

древние  
целительные  
практики



Золотые рецепты  
монахов  
дзэн-буддистов



УДК 615.89  
ББК 53.59  
3-79

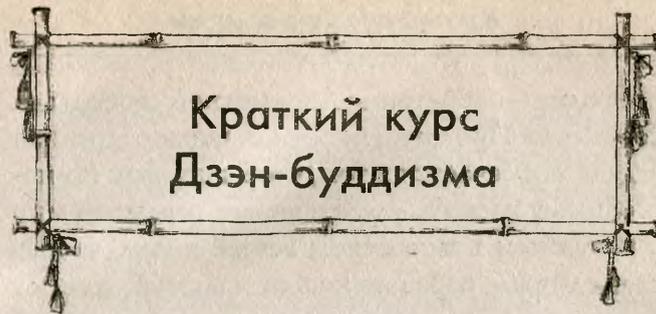
**Золотые рецепты монахов дзэн-буддистов /**  
3-79 Сост. Е. Кузнецова. — М.: АСТ; СПб.: Сова.  
2008. — 125 с. — (Древние целительные практи-  
ки).

ISBN 978-5-17-051153-2

Дзэн-буддизм — одно из древнейших учений о  
сохранении физического и душевного здоровья чело-  
века. С ним не может соперничать ни одна медицина  
в мире. Эта книга откроет вам секреты монахов дзэн-  
буддистов и поможет обрести силу и здоровье.

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Е. Кузнецова, составление, 2007  
© ООО «Издательство «Сова», 2008



## Краткий курс Дзэн-буддизма

Существует масса комплек-  
сов упражнений, систем и  
техник, излечивающих тело.  
Чтобы излечить душу, прак-  
тикуют Дзэн.

*Японская мудрость*

### Немного о буддизме и его истории

Его Святейшество Далай-лама XIV (ныне  
живущий духовный глава буддистов всего мира)  
говорит, что буддизм — не религия, а наука о  
сознании.

В буддизме существуют три основных на-  
правления, это Тхеравада — «Малый путь»,  
Махаяна — «Великий путь» и Ваджраяна —  
«Алмазный путь». Внутри каждого направле-  
ния есть свои школы и течения, а потому —  
и разные техники достижения цели, но цель у

всех одна — обретение Абсолютной свободы — состояния Просветленности. А первоочередная задача заключается в том, чтобы человек по-настоящему раскрыл глаза и увидел реальный мир с истинным положением вещей в нем, чтобы, став единым, избавившись от иллюзий, он смог уже осознанно, сам творить собственную жизнь.

Дзэн-буддизм принадлежит к направлению Махаяны, и в начале имеет смысл очень кратко рассказать историю возникновения самого буддизма. Но перед тем, как вы продолжите читать, хочется обратить ваше внимание вот на какой момент.

Язык любых Священных текстов — будь то Библия, Коран, Тора или, в особенности, буддистские, индуистские трактаты — нельзя воспринимать буквально. Эти тексты — целая сложная, огромная система символов, образов, метафор. Без специальной подготовки (без ключа к шифру!) понять их истинный смысл нереально, потому что все: действие, предмет, имя, цифра — имеет здесь свое значение.

К этим текстам, как и в общем к восточным практикам, нельзя подходить с точки зрения прагматичной логики, рациональной мысли и чистого интеллекта. В отношении их

необходим совсем другой подход, назовем его «интуитивный». Но даже просто читая подобные произведения, невозможно не восхищаться их потрясающей красотой, поэтичностью и глубиной.

Никто пока не может достоверно утверждать точную дату рождения Будды, поэтому годы его жизни отличаются в разных источниках. Но абсолютно точно известно, что такой человек действительно был, он прожил 80 лет, достиг при жизни Просветления и принес в этот мир Великое Учение Дхармы (в переводе с санскрита — основа, истина, порядок мироздания).

Надо сразу оговориться, что когда в тексте вы видите слово Будда, написанное с большой буквы, то имеется в виду конкретный человек — Будда Шакьямуни (Сиддхартха Гаутама). А когда «будда» написано с маленькой буквы (в переводе с санскрита — «пробужденный»), то имеется в виду эпитет, которым может быть награжден любой человек, достигший подобного состояния просветленности.

Итак, в VI—V вв. до н. э. в предгорье Гималаев, на пограничной территории современной Северной Индии и королевства Непал, началась эта история.

У правителя этого цветущего края раджи Шуддходана и его супруги Майи родился наследник, мальчик по имени Сиддхартха Гаутама. По преданию, его появлению предшествовали чудесные события и пророчества, а само рождение произошло в прекрасной роще Лумбини, наполненной ароматами цветов и пением птиц. Будда вышел из правого бока матери, куда по легенде он попал во время ее удивительного сна, появившись перед ней в образе белоснежного слона с шестью бивнями и лотосом в хоботе. Трижды дотронувшись до ее правого бока, он таким образом зародил свое физическое тело. Когда Будда появился на свет, то сразу начал говорить и ходить, и там, где ступала его нога, распускались изумительные цветы лотоса.

Принцу прожил 29 беззаботных, безоблачных лет во дворце своего отца, окруженный неслышанным богатством, почестями и неустанными заботами, специально созданными для того, чтобы он никогда не познал горестей внешнего мира и никогда бы не покинул дворец. И главное, чтобы не сбылось пророчество, по которому Сиддхартха должен был стать самым великим из Просветленных. Но то, что должно было произойти, случилось. Однажды Сиддхартха

увидел старца, затем — больного и после — усопшего, сердце его наполнилось страхом, сомнениями и скорбью.

Вскоре Гаутама покинул роскошный дворец и свою семью. Не взяв с собой ничего, он ушел на поиски истины, которую открыл спустя семь лет, после всех скитаний, трудностей, испытаний, горестей и переживаний, просто сидя и медитируя под деревом Бодхи. Став Просветленным, он начал делиться своим знанием с людьми. Открывшаяся ему Высшая мудрость стала главным буддийским учением — Дхармой. Будда совершил немало чудес на благо всех живущих существ и основал монашескую общину — сангху — для всех желающих, независимо от их кастовой принадлежности и пола, что для того времени было невероятно революционным.

Когда Будде исполнилось 80 лет, он решил завершить свое последнее земное воплощение, и ушел в Нирвану (дословно — «безветрие», «бездыханность», это понятие трактуется по-разному — от «вечного состояния небытия» до «высшего отсутствия всякого миропроявления», в любом случае это «ничто», где перестает существовать цикл каких бы то ни было перерождений — реинкарнации).

Уйдя, Будда оставил в этом мире свет Великого учения, проникнутого любовью и состраданием ко всем живущим, свет, который, разливаясь, сияет и в наши дни.

## Возникновение Дзен

«Из того, что мы можем прочесть в литературе о происхождении Дзен в Индии до его появления в Китае, очень многое настолько перемешано с легендами, что установить какие-либо действительные факты вообще невозможно». Так пишет в своей книге Тэйтaro Судзуки — человек, который, по существу, открыл Дзен Западной цивилизации в первой половине прошлого века. Факты и легенды всегда окутывают Индию, и история с Дзен — тому подтверждение.

Единственное, что можно уверенно сказать, что у истоков Дзен был сам Будда Шакьямуни. Будда поведал своим ученикам о самом сокровенном, он мог передавать великое знание «непосредственно — от сознания к сознанию», то есть невербально, и многие его последователи испытали прозрение и просветление, после чего сами стали Учителями.

Что же касается прихода учения в Китай и его трансформации, то достоверно известно, что Дзен возник здесь в начале VI в. И его основоположником считается индийский просветленный монах Бодхидхарма, который прибыл в Китай в 475 г. специально для того, чтобы раскрыть там Суть учения Дзен, которую выразил в особых стихах:

«Особая форма передачи истины,  
не связанная с какими-либо трактатами.  
Независимость от всякого рода буквы.

Прямой контакт  
с духовной сущностью человека.  
Проникновение в глубины  
внутренней природы человека  
и достижение совершенства Будды».

Эти высказывания являются четырьмя основами Дзен, его программой.

Бодхидхарма всегда подчеркивал важность самой медитации и личной дисциплины, а не религиозного ритуала и изучения постулатов. Бодхидхарма был великим Мастером Дзен и человеком, наделенным удивительными добродетелями, так о нем вспоминают его современники и ученики.

Вот как описывает его в своей «Истории» знаменитый Мастер Догэн: «Бодхидхарма, Учитель», провозгласивший Новый закон, был третьим сыном великого брахмана и королем Юго-Западной Индии, человеком удивительного ума, отличавшегося блеском и пронизательностью: он достигал самого глубокого понимания всего, что только ему приходилось когда-нибудь изучать.

В связи с тем что самой заветной целью его было тщательное изучение доктрины Махаяны, он расстался с белой одеждой мирянина и облачился в черную рясу монаха, желая воспитать в себе святость. Он практиковал созерцание и самоконтроль и хорошо понимал истинное значение мирских дел».

Каста брахманов (браминов) — высшая каста в Индии, это жрецы, знатоки и толкователи Священных Вед (древнеиндийские трактаты, затрагивающие все сферы жизни), ведические астрологи — в общем люди, всегда игравшие главенствующую роль в жизни индийского общества как в древности, так и сегодня.

Считается, что помимо Дзэн и кунг-фу Бодхидхарма принес в Китай чай и первую связанную с ним чайную церемонию. Но о чайных церемониях речь пойдет в другой главе.

Об уникальности подхода Бодхидхармы красноречиво говорит его обращение к ученикам: «Видеть свою природу — это Дзэн... Ни о чем не думать — это Дзэн... Все, что делаете, — это Дзэн...» В то время как большинство относилось к Дзэн как к способу очищения ума и лишь ступеньке в достижении состояния будды, Бодхидхарма уравнивал Дзэн с состоянием будды, его Дзэн был мечом мудрости, а не подушкой для медитации.

## Дзэн — древняя религия самураев

В XI—XII вв. японские буддисты, постигавшие Дзэн в Китае, вернулись на родину в Японию, где основали монастыри и начали посвящать учеников, что и послужило началом распространения Дзэн-буддизма в Японии. Здесь Дзэн получил свою законченную форму в среде самураев.

Двумя основными школами Дзэн в Японии стали Риндзай и Сото, а их основоположниками считаются Эйсан и Догэн.

Основы учения Дзэн пришлись по вкусу суровым и немногословным воинам-самураям. Однако ко времени широкого знакомства япон-

цев с Дзэн он претерпел некоторые видоизменения. Дзэн довольно быстро завоевал в Японии прочные позиции и стал почти официальной идеологией, которой покровительствовала даже власть. Истинный расцвет эпохи Дзэн в Японии пришелся на XIV—XV вв., когда дзэн-буддийские монахи присутствовали в роли советников и наставников при императорском дворе и в окружении сёгуна (дословно сёгун — «великий полководец, покоряющий варваров»; военно-феодальный правитель Японии XII—XIX вв.). Монастыри Годзан того времени стали крупными культурными и просветительскими центрами.

И все же на протяжении всей эпохи Муромати (XIV—XV вв.) Дзэн оставался в основном достоянием людей образованных, хотя некоторые монахи и просветители предпринимали попытки распространить идеи Дзэн в среде простого народа, для чего отказывались от китайского языка (официального языка Дзэн) в пользу японского.

Дожив до наших дней, Дзэн в Японии приобрел удивительно самобытную форму, которая возникла благодаря слиянию с традиционной японской религией Синто и конфуцианством. Духом Дзэн до сих пор в той или иной мере

пропитаны вся японская жизнь и культура, чье влияние, в свою очередь, ощущается во многих сферах жизни по всему миру.

## Приход Дзэн в западную цивилизацию

Уже в наше время, в первой половине XX века, благодаря обширной просветительской деятельности, прежде всего Дайсэцу Тэйтаро Судзуки (1870—1966), Дзэн стал достоянием западной культуры. Работы Судзуки переведены на множество языков мира, среди них: «Введение в Дзэн-буддизм», «Руководство по Дзэн-буддизму», «Христианский и буддийский мистицизм», «Занятия Дзэн-буддизмом», «Дзэн и японская культура», «Сущность Дзэн-буддизма» и многие другие.

Влияние Дзэн ощущается в произведениях таких знаменитых западных писателей, как Герман Гессе, Джером Д. Сэлинджер, Курт Воннегут, Олдос Хаксли и др. Дух Дзэн присутствует в поэзии Гарри Снайдера и Аллена Гинсберга, в живописи Винсента Ван-Гога, Анри Матисса, в музыке Густава Малера, Джона Кейджа, а также в трудах по психологии Карла

Юнга и Эриха Фромма и многих других. Дзэн глубочайшим образом повлиял на возникновение сюрреализма, на кинематограф, музыку и литературу XX в.

В 1960-х гг. в Америке произошел настоящий Дзэн-бум, охвативший многие американские университеты, и именно Дзэн придал особую окраску движению «битников». «Beat generation» — это словосочетание у нас переводили, как «разбитое поколение». Но английское слово beat имеет несколько значений, в том числе: «бить», «ударять», «превосходить», «побивать», «побеждать», поэтому название «Beat generation» имеет более глубокий смысловой оттенок.

Зародилась эта художественно-литературная группа сразу после Второй мировой войны, а трансформировалась и стала сильным движением к концу 1950-х — середине 1960-х. Его центром стал Сан-Франциско — культовая столица Тихоокеанского побережья.

Три отца-основателя течения — Джек Керуак, Уильям Берроуз и Аллен Гинзберг — стали иконами молодежи еще при жизни, а среди их последователей немало ярких имен, например, Уолт Уитмен, Томас Вулф, Генри Миллер и др.

Изначально движение битников родилось как протест против закоряченных устоев Америки — «ее общественного мнения, общепринятой морали и образа жизни», «цензуры в умах и цензуры в официальном искусстве».

Многие участники движения смотрели на мир через Дзэн-буддизм, а эхо этого бунта до сих пор будоражит мысли и чувства и находит отклик в сердцах молодых людей по всему миру.

## Почему Дзэн и в чем его своеобразие?

Дзэн — происхождение этого слова уходит своими корнями в глубокую древность, к санскритскому термину «дхьяна», означающему «созерцание», «вглядывание», «медитация». В зависимости от страны, где распространялся и приживался Дзэн-буддизм, произношение его менялось: в Китае Дзэн звучит как «чань», во Вьетнаме — «тьен», в Корее — «сон». Но именно японское произношение «дзэн» получило наибольшую известность в западном мире. Сегодня словом «дзэн» обозначают не только одно из направлений буддийской Махаяны в общем,

но и систему медитативной практики, с помощью которой можно достичь просветленного состояния, не удаляясь от повседневной жизни в монастырь. Практики, которая может стать самой жизнью.

Первое и главное, что вы должны запомнить, если решили пойти путем Дзэн, — Дзэн нельзя постичь интеллектом, разложить по полочкам рациональным умом.

Дзэн постигается интуитивно, не затрагивая ваш рассудок, он «смотрит вам прямо в сердце».

Второе — вы и ваше «эго» — это не одно и то же, другими словами, вы — это не ваше «эго», то есть совсем не то, что вы о себе думаете.

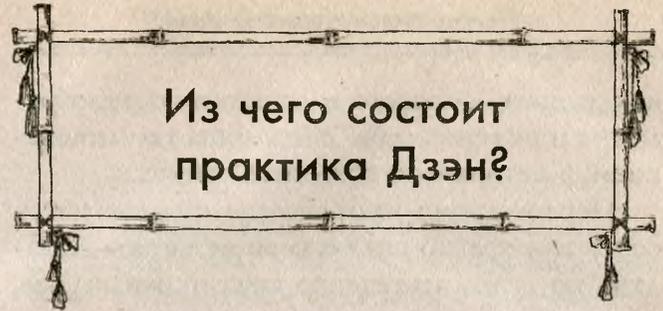
Третье — Дзэн не делит этот мир на материальный и духовный, тот, кто уже *знает*, видит этот мир единым и только духовным, а тот, кто еще *не знает*, продолжает делить его и все, что в нем есть, надвое. Для Дзэн нет двойственности ни в чем. Ведь для чистого восприятия нет «черного» и «белого», «плохого» и «хорошего», «приятного» и «неприятного». Есть неделимый мир, такой, какой он есть, — совершенный. Несовершенным — «плохим» и «хорошим», «нашим» и «чужим», «моим» и «твоим», то есть двойственным, его делает за-

грязненное человеческое восприятие. Загрязнено оно нашими страхами, неумными желаниями, гневом, привязанностями и пр. Когда в процессе практики Дзэн-восприятие снова становится кристалльным, таким, каким оно было изначально, все становится на свои места, мир снова воспринимается целым, а вместе с иллюзиями, которые заслоняли истинную природу реальности, уходят все сомнения, страхи и печали.

И еще один момент: в Дзэн не существует понятия Бога как некоего конкретного, но очень отдаленного, находящегося на невообразимой высоте всемогущего существа. В Дзэн достигнуть единения с Богом — значит разбудить свою истинную природу, осознать ее. А возможно, это единение — пробуждение только при условии растворения вашего «я», то есть вашего «эго» и «его» представлений о вас и мире.

Цель практики Дзэн — испытать Просветление здесь, в этой жизни, так, как испытали его Будда Шакья-Муни и множество других будд. Практика Дзэн — это шанс на пробуждение от сна иллюзорности, шанс достичь наивысшей человеческой самореализации, ведь природа будды есть абсолютно в каждом человеке. И каждый человек имеет шанс помочь себе.

Автор понимает, что некоторые изложенные выше вещи могут показаться, на первый взгляд, непонятными, запутанными, странными, но это только кажется, если вы держите в руках эту книгу, если вы вообще начали интересоваться подобными вещами и гораздо более серьезной литературой, значит, вы уже начали поиск. И пока не важно, осознаете вы этот ключевой момент своей жизни или нет. Искра уже зажгла маленькое пламя, и, если вы отважно последуете за своим сердцем, поверьте, вы придете туда, куда так стремится ваша истинная природа. Многие дошли, но еще раз повторю: здесь все зависит только от вас.



## Из чего состоит практика Дзэн?

### Жизнь как медитация

Если попытаться говорить научными терминами, то основная задача практики Дзэн состоит в том, чтобы практикующий смог перейти на качественно другой уровень сознания — от формально-логического к подсознательно-ассоциативному. Метод постижения Дзэн — интуитивный, и основывается он на переживании собственного опыта. Практикующий в самом начале, безусловно, пытается постичь Суть Дзэн по старинке, то есть интеллектом, рациональным умом, формальной логикой, но это только в самом начале. Продвигаясь все дальше и глубже на пути постижения себя, в Суть медитации, он постепенно отходит от привычки все оценивать, выдавать всему определения, суждения, иметь на все свое мнение. Он начинает жить,

как дышать, — просто и естественно, не обременяя и не мучая себя. Жить лишь тем мгновением, в котором он находится сейчас.

Первое время начинающие практикуют в основном только сидячую медитацию — дзадзэн, но затем постепенно сама их жизнь, все, что в ней происходит, становится одной сплошной медитацией. Любое действие, процесс превращается в медитацию: не важно, гладите ли вы белье, готовите пищу, занимаетесь спортом, смотрите кино, читаете книгу, гуляете с собакой, рисуете, музицируете, работаете за компьютером или на конвейере и т. п. Главное, вы просто делаете это *здесь и сейчас*.

Но такой образ жизни придет к вам не сразу. Как и в любой другой практике, в Дзэн есть свои ступени совершенствования, уровни мастерства, преодолевая которые, становишься все более и более внутренне свободным, гармоничным и уравновешенным в отношениях с миром.

## Кто такой Мастер Дзэн?

Ниже приведены цитаты из бесед с учениками величайших Мастеров прошлых эпох,

Просветленных будд, а также Мастеров новой эпохи.

**«Будда прямо передал Дзэн, который не имеет ничего общего с изучаемыми вами священными писаниями и доктринами».**

Бодхидхарма

**«Хочешь быть твердым — сохраняй твердость с помощью мягкости; хочешь быть сильным — береги силу с помощью слабости.**

**Кто собирает мягкое, станет твердым.**

**Кто собирает слабое, станет сильным.**

**Наблюдай за тем, что собирается, чтобы узнать, что придет: счастье или беда.**

**Мягкое и слабое — спутники жизни. Твердое и сильное — спутники смерти».**

Лао-Цзы

**«Изучающие Пути Дхарма Будды не нуждается в специальной практике. Необходимо лишь обыденное неделание: носите свою одежду и ешьте свою пищу, а когда устанете — ложитесь спать. Глупый будет смеяться надо мной, но умный поймет! Как сказал один древний мудрец: „Внешней практикой занимаются только упрямые дураки“. Будьте хозяином любой ситуации,**

в которой вы окажетесь, и тогда, где бы вы ни находились, все будет правильно. Объективная ситуация уже не сможет управлять вами... и если даже случится так, что вы окажетесь в вечном аду, ад сам превратится в океан спасения».

Риндзай

«Дзэн — это не литейная форма для производства буддистов. Человек сам несет ответственность за свои мысли, слова и действия.

Никто не может за него дышать.

Нет никого ниже или выше его.

Нет никого или ничего, чему следовало бы поклоняться, никакой идеологии.

Реальность Дзэн — это не что иное, как реальность как она есть. Это путь воина, который всегда держит глаза открытыми и чье внимание всегда на пределе.

Поэтому в Дзэн мы не ищем ни любви, ни мудрости, ни покоя.

Эти три драгоценности мы уже имеем в глубине себя.

Достаточно быть естественными, подлинными и искренними».

Кайсен

Басё спросили:

«Расскажите что-нибудь о своих беседах.

Вы говорите и при этом выступаете против слов.

Вы говорите: „Тот, кто знает, тот молчит!“ — но ведь вы не молчите!

Как это понять?»

Басё ответил:

«Говорят другие, я цвету!»

Банкэй Ётаку, Эйсан, Догэн, Бассуй, Ма Цзу, Хуйхай, Санг Сунг — вот всего лишь некоторые имена Дзэн; как уже говорилось, у Дзэн было и есть много школ и течений и, естественно, много Мастеров. С кем пойдете вы, решать вам.

Но помните: Мастер не учит истине и не дает вам готовые знания и ответы. Мастер вам не друг и не приятель, не господин и не хозяин, но хозяин себе. Мастер не желает вам ни добра, ни зла, но направляет вас к истине — к единству. В беседе с Мастером можно испытать самые разные чувства, а можно пережить истинное прозрение. И еще: Мастеру от вас ничего не надо, это вы пришли к нему.

## Изучение коан

Слово «коан» можно перевести как «документ». В Древнем Китае, когда снимали копии с важных документов, на копию и подлинник ставили специальную печать так, что половина печати оставалась на подлиннике, а половина — на копии. Для того чтобы удостовериться, что копия и подлинник настоящие, две половинки печати складывались вместе. В этой связи в традиции Дзэн коан можно трактовать как понимание учеником вопроса Учителя. Понимание, являющееся одной половиной, абсолютно совпадающее с пониманием Учителя, которое является второй половиной. Но также слово «коан» на Западе часто переводят как «загадка», «притча», что в общем не совсем верно. Это не загадка, которая требует острого ума, стройной логики, сообразительности или даже образного мышления, это нечто, лежащее в совершенно другой плоскости.

Немного раньше мы говорили о том, что Дзэн нельзя постичь и объяснить рациональными категориями и логическими построениями, что Дзэн познается внутренними ощущениями, интуитивно, некой имеющейся у всех людей внутренней сенсорикой. Так вот, коан и призван

помочь ученику, начавшему практику Дзэн, совершить этот нелегкий прорыв от привычного рационального ума и логики к совершенно другому уровню восприятия Реальности. Объяснить так, чтобы вы прочувствовали сами, что такое коан, невозможно, но все же как-то объяснить придется. Попробуем так: коан — это лаконичное, символическое повествование или диалог, содержащий некий завуалированный вопрос, не имеющий привычного логического ответа. Эти маленькие истории абсолютно алогичны и парадоксальны, и ответы на них становятся доступными лишь после целого ряда безуспешных попыток мощного мозгового штурма, когда вы, достигнув полного иступления, опