улучшишь свои профессиональные результаты. Безусловно, тебе станет легче взаимодействовать в рабочей среде, и в опыте работы ты будешь видеть больше смысла. Ты начнёшь воспринимать работу не как отчуждающую необходимость, которую приходится терпеть, но как возможность для духовного роста.

Основополагающая идея, с которой мы работаем в Everyday Zen, состоит в том, что практика дзен – не то, что происходит в дзендо, в монастыре, или когда приходишь послушать наставления или поучаствовать в церемониях. Все эти занятия поддерживают и вдохновляют реальную практику – которая происходит непрерывно в твоей собственной жизни, в каждой встрече, в твоём сердце и уме. «Повседневный дзен» (Everyday Zen) означает, что твоя реальная практика – повседневная жизнь. Сюда, естественно, входит работа и общение в семье.

*Как быть, если я хочу практиковать, а мой партнёр не хочет?*

Конечно, не всегда имеют место прекрасные положительные изменения в семейной жизни, которые я описывал выше. Практика дзен может расстроить брак или долгосрочные отношения и даже разрушить их. Такое происходит в случаях, когда только один из партнёров начинает

практиковать, но также может произойти, когда оба партнёра приступают к практике.

Духовная практика меняет человека. В этом и состоит её смысл, не так ли? По этой причине люди решаются практиковать. Они хотят что-то изменить в своей жизни. Подобные перемены могут быть глубокими и разрушать привычную жизнь. Если изменения происходят постепенно и бережно включаются в жизнь, по существу здоровую, они будут положительными и укрепят её. Но если в жизни присутствуют неявные трещины, практика способна расширить их, сделать их очевидными и болезненными.

Если один из партнёров практикует, а другой – нет, оба партнёра могут бояться таких трещин и воспринимать их как проблему, особенно тот человек, который не практикует. Практика представляется ему неизведанной и пугающей территорией, которая ему неподвластна. Он знает, что партнёр вступает на эту территорию, и вполне может ощущать, что в практике есть нечто опасное, бояться, что партнёр изменится так сильно, что захочет расстаться. Этот страх может проявляться через своеобразную ревность, как если бы практика была несущим угрозой романтическим соперником. Супругу, который практикует, будет трудно справляться с такими чувствами, и в некоторых случаях он почти никак не сможет повлиять на ситуацию. Я знаю дзен-буддистов, которым приходится сводить практику к минимуму или даже отказываться от неё из-за подобной динамики в близких отношениях. В идеале пара должна найти способ справиться с этой проблемой, обратиться за помощью и решить её. Вообще говоря, партнёр, который практикует, вполне имеет право просить, чтобы супруг позволил ему или ей развиваться в выбранном направлении, и проявить смелость, чтобы исследовать и преодолеть этот страх. Но иногда в отношениях просто недостаточно доверия или смелости, чтобы сделать это. И такой тупик может разрушить партнёрство.

Иногда, особенно в продолжительных отношениях, на жертвы будет идти практикующий супруг. Конечно, неправильно, когда один из партнёров препятствует развитию любимого человека, но также неправильно, когда дзен-буддист бросает своего дорогого друга или подругу, чтобы чаще посещать ретриты или проводить больше времени с членами общины. Если практика обретает настоящее единство с жизнью, тогда вполне справедливо сосредоточиваться на менее формальной практике и больше практиковать дома, в отношениях.

*Но ведь случается, что практикующий партнёр использует практику, чтобы отстраниться от своего супруга или супруги, чтобы избежать проблем, возникающих в семейной жизни, как поступают люди, которые ходят играть в бильярд?*

Да, такое может случиться. Этот вопрос имеет нечто общее с твоим вопросом о монастырях. Если монастырь, который можно считать благоприятным местом, может быть ещё и способом бегства от жизни, наверное, обычную повседневную мирскую практику тоже можно использовать в качестве отговорки. Однако мне думается, что если человек, сознательно или бессознательно, воспринимает свою практику в таком духе, рано или поздно его подход проявится в самой практике. В отношениях с учителями и членами сангхи подобная привычка к избеганию рано или поздно проявится. Практика затрудняет (хотя и не делает невозможным) избегание себя. Поэтому в конце концов стратегию избегания обнаружат и устраният. Человеку придётся признать, что он использует такую стратегию в практике, что, в свою очередь, может помочь ему или ей заметить её в отношениях. В любом случае, смею надеяться, что так и произойдёт.

*А если практикуют оба супруга?*

Когда оба супруга практикуют, трещины в отношениях тоже могут расширяться и создавать раскол. В этом случае оба партнёра имеют ресурсы и возможности, чтобы разобраться в ситуации, и они не должны пугаться загадочной природы того, что происходит с партнёром. Они могут общаться, и сангха может поддерживать их в этом. Я наблюдал ситуации, когда брак полностью перестраивался и менялся в лучшую сторону при помощи практики обоих партнёров. Но когда партнёрские отношения изначально слабые и лучше их разорвать, они разрушатся, и в ходе такого расставания, всегда сложного, практика будет служить поддержкой людям – они будут чувствовать себя менее одинокими и несчастными.

*Если я придаю большое значение пути дзен, значит ли это, что мои друзья, которые не практикуют дзен, ведут менее глубокую духовную жизнь?*

Нет. В учении Догэна мне очень нравится один момент – он настаивает, что все существа являются природой будды. (В тексте, который он цитирует, чтобы проиллюстрировать эту идею, буквально говорится «имеют природу будды», но Догэн творчески искажает текст и говорит «являются природой будды», чтобы ярче выразить свою мысль.) Иначе говоря, каждый человек ведёт глубокую духовную жизнь. Мне представляется, что если человек родился, умрёт и знает об этом, если смысл и любовь для него – не пустые звуки (даже если эти вопросы таятся в глубинах его души), в этом случае он ведёт духовную жизнь. Возможно, точнее будет называть людей не *Homo sapiens*, а *Homo religiosa*. Иначе говоря, наш вид одержим религией (*religiosa*), что

подтверждают бесчисленные свидетельства. Нам ещё предстоит доказать свою природную мудрость (*sapiens*).

Наверное, все люди ведут духовную жизнь, но некоторые чувствуют, что приобщаются к этой жизни больше, чем другие. Порой люди вообще отрицают наличие духовной жизни, поэтому, когда практикуешь дзен, может выясниться, что некоторые друзья не ценят твою практику и не хотят о ней слышать. Когда человек начинает практиковать, не только супружеские, но и любые другие личные отношения могут ухудшиться или улучшиться. Случается, что, когда человек начинает практиковать, характер его дружеских связей постепенно меняется – какие-то старые друзья уходят, другие становятся ближе, завязывается новая дружба.

*Так и есть, и у меня появились важные друзья среди братьев и сестёр Дхармы, но я имею в виду другое. Мои родные и близкие и большинство моих старых друзей не практикуют дзен или какую-то ещё религию и, наверное, не считают себя «духовными людьми». Большинство из них не особенно интересуются медитацией. Но это глубокие, любящие люди, которым я полностью доверяю, с которыми я чувствую душевную связь. Как такое может быть? Невольно я спрашиваю себя: почему практика дзен имеет для меня такое огромное значение?*

То же самое происходит и у меня. Мне это совсем не кажется странным. Как я говорил, на мой взгляд, все люди ведут жизнь, которую я назвал бы духовной, даже если думают, что это не так. Практика дзен помогает мне настроиться на восприятие такой жизни в самом себе и во всех людях, которых я встречаю и знаю, ведь в этом случае я умею ценить в каждом человеке, как ты говоришь, его «глубокую, любящую» натуру, а также искренне доверять и любить его. На самом деле неважно, связано ли это как-то с дзен-буддийской практикой. Для меня – связано, но другие люди приходят к этому иначе.

Дружба – невероятно важная вещь. Мне кажется, что мы недостаточно подчёркиваем её значение. Как формируются дружеские отношения? Как мы поддерживаем их? Мы знакомимся с людьми через близких, на учёбе, через деятельность, одинаково интересную нам обоим, через других друзей, по случайности. Почему одни встречи перетекают в дружбу, другие нет? По какой-то причине одни люди привлекают нас больше, чем другие. Мне это кажется загадкой.

Друзья – это люди, с которыми есть особенная близость. Возможно, мы похожим образом чувствуем жизнь; возможно, у нас одинаковые интересы, увлечения, мы прошли через одинаковые испытания; или, возможно, мы вместе пережили важный опыт. Большинство людей дружат с людьми из своего круга. Но нередко наши друзья происходят из другой среды, и тем не менее присутствует близость. В Японии говорят, что особенный друг появляется в жизни человека потому, что «мы

дружили в прошлой жизни». Я начинаю в это верить – не в буквальном смысле (хотя почему бы и нет?), но в то, что, безусловно, в дружбе есть какая-то глубокая и трогательная сторона. Мне повезло иметь много по-настоящему хороших друзей.

Следует больше ценить дружбу. Мой опыт показывает, что практика укрепляет дружеские отношения и заставляет нас их ценить. Практика открывает человеку, что дружба – нечто большее, чем общие интересы и совместные воспоминания. Посредством отношений мы буквально создаём друг друга, и, чтобы ценить и понимать собственную жизнь, нужно ценить и понимать жизнь других, особенно жизнь своих друзей.

Твой вопрос напоминает мне о том, что на разных этапах жизни дружба имеет разный характер. Когда человек молод и его жизнь быстро меняется, быстро могут меняться и друзья. Однако с возрастом в жизни появляются более постоянные элементы. Замечаешь, что некоторые дружеские отношения сохраняются, остаются устойчивыми, даже когда угасают увлечения, которые в первое время подпитывали их. И на более поздних этапах жизни замечаешь, что некоторые дружеские отношения сохраняются многие десятилетия – например, мы с тобой, Сью, дружим долго – и ты ценишь это. Мир меняется, и ты вместе с друзьями проживаешь его изменения.

Иногда самые важные друзья – не те люди, которые тебе больше всего нравятся или с которыми у тебя больше всего общего. Иногда в дружбе есть нечто большее. В ней есть нечто судьбоносное. В общем, трудно сказать, как и почему некоторые дружеские отношения сохраняются. Но, конечно, практика позволяет человеку больше ценить друзей и больше интересоваться ими.

Потом наступает период, когда друзья начинают уходить из жизни. Это очень печальный период, но также и прекрасный – он напоминает нам о ценности любви.

*Хочу задать вопрос о другой стороне повседневной жизни – о питании. В Соединённых Штатах не нужно есть мясо, чтобы получить белок. Не следует ли дзен-буддистам, по меньшей мере в нашей стране, быть вегетарианцами, ведь они дают обет не убивать?*

Выходит, что так. Когда ты обязуешься соблюдать первый обет чистого ума, «не убивать», действительно странно есть мясо животных, особенно когда в этом нет реальной необходимости. Я сам так чувствую. Несколько десятилетий я был вегетарианцем, но двадцать пять лет спустя у меня обнаружилось заболевание желудка, при котором нельзя есть много зерновых (которые составляли основу моего вегетарианского питания), поэтому я стал есть рыбу и курицу, и моё здоровье поправилось.

Во всех известных мне центрах дзен подают вегетарианскую еду, и многие дзен-буддисты, если не все, – вегетарианцы. В Японии в дзен-буддийских храмах тоже подают вегетарианскую еду, но священники, которых я знаю, едят рыбу и мясо (и пьют алкоголь) в ресторанах и, похоже, не воспринимают это как нравственную проблему (хотя, возможно, стоило бы).

Я писал, что есть три уровня практики обетов: буквальный, сострадательный и абсолютный (см. с. 116), они применимы также и к этой теме. На буквальном и сострадательном уровне, очевидно, следует избегать мяса, хотя обет не предписывает это как твёрдое правило. На абсолютном уровне всё не так очевидно. Повторю, что одна из самых важных функций трёхуровневой практики обетов – ослабление чувства собственной праведности и развитие нравственной терпимости. В нашей культуре имеет место определённый догматизм в отношении питания: какие-то продукты человек должен есть; каких-то он есть никогда не должен. Вегетарианцы иногда проявляют нетерпимость к всеядным людям: они могут чувствовать себя несколько праведнее своих друзей-мясоедов. Вспоминается известная история о Судзуки Роси (который ел мясо и рыбу): однажды он обедал с юным учеником, который ел очень чистую пищу, только органическую, и не употреблял животные продукты. Ученик заказал себе салат, а Судзуки Роси – большой гамбургер с кровью. Когда их блюда принесли, Судзуки Роси, не сказав ни слова, поменял тарелки. Неизвестно, как этот ученик обошёлся с гамбургером, который лежал перед ним на тарелке. Американский дзен-буддийский мастер Роберт Атикен писал: «Если хозяйка подаёт мне мясо, я ем его, потому что корова уже умерла, а моя хозяйка, которая предлагает мне мясо, ещё жива».

В наше время существуют и другие соображения, которые могут ограничивать питание, помимо обета не убивать. Лучше не есть продукты, производство которых требует больших затрат ресурсов, например, говядину или продукты, из-за которых под угрозой оказываются биологические виды, скажем, некоторые разновидности рыб. Обратная сторона обета «не убивай» – «цени и защищай жизнь», и это может означать, что человек имеет нравственное обязательство перед собой и близкими есть полезную пищу и избегать вредной. Если вспомнить, что в наше время государство сталкивается с серьёзной проблемой коллективных затрат на здравоохранение, это нравственное обязательство затрагивает не только отдельного человека и его семью: если ты не заботаешься о своём здоровье, ты потратишь больше средств из бюджета здравоохранения, чем внесёшь в него.

*Бывает, когда я расстраиваюсь или выражаю негативное мнение о людях (признаю, что это случается), мои друзья небуддисты дразнят меня и говорят: «Не очень-то по-буддийски ты поступаешь!». Как мне*



*отвечать им?*

Возможно, и не нужно им отвечать. Возможно, стоит согласиться, что выражать негативное мнение о людях – не очень по-буддийски. Или по-христиански. И вообще не очень хорошо. Действительно, дзен-буддийские обеты, связанные с речью, требуют, чтобы мы проявляли уважение и скромность при обсуждении себя и других. Наверное, стоит поблагодарить своих друзей за то, что напоминают тебе, что ты не исполняешь буддийские обеты.

Но, может быть, ты хочешь сказать, что это замечание: «Не очень-то по-буддийски!» – звучит сомнительно, как если бы твои друзья небуддисты высмеивали твою веру – словно это слащавая игра в святош.

*Нет, думаю, они уважают буддийское стремление не говорить о людях плохо и ожидают, что все мы, буддисты, предъявляем к себе более высокие требования. Вот что приблизительно значит их вопрос: «Эй, Сью, а ты настоящий буддист, ведь только что ты сказала, что то-то и то-то тебя раздражает? Разве тебе можно так делать?». Думаю, они разочаровываются во мне или даже в буддизме. Иногда я говорю им, что буддисты – тоже люди. Да, я дала обет, что не буду говорить плохо о других, и постоянно обновляю этот обет, но мне хочется, чтобы мои друзья знали, что стать буддистом – не значит стать святым. Правильно ли это?*

Тут мне вспоминается один социальный эксперимент, который моя жена предложила провести своим ученикам из средней школы. Она дала им задание смотреть телевизионные сериалы и обращать внимание на унижительные и одобрительные замечания, которые делают персонажи сериалов, и составить график своих чувств. Школьники неизменно отмечали, что унижительных замечаний существенно больше, чем одобрительных. В нашем мире неуважительная речь – нормальное явление. Она лежит в основе большей части наших шуток. Может быть, это нормально, но не так уж безобидно.

Мы постоянно причиняем друг другу боль небрежными и недоброжелательными словами. Мы, конечно, привыкаем к такой речи, но при этом она ранит нас в глубине души, мы устаём от людей и перестаём им доверять. Если я принижаю тебя в разговоре с другими, как можно верить, что ты будешь поступать со мной иначе? Пожалуй, можно доверять только своим лучшим друзьям – а иногда даже им нельзя! Поэтому важно взять на себя обязательство – с добротой и великодушием отзываться о других даже в повседневных разговорах. Твой вопрос показывает, что такое обязательство не гарантирует, что ты никогда не будешь делать негативных замечаний; время от времени ты будешь нарушать обет. Если мне укажут, что я говорю недобрые вещи,

надеюсь, что смогу сказать: «Да, ты прав (-а). Не хотелось бы так говорить. Спасибо».

Конечно, буддисты – люди и часто ошибаются. Не уверен, что они предъявляют к себе более высокие требования, чем другие люди. Но буддисты действительно дают обет следить за своим поведением и стараются проявлять максимальную честность и доброту. Возможно, твои друзья слишком тебя идеализируют.

*Дзен-буддисты постоянно занимаются уборкой и чистят вещи, сгребают листья и чинят небольшую домашнюю утварь. Всё это хорошо, но не скрывается ли здесь опасность – что человек погрузится в ненужные мелочи и перестанет видеть общую картину? Если в первую очередь преданно заботишься о вещах, которые тебя окружают, у тебя может не остаться времени, чтобы заниматься искусством, спасать лес, обучать подростков в системе ювенальной юстиции починке велосипедов, бороться за равную оплату труда или ездить с детьми на природу. Разве в дзен не считается, что все занятия – одинаково важные? Что скажешь о приоритетах?*

Хорошо, если бы предположение, на котором ты строишь вопрос, было верным. Если бы дзен-буддисты реально всегда занимались уборкой, сгребали листья и чинили мелкую домашнюю утварь. В таком случае мой дом был бы уютнее, чем теперь. Мой учитель имел обыкновение заниматься такими делами (хотя не факт, что занимается ими до сих пор), и потому я стал ценить эти занятия. Но не все люди, практикующие дзен-буддизм, так же заботятся о вещах.

Я же стараюсь это делать, и, думаю, сейчас это получается у меня лучше прежнего. До того, как я начал практиковать, обычно я оставлял посуду в раковине до утра. Теперь я никогда так не делаю. Я всегда прибираюсь, хотя бы в разумных пределах, прежде чем переходить к «более важным вещам». И до того, как я начал практиковать дзен, я бы никогда не заковычил эту фразу – «более важные вещи». Тогда я считал, что мыть посуду, сгребать листья и чинить домашние вещи – не очень важные вещи. Я бы согласился, что это неважные мелочи. Теперь я считаю иначе. Забота о вещах – это не просто поддержание домашнего хозяйства. В дзен это духовная практика. Прибираться на кухне – значит прибираться в целом мире. В любом случае такой настрой мы стараемся культивировать.

Все вещи одинаково важны – разве может быть иначе? Вещи постоянно разрушаются. Если ежедневно не поддерживать порядок, весь мир разрушится и не останется важных и неважных вещей. Невозможно избежать мелочей, из которых складываются более крупные фрагменты вашей жизни. Я по-настоящему освободился, когда осознал, что забота о серьёзных вещах и мелочах даёт возможность сосредоточиться на этой

бесценной человеческой жизни и проживать её во всей полноте, а не отчасти.

*Да, мыть посуду важно – мы не можем выбирать, делать это или нет – и мне удалось полюбить это занятие, возможно, благодаря моей дзен-буддийской практике. Но я хочу поспорить с тобой. Ты правда думаешь, что все вещи одинаково важны? Что не нужно отдавать ничему приоритет? Помнится, однажды ты говорил мне, что, когда был настоятелем Центра дзен в Сан-Франциско, ты каждое утро должен был решать, какими вещами из списка дел сегодня не будешь заниматься. Работающий родитель с маленькими детьми реально может не иметь времени, чтобы чистить водосток, убирать листья или чинить протекающий кран, если хочет поиграть на выходных со своими детьми. Врач скорой помощи первым делом занимается неотложными случаями. Возможно, в отделении скорой помощи, в которое превратилась наша планета, нам также приходится принимать сложные решения? Не знаю. А что думаешь ты?*

Каким образом забота о мелочах мешает иметь приоритеты? Эти вещи вполне совместимы. Осознавать, что всё – абсолютно всё – важно, не означает игнорировать, что ты живёшь в мире вместе с другими людьми и что этот совместный мир предполагает разные практические соображения, на которые стоит обращать внимание. Понимать, что протирать тумбочки на кухне – важное занятие, не означает, что я буду заниматься этим два часа и опоздаю на встречу с другом на час. Нет, я протру тумбочки и вовремя отправлюсь на встречу. При необходимости я вовсе не буду их протирать.

Многие люди, особенно в наши дни, чувствуют, что времени просто не хватает – всегда. Слишком много забот, слишком много дел, и на всё не хватает времени. Поэтому мелочи начинают раздражать: их невозможно игнорировать, так что мы стараемся с ними быстрее разделаться и взяться за важные вещи. Мы воспринимаем время как ограниченный сосуд, доверху заполненный вещами – и всё же нам приходится впихивать туда новые вещи. Так что мы переживаем кризис времени, что демонстрируют многие наши речевые обороты: *время поджимает, время кончается, тратит* или *беречь время, нехватка времени* и т. д. У нас нет времени, чтобы заботиться о мелочах. Или мы так думаем.

Но время не сосуд; время – это жизнь. Времени всегда ровно столько, сколько нужно.

Однажды Юнь-янь подметал пол храма. Его брат по Дхарме Дао-у сказал: «Ты слишком занят!». Юнь-янь ответил: «Знай же, что есть тот, кто не занят». Дао-у сказал: «О, значит, на небе две луны?». Юнь-янь поднял свою метлу и ответил: «Какая же это из лун?».

Однажды я проводил ретрит, посвящённый этой истории, и многие его участники жаловались на нехватку времени и занятость. По какой-то причине этот ретрит привлёк внимание продюсеров Опры Уинфри, они попросили меня написать об этом событии статью, а затем приехать на её шоу. Но я не мог поехать в Чикаго: я был слишком занят!

Юнь-янь хочет сказать, что, хотя он целиком погружен в свою деятельность, он не занят. Занятость не определяется тем, сколько у вас дел. Она зависит от вашего взгляда, вашего отношения. Если верить, что время – ограниченный, почти целиком заполненный сосуд, и пытаться втиснуть в него ещё несколько вещей, тогда, конечно, будешь ощущать себя занятым. Начнёшь беспокоиться. Но если понимаешь, что время – это жизнь, просто будешь делать то, что делаешь, и присутствовать в своём занятии, и когда закончишь его, займёшься чем-нибудь ещё. Может быть, ты не выполнишь все задачи из своего списка. Но ничего нельзя закончить! До своей смерти мы не успеем закончить все дела – и в то же время успеем.

Не существует «двух лун» (важных вещей и неважных вещей, занятости и незанятости). Есть лишь одна луна. Она содержит в себе всё. Когда Юнь-янь подметает – он больше ни в чём не нуждается. В этом занятии есть всё. Конечно, когда Юнь-янь подметёт пол, он займётся чем-то ещё, как поступаем и мы. И хотя Юнь-янь – монах, который выполняет простые задачи, его урок также имеет отношение и к нам. Мы тоже подметаем. При этом неважно, подметаем ли мы, говорим ли по телефону или составляем электронную таблицу, – эти действия не отличаются. «Здесь есть тот, кто не занят», и он знает, как делать необходимое.

В связи с этой историей мне вспоминается другая, о современном корейском дзен-буддийском мастере Сун Сане, который большую часть жизни преподавал в Соединённых Штатах. (Его школа Кван Ум сохраняет влияние и по сей день.) Он всегда проповедовал, что ученики должны делать только то, что делают. То есть полноценно заниматься одним делом. Однажды какой-то его ученик заметил, что учитель завтракает и одновременно читает газету. Он сказал: «Вы учитесь, что мы должны делать только одно дело. Но сами-то вы одновременно едите и читаете». Сун Сан ответил: «Да, но я только читаю и ем».

Позволь немного поразмышлять о твоём вопросе; мне кажется, мы имеем дело с более общей проблемой, которая часто возникает в дзен-буддийской практике. В сердце дзен есть важное противоречие. Оно несколько раз уже всплывало, когда я отвечал на твои вопросы. В данном случае речь идёт о противоречии между необходимостью расставлять приоритеты и идеей, что всё имеет равное значение – эти вещи кажутся противоположными и взаимоисключающими. Но это противоречие проявляется и в разных других формах. Например, дзен учит об отсутствии Я и отсутствии ума, но также он учит об истинном Я и уме будды. И Чжаочжоу, когда его спросили: «Обладает ли собака

природой будды?» – отвечал «Да», а позднее «Нет». Или возьмём историю о Сун Сане: разве заниматься одним делом – то же самое, что заниматься двумя или тремя делами? Подобные противоречия заставляют людей сомневаться в дзен. Возможно, это какая-то шутка?

Нет. Такие противоречия – на самом деле не противоречия.

Противоречия возникают на уровне речи – то есть на концептуальном уровне. Либо собака обладает природой будды, либо не обладает. Либо всё одинаково важно, либо одни вещи значат больше, чем другие. Либо Сун Сан занимается одним делом, либо двумя.

Однако в самом процессе жизни эти противоречия не проявляются как противоречия. В жизни мы уделяем одинаковое внимание всем вещам, но также можем расставлять приоритеты; это не проблема. В жизни можно одновременно быть и буддой, и обычным человеком; это не проблема. В жизни можно в случае необходимости быстро справиться с множеством дел, и в то же время не ощущать, что ты занят.

Повседневная практика жизни в конце концов учит жить разумно и спокойно, хотя и в окружении множества вещей, которые оказались бы непонятными, попытайся мы их объяснить. Объяснения могли бы звучать противоречиво. Дзен-буддисты говорят: «До того, как я стал практиковать дзен, горы были горами, а реки – реками; когда я начал свою практику, я увидел, что горы – не горы, а реки – не реки; теперь же, после длительной практики, я вижу, что горы – это горы, а реки – это реки». Такие противоречивые утверждения имеют смысл, когда человек реально их переживает. В процессе жизни мы и правда начинаем воспринимать мир иначе – и одновременно так же, как прежде. Описания жизни на самом деле противоречивы.

## 13. Дзен и искусство

*Почему дзен имеет такую тесную связь с различными видами искусства, например, хайку и икебаной?*

Поскольку дзен развивался в Китае, он эволюционировал одновременно с даосизмом и китайскими искусствами, прежде всего – каллиграфией, живописью и поэзией. Дзен-буддийские притчи, вроде притчи о Юнь-яне и Дао-у – это определённая литературная форма, которая возникает из этого взаимодействия. Традиционные комментарии к дзен-буддийским притчам всегда отсылают к китайской поэзии, а известные священники всегда писали стихи и занимались каллиграфией. Многие из них также были художниками.

Некоторые специалисты утверждают, что западное искусство изображает внешнюю реальность, в то время как восточное искусство пробуждает внутреннее переживание вещей, их душу или дух. На Западе

искусство веками обслуживало религию. Художники создавали картины, скульптуры и здания для храмов, а поэты сочиняли литургическую поэзию, и темы их творчества диктовали религиозные учения. В Азии искусства всегда были независимым источником для духа, и в такой роли могли во многом способствовать развитию религии. Особенно в Китае, куда буддизм пришёл из чужой культуры, стремление «китаизировать» буддизм естественно подразумевало связь с уже существующими искусствами, которые достигли высокого уровня развития на момент проникновения буддизма в Китай. Поэтому искусство и дзен изначально были близкими родственниками, которые влияли друг на друга.

Не знаю, как в Корее и Вьетнаме, но в Японии, безусловно, отношения между дзен и искусствами отличались ещё большим богатством, чем в Китае. Японская культура в целом по каким-то причинам имеет сильный эстетический уклон. Поэтому дзен-буддийские учения и практика в Японии способствовали развитию различных форм искусства, которые в Китае либо отсутствовали, либо присутствовали в гораздо менее развитых формах. Возьмём, например, чайную церемонию. Она зародилась в Китае как простая церемония подачи монахам чая во время периода затворничества. Однако японцы вывели её на новый уровень, превратив в высокое и очень сложное искусство, в котором задействуются архитектура, ландшафтный дизайн, керамика, живопись, особое эстетическое внимание к движениям, которые в результате становятся формой танца, – и, конечно, чай. То же самое касается и других видов искусств, например, икебаны, театра но, поэзии, живописи, каллиграфии. Невозможно представить эти японские виды искусства в отрыве от дзен. В их основе лежит ряд духовных принципов, которые происходят из дзен. Дзен-буддизм стал абсолютно неотъемлемой частью японской культуры, поэтому человек, который родился в Японии, считает, что быть японцем – значит принимать дзен, при этом неважно, христианин он, буддист или вообще атеист.

Вопрос о связи дзен с искусством на Западе – более сложный. В западном мире искусство несколько столетий назад освободилось из-под власти религии, стало развиваться самостоятельно и наконец тесно срослось с самыми передовыми проявлениями европейской и американской культур. Тем временем религиозные институты стали чувствовать, что изменения, происходящие в материальном мире в период модерна, таят в себе экзистенциальную угрозу, поскольку способствуют секуляризации культуры, и стали бороться за сохранение «традиционных ценностей». Поскольку считается, что западная религия строится в основном на вере и догмах, религии стали бороться за их сохранение – против наплыва радикальных перемен, происходящих в современном мире. Поэтому искусство и религия всё больше и больше отдаляются друг от друга, и почти все мои знакомые-художники испытывают едва ли не отвращение к религии, которую они воспринимают как противоположность радикальной свободе мысли и чувства, которой, на их взгляд, требует искусство.

Но искусство и религия не должны быть противоположностями! Восточная идея кажется мне верной: религия и искусство имеют один источник, в их основе – один и тот же импульс воображения, стремящийся выразить дух, внутреннюю жизнь, чувство жизни, выходящее за пределы ожидаемого, общепринятого, материального, обыденного – возможно, даже за пределы постижимого. При этом западное искусство часто имеет социальную направленность, которая, на мой взгляд, имеет отношение к религии, поскольку выражает потребность в социальной справедливости и универсальном взаимоуважении, противостоящем социальным силам, которые ставят власть выше общего блага. Поэтому мне кажется постыдным, что в процессе нашей культурной истории религия и искусство стали совершенно разными и даже противостоящими друг другу занятиями.

Однако в дзен-буддизме дело обстоит иначе. Поскольку, как мы говорили, дзен предлагает не доктрины и верования, а практики и учения, цель которых – раскрытие ума и сердца, он полностью совместим с искусствами.

Дзен-буддийское движение на Западе изначально было тесно связано с искусствами. Дзен стал первой формой буддизма, которая обрела у нас широкую популярность. Один из главных распространителей дзен, японский исследователь Д. Т. Судзуки, говорил: «Дзен-буддийские искусства не предназначаются для решения утилитарных задач или только для эстетического наслаждения, их цель – в том, чтобы тренировать ум, да чтобы приводить его в соприкосновение с абсолютной реальностью». (Эти слова цитируются Джоном Дайдо Лури во введении к книге Одри Йошико Сео «Энсо: дзенские круги просветления»<sup>[7]</sup>).

Судзуки много путешествовал и активно преподавал в Соединённых Штатах и Европе, и потому серьёзно повлиял на многих американских авангардных художников, в том числе на композитора Джона Кейджа, танцора и хореографа Мерса Каннингема и художника Роберта Раушенберга.

Иным путём дзен повлиял на западное искусство через писателей-битников, таких как Гэри Снайдер, Филип Уолен, Джек Керуак и Аллен Гинзберг. Они, их собратья и последователи критиковали американскую культуру 1950-х гг. и серьёзно практиковали буддизм, преимущественно дзен. Едва ли можно переоценить влияние, которое они в 1960-е годы оказали не только на поэзию, но и на культуру в целом.

Лично мне трудно представить, как можно всерьёз заниматься искусством, не опираясь на религиозную практику. Такая опора даёт вдохновение, чувство общности и утешение на этом жизненном пути, который в ином случае, в условиях нашего слишком коммерциализированного мира, будет одиноким и трудным – если, конечно, человек не обретёт известность и коммерческий успех, в чём

есть свои подводные камни. В нашей культуре многие художники практикуют дзен и другие формы буддизма – возможно, их больше, чем кажется.

*Если я изучила чайную церемонию или икебану, значит ли это, что я практикую дзадзен?*

Многие годы в Центре дзен на ферме Грин Галч проводился курс, посвящённый чайной церемонии, – предполагалось, что изучение этой церемонии поможет людям глубже вникнуть в дзен-буддийскую практику. Когда я жил в этом центре, я изучал чай. Его изучение помогло мне почувствовать, что дзен – телесная практика. Мы живём в уме! Даже когда мы решаем сосредоточиться на теле, мы делаем это интеллектуальным образом, изучаем тело, словно машину, пытаемся разобраться, как поддерживать его работоспособность, измеряем входные и выходные данные, чтобы достичь улучшения производительности. Но тело – не машина, управляемая умом. Тело и ум – единое явление, тело-ум. И понимать это на уровне идеи – значит не понимать ничего; это должен понимать тело-ум. Выполнение дзадзен пробуждает в нас это ощущение, но приносят пользу также чайная церемония и другие искусства (например каллиграфия), в которых задействуется всё тело (которое, например, чувствует касание кисти). Не сказал бы, что обязательно заниматься такими вещами, и я сознаю, что это восточные формы, нам чуждые, но такие практики приносят пользу и удовлетворение.

Несколько лет тому назад на ферме Грин Галч мы собирали группу, которая соблюдала японскую традицию под названием *dento geijutsu* («традиционные искусства»), то есть занималась дзен-буддийскими искусствами в контексте духовного пути. Люди приезжали примерно на неделю, в течение которой они занимались пением но, каллиграфией, чайной церемонией, икебаной и другими искусствами, которые они воспринимали в духе религиозного ретрита, они считали, как ты говоришь, что эти искусства – по сути духовные практики и заниматься ими – значит развивать мудрость и безмятежность.

Не могу сказать, что участие в подобной программе или любой другой программе, посвящённой искусству, – «то же самое», что практика дзен, но если исходить из предположения, что нет двух одинаковых вещей и при этом все вещи сходны, я бы сказал, что эти практики – не одинаковые, но сходные.

Ты говоришь конкретно о японских дзен-буддийских искусствах. Но мне кажется, что на Западе мы создали свою версию таких искусств – а именно искусства, которыми занимаются не ради создания произведений и достижения профессионального мастерства, но ради самовыражения и развития самопонимания. Вариантов таких искусств – множество, и



сегодня многие, если не все художники зарабатывают на жизнь, проводя «семинары», предназначенные не для специалистов, но для просвещения широкой публики. Данное явление – настолько распространённое, что трудно сказать, в какой мере на него повлиял непосредственно буддизм, но, конечно, во многом оно связано именно с этой традицией.

В нашей культуре становится всё более и более обычным делом воспринимать занятие искусствами не как тайное, требовательное и трагическое призвание, но как дело, которым могут заниматься все ради собственного развития и удовольствия. На мой взгляд, это весьма интересный поворот, поскольку он создаёт гармонию между западными искусствами и традиционным азиатским взглядом на искусство как на проявление духа. И в таком качестве искусство может становиться элементом – и да, возможно, даже заменой – духовного пути.

*Ты одновременно поэт и учитель дзен. Видишь ли ты связь между поэтическим творчеством и практикой дзен?*

Конечно, вижу, но я оценил этот момент далеко не сразу. Мне потребовалось несколько десятилетий, чтобы осознать – невзирая на то, что в своей поэзии я редко прямо упоминаю дзен, так или иначе эта тема проявляется. И поскольку практика дзен составляет большую часть моей жизни, мои стихи – это, конечно, дзен-буддийская поэзия.

Наверное, я пишу и всегда писал стихи о самых невыразимых аспектах духовной жизни – невыразимых в буквальном смысле, – недоступных для языка или речи. Так что моя поэзия – это попытка исследовать то, что не способен выразить язык. Естественно, здесь я терплю фиаско.

В своей поэтической практике я всегда стараюсь понять природу стихотворения, которое пытаюсь написать: я не контролирую его; я прислушиваюсь к нему. Я пытаюсь отыскать, что оно говорит мне, и следую за ним. Поэтому для меня каждое стихотворение – это новая попытка выяснить, что такое письмо. Джон Кейдж решал проблему эго при помощи случайных операций. Его цель состояла в том, чтобы избавить своё творчество от самого себя. Но мне кажется, что за долгие годы дзен-буддийской практики моё ощущение Я настолько разладилось, что мне не нужно поступать, как Кейдж, – не нужно постоянно защищать свою работу от самого себя, соблюдая структуру и дисциплину, диктуемую случайными операциями. Кроме того, возможно, для этого я слишком ленив. Поэтому я позволяю своему Я проникать в стихи, как и всем прочим вещам, которые оказываются рядом или происходят в процессе творчества. Для меня важен также и тот несомненный факт, что я дзен-буддийский священник, он во многом меняет ощущение жизни и искусства, так что это – неотъемлемая часть моего творчества, как бы

я ни пытался отрешиваться. Теперь я понимаю, что, наверное, хорошо, что это так, именно это и придаёт моей поэзии ценность.

## 14. Спасти всех чувствующих существ

*Огромные страдания, которые имеют место в мире, требуют колоссальной работы – бедность, социальная несправедливость, война, разрушение окружающей среды. Разве не эгоистично проводить столько времени, медитируя и созерцая стену, не помогая другим?*

Я задаюсь этим вопросом ежедневно. Чаще всего я прихожу к выводу, что слишком мало помогаю другим. Возможно, я никогда не буду делать достаточно. Не знаю, может ли человек – неважно, занимается ли он медитацией или другими вещами – справиться с неприятным чувством, что мы живём в мире, полном боли, и отчасти в ответе за этот мир, но делаем слишком мало, чтобы прекратить эту боль. Даже человек, который, на первый взгляд, посвящает всю жизнь облегчению чужих страданий, не может, мне кажется, с удовлетворением сказать, что делает достаточно. Если мы заботимся о мире, мы все вынуждены мириться с таким дискомфортом (и испытывать благодарность за него!).

Отчасти я затрагивал этот вопрос (на с. 198–199), когда писал о социальном значении монастырей как мест безмолвия. Когда мы предлагаем миру своё молчание, мы приносим ему пользу, хотя молчание как таковое – бесполезно. Вот очередное дзен-буддийское противоречие: рано или поздно все важные и полезные вещи, которыми человек вынужден заниматься, истощают его. Продолжительные усилия требуют возможности отдыхать – проводить время без всякой пользы. Бесполезность – основная характеристика духовной практики. Духовная практика должна быть бесполезной; а именно не улучшать твои внешность, здоровье, благосостояние, интеллект. Она не принесёт пользы миру. Ты просто выполняешь её ради неё самой – буквально без всякой пользы. Но в её бесполезности и состоит польза! Как раз потому, что ты не пытаешься ничего достичь посредством практики, выполняешь её ради неё самой, она обновляет; она меняет твою жизнь. На мой взгляд, позволить себе посвятить жизнь плодотворной помощи можно, только когда занимаешься бесполезной духовной практикой, которая тебя поддерживает и напоминает, что, вообще говоря, даже полезные вещи – бесполезны.

Католическая традиция хорошо понимает значение духовной практики как деятельности, которая даёт силы для работы в мире. Некоторые самые образцовые общественные активисты, которых я знаю, – я включаю в эту группу опекунов, преподавателей и т. д. – верующие католики, которые посвящают себя деятельности, которую считают

духовной практикой, проявлением своей веры, и такая вера и духовная практика поддерживают их в работе. Конечно, я не хочу сказать, что все общественные активисты или люди помогающих профессий нуждаются в духовной практике. Я лишь хочу сказать, что духовная практика принесёт им пользу. (Я понимаю, что для многих людей служение другим – это и есть духовный путь.)

Я хочу сказать, что служение другим и практика безмолвной медитации – не взаимоисключающие вещи, как предполагает твой вопрос. Возможно, кажется логичным, что если человек тратит время на медитацию, он не помогает другим, но на самом деле во время медитации он развивает и поддерживает свою способность помогать людям. В любом случае никто не может помогать другим двадцать четыре часа в сутки. Нужно хотя бы спать и есть. Так что, возможно, посвятить немного времени медитации – вполне нормально.

Важно и другое: медитация помогает сохранять эмоциональную связь с людьми, и поэтому она делает помощь более искренней и осмысленной, а возможно, и более эффективной. В работе становишься более счастливым, удовлетворённым, меньше разочаровываешься. Обретаешь более широкий и щедрый взгляд на мир, который даёт силы действовать, ведь отчаиваться из-за мировых страданий – бессмысленное дело. Люди должны заботиться о глобальных мировых проблемах, но в то же время быть счастливыми, способными радоваться; в ином случае разве можно помочь кому-то?

В наше время правительство – рациональный и материалистический институт. Оно решает социальные проблемы при помощи денег – чтобы изменить положение дел в материальном мире. В прошлые времена правительства помогали людям не только тем, что поддерживали военную мощь якобы с целью защиты народа. В прошлом они также поддерживали религиозную элиту – её представители молились за короля или императора. Считалось, что это разумные затраты на социальные нужды! Молитвы гарантировали, что Бог или Будда защитит монарха, и это считалось благом для всех.

Сегодня ни одно правительство не станет так поступать. Но, возможно, такие действия не бессмысленны. Возможно, наши молитвы и духовные практики имеют социальный смысл, который не способна объяснить наша материалистическая философия. Возможно, едва ли не абсолютное господство материализма не приносит большой пользы. Возможно, бесцельное сидение и созерцание стен, бесцельные занятия искусством, за которые никто не заплатит, или бесцельное переживание жизни или размышление о ней – тоже форма помощи.

*Многие века в патриархальной традиции дзен к женщинам относились несправедливо. С тех пор мы прошли долгий путь. На Западе учителей-женщин, наверное, не меньше, чем учителей-мужчин. Над*

*чем, на твой взгляд, ещё нужно работать, чтобы достичь гендерного равенства в американском дзен-буддизме?*

Да, мы прошли долгий путь. Я горжусь тем, что западная дзен-буддийская традиция с таким беспристрастием и открытостью относится к женщинам и представителям ЛГБТ-сообщества. В этом плане атмосфера в нашем обществе в целом улучшилась, но, мне кажется, движение дзен находится в авангарде этих перемен к лучшему.

Так было не всегда. Мне всегда казалось, что я открытый и справедливый человек, но, по правде говоря, мне потребовалось немало времени, чтобы выявить свои предрассудки, по возможности честно принять их и расширить своё мировоззрение. Это длительный процесс, и, наверное, он ещё продолжается. Наверное, есть вещи, которым мне предстоит научиться, чтобы стать более открытым. И, наверное, это касается всех людей – как внутри, так и вне дзен-буддийского движения.

В какой-то мере открытость означает: «Ага, вот как поступают мальчики. Так давайте позволим девочкам поступать так же». И, возможно, в первое время девочки радуются такой возможности. Но затем возникает понимание, что девочки не обязательно стремятся поступать так же, как поступают мальчики. Тогда мы начинаем действовать по-разному, хотя и вместе.

Предполагаю, мы ещё не знаем, каким станет мир, когда человечество раскроет природу женского начала, когда это начало сможет полноправно существовать в мире. Мне кажется, нам ещё предстоит пройти долгий путь открытий, и по мере его прохождения изменится всё – в том числе и дзен. Наверное, тогда жить станет лучше. Думается, что здесь будут и свои отрицательные стороны, и свои потери.

*Члены дзен-буддийских сангх, где я практикую и бываю, – преимущественно американцы европейского происхождения. Что могут сделать люди, практикующие дзен, чтобы сангхи стали более открытыми и интересными для других этносов? И прежде чем ты ответишь, Норман, хочу отметить, что спрашиваю о так называемых сангах «обращённых» – только такие я знаю. Существует множество других сангх, куда входят американцы, которые изначально были буддистами, иммигранты из Азии или потомки азиатских иммигрантов, и они практикуют в храмах, где соблюдаются разные свойственные им культурные традиции. Мы, европейцы, принявшие буддизм, поскольку мы новички, обязаны уважать этих «этнических» буддистов.*

Да, большинство дзен-буддийских и других «обращённых» буддийских сангх (за исключением Сока Гаккай, достаточно разнородной школы, на которую повлияла школа нитирэн-сю) посещают в основном американцы

европейского происхождения. В них редко встретишь американцев африканского, латиноамериканского или азиатского происхождения. Постепенно ситуация меняется, но многое ещё предстоит сделать. Нужно время. И нельзя просто ждать – это не произойдёт само собой. Нужно прилагать усилия.

Общины, которые, как мне известно, больше всего преуспели в этом отношении, – это общины, которые ставят во главу угла этническое и культурное разнообразие. Центр медитации Ист-Бэй в Окленде располагается в историческом центре, и до него легко добраться на общественном транспорте. Почти все главные учителя в общине – «цветные», и этот центр «основан, чтобы обеспечить благоприятную среду для людей неевропейского происхождения, членов ЛГБТ-сообщества, людей с ограниченными возможностями и для других недостаточно представленных сообществ». Общество медитации прозрения в Барре (Массачусетс) и другие центры проводят специализированные ретриты для неевропейцев. Они обеспечивают финансовую поддержку таких ретритов, делая их дешёвыми или даже бесплатными, и предоставляют бесплатные автобусы, которые ходят из больших городов в Барре, для людей, которые не могут добраться туда иным способом. Думаю, чтобы справиться с этой проблемой, нужно предпринимать подобные шаги. Стоит также вопрос и о классовом разнообразии – буддийские центры в основном посещают представители среднего класса.

Тем не менее этот процесс займёт много времени. Когда появится достаточное число «цветных» дзен-буддийских и других буддийских учителей, которые будут понимать, каким образом давать учения и практиковать на благо своим сообществам, большее число неевропейцев начнут проявлять интерес к учениям. Когда учитель – неевропеец, подобным людям гораздо легче почувствовать себя своими в группе – и стоит в ней появиться нескольким «цветным» людям, начнут приходить и другие. На данный момент проявлять активность и приглашать неевропейцев в буддийские группы, состоящие в основном из белых («белый» – не цвет, а культура), – возможно, единственное, что мы можем. И всё же нужно это делать.

Этот вопрос касается не только буддизма. Он обращён ко всей нашей культуре. Что такое настоящее личностное многообразие, где различия уважаются и ценятся? Я убеждён, что разнообразие возвращает мудрость, справедливость и доброту в человеке. Поколение за поколением мы пытаемся это усвоить.

*Первый из четырёх обетов, который дают дзен-буддисты, звучит так: «Чувствующие существа бесчисленны; я клянусь спасти их». Очевидно, что это невозможно сделать, сколько бы мы ни пытались. Не лицемерно ли давать такой обет?*

Четыре великие обета, которые поют после лекций о Дхарме во всех дзен-буддийских общинах, в любом переводе звучат примерно так:

Существа бесчисленны; я клянусь спасти их.  
Заблуждения неистоцимы; я клянусь пресечь их.  
Врата Дхармы безграничны; я клянусь войти в них.  
Путь Будды непревзойдён; я клянусь стать им.

Ты говоришь, что выполнить эти обеты в буквальном смысле невозможно, и это ещё одно дзенское противоречие – вроде тех, которые мы обсуждали. Спасти бесконечное число существ – невозможно по определению. То же самое касается и других трёх обетов. При этом люди не устают распевать эти невозможные обеты в дзен-буддийских центрах. Почему же?

Такой вопрос может задать человек довольно смелый, который обращает внимание на очевидные вещи. Ты часто задаёшь подобные вопросы! Ты напоминаешь мне мастера дзен Дуншаня, которого, когда он ещё мальчиком слушал, как поют «Сутру сердца», озадачили слова «нет глаз, нет ушей» и т. д. Он показал на свои глаза и уши и сказал: «Тогда что это? Каков смысл сутры?». Ещё ты напоминаешь мне того ребёнка, который невинно заметил, что король-то голый! Большинство людей либо слишком боязливые, либо слишком утончённые, чтобы замечать очевидные вещи. Тем не менее в этом случае король не голый. Или, если выразаться точнее, нагота короля – это и есть его лучшее одеяние. В общем, давай объясню.

Ты задаёшь вопрос именно о первом обете: «Существа бесчисленны; я клянусь спасти их». Это обет сострадания. Он показывает, что основное в нашей практике – развитие желания практиковать, проявляя радикальную самоотверженность, – ради других существ и вместе с ними, и не ради отдельных существ, а ради всех. Поэтому мы даём обет, что не будем отдыхать, не будем считать свою практику завершённой, пока все чувствующие существа, которых существует бесчисленное множество, не спасутся – в этом случае говорится о спасении не только от угнетения и внешних ограничений, но также о внутреннем спасении от ограничений Я. Этот обет выражает понимание того, что освобождение – не дело, которое человек совершает один: только когда спасутся все, спасётся и каждый в отдельности. Таким образом, этот невозможный обет – проявление бесконечной любви, которую мы хотим сделать центром любых своих духовных начинаний.

Этот обет, как и другие, также связан с учениями о пустоте – основополагающими для дзен-буддизма и других школ буддизма махаяны. Как мы говорили, в этих учениях подчёркивается, что не существует отдельных, устойчивых сущностей; вещи лишены какого-либо реального разделения; вещи текучи и свободны в своём единстве и

радикальной связи. Поэтому когда мы говорим «все существа», мы имеем в виду не просто других, внешних существ, отличных от нас; мы также говорим о самих себе как об этих существах, и об этих существах – как о самих себе. Когда же мы говорим о «существах» и «себе», речь идёт о вещах, которые отсутствуют в том смысле, в котором обычно понимается существование, – в качестве отдельных сущностей. В таком случае можно сказать, что, когда мы даём обет спасти всех чувствующих существ, мы даём обет осознать, что они уже спасены, поскольку их природа и состоит в свободе от себя, и мы сами – тоже спасены и свободны от себя. Так что, возможно, спасти их – не такая уж трудная задача, как может показаться на первый взгляд.

Надеюсь, мне удалось объяснить, что наши обеты – не бессмысленные и не лицемерные. Противоречия в обетах – как и все прочие противоречия в дзен-буддизме, которые мы обсуждали, – являются противоречиями только на словах, в жизни они неизбежно возникают, и на самом деле не являются противоречиями. Если человек хочет быть заботливым и любящим и неустанно стремится развивать эти качества, он должен понимать, что не существует того, о чём заботятся, самой заботы и того, кто проявляет заботу; вещи всегда уже окружены любовью и заботой, пребывают в объятиях абсолютного сострадания. Рождение и смерть – это сострадание. Возникновение всякой вещи – уже сострадание: любая травинка, облачко в небе – сострадание. Могло бы не быть ничего, и всё же мир есть – множество вещей, таких невероятных и прекрасных! В конечном итоге необходимо понимать сострадание в таком широком смысле, настолько широко, чтобы довести его до логического противоречия – если всё есть только сострадание, сострадание перестаёт существовать! В ином случае наша забота будет оставаться ограниченной и скупой, она будет определяться нашими идеологиями и предпочтениями. И она не сможет быть бесконечной.

*Дзен – недвойственное учение. В области абсолютного нет различия между добром и злом. Вещи – такие, какие есть, главное, полноценно присутствовать в настоящем. Но не значит ли это, что нет никакой разницы – убить мечом вражеского солдата или вынести ребёнка из горящего дома?*

Мы уже обсуждали этику и обеты в шестой главе. Очевидно, практику дзен характеризует сильное этическое чувство, и мы, конечно, осознаём различие между убийством и спасением жизни. Мы говорили о трёх уровнях практики обетов – буквальном, сострадательном и абсолютном. Может показаться, что абсолютный уровень, на который ты ссылаешься в своём вопросе, предполагает, что различие между добром и злом исчезает, но в реальности абсолютный уровень не существует в отрыве от буквального и сострадательного. Буквальный, сострадательный и абсолютный уровни на самом деле не существуют отдельно; это просто

способы описания единого уровня, нашей реальной жизни в собственном теле и уме в этом мире.

Понятно, что различие между добром и злом реально. Но мы замечаем, что люди спорят относительно того, что такое добро, а что – зло (хотя я убеждён, что человечество, как единая семья, постепенно обретает единодушие). Нельзя не заметить также, что зло часто совершается под эгидой борьбы со злом. Человеческое сердце – хрупкая вещь, иными словами, мы знаем, что такое чувствовать боль. Следует поступать нравственно, поскольку нравственность отвечает природе таких созданий, как мы, – на буквальном, сострадательном, абсолютном и каком угодно уровне.

В дзен-буддийской практике обетов фундаментальной, абсолютной почвой этики является само бытие. Вещи просто есть. Жизнь просто есть. И в это «есть» входит также и небытие. Возникающий момент времени – это момент исчезающий. Родиться – значит начать умирать. Это печально, трагично и в конечном итоге, наверное, мы не в состоянии полностью понять этого. И всё же мы можем чувствовать – и чувствуем – необъятность бытия – и ужас небытия. Плодом нашей практики становится то, что наша жизнь начинает опираться на эту фундаментальную истину, которую сложно оценить и признать. Именно из неё вытекает учение об «отсутствии различий между добром и злом». Оно является важным, но его нельзя вырывать из контекста.

Когда люди совершают зло, оно становится фактом существования. Пока я пишу эти строки, солдаты ИГИЛа обезглавливают людей в Сирии и Ираке. Безусловно, если зло в принципе существует, эти действия можно назвать его проявлением. Однако это факт; нечто, что действительно случилось. Это есть. Мы должны принять, что событие действительно случилось, как-то впустить его в себя, пусть это и трудно: теперь оно элемент нашего мира, нашей человеческой жизни. Речь идёт не о том, что нужно закрывать глаза или не предпринимать разумных действий, чтобы предотвратить подобные события в будущем. Речь идёт о том, что мы должны принять – это произошло. На мой взгляд, абсолютный уровень – это именно подобное принятие: мы принимаем реальное существование зла, как должны принять, что произошедшая утрата – реальная утрата, пусть мы и оплакиваем её. Если мы отрицаем или отказываемся принимать реальность, мы не сможем изменить её. Мы снова и снова будем повторять те же ошибки. Утраты, если не принимать их, могут разрушить жизнь человека.

Ты говоришь, что дзен – «недвойственное» учение. Не уверен, что полностью понимаю, что такое недвойственность. Несколько лет назад мне предложили сделать доклад на конференции, посвящённой недвойственности. Я прослушал многие доклады, которые там прозвучали, и с удивлением обнаружил, что большинство выступающих понимают недвойственность как «единство». Наверное, это разумно – нечто либо двойственно (иначе говоря, состоит из двух или более



элементов, как двойные фары) или недвойственно, то есть едино, или является Единством – похоже, именно так трактовали это понятие большинство докладчиков. В своём вопросе ты, кажется, понимаешь недвойственность именно так – добро и зло как отдельные вещи создают двойственность, это две разные вещи. Недвойственность означает, что добро и зло не различаются; что они – одна вещь.

Однако, на мой взгляд, в Единстве содержится двойственность. Ведь если выступаешь за Единство, то, с одной стороны, будет Единство, с другой – двойственность. И, мне кажется, это две разные вещи: «Мне близко Единство. Двойственность – это ошибка». Я вижу здесь двойственность.

Полагаю, в дзен реальность иногда проявляется как Единство, иногда – как нечто большее, чем Единство. В моём понимании недвойственность включает в себя двойственность. Если недвойственность не включает и не признаёт двойственность, в ней самой есть двойственность! Не хочется использовать такие выражения, просто мне кажется, что так и есть – в реальной жизни.

Ты спрашиваешь об этике. Всё это в точности применимо к этой теме. Единство выглядит так: «Да, это произошло». Человек умер из-за пыток. Или – утопающего ребёнка спасли. Как и все события, которые произошли или могли произойти, это настоящие, живые факты, и я должен принимать их реальность в таком качестве – неважно, добрые они или злые, нравятся мне или нет. Двойственность выглядит так: «Есть однозначно неправильные вещи, и я обязуюсь делать добрые и правильные вещи, а не злые и неправильные».

В реальном процессе жизни, как мне кажется, мы неизбежно задействуем оба эти взгляда. Разве можно жить иначе, оставаясь разумным человеком?

*Что же хорошего в дзен?*

Сью, как можно задавать такой вопрос после всех этих страниц? Не уверен, что дзен вообще чем-то полезен. Возможно, чтобы практиковать дзен, нужно уметь ценить и принимать этот факт.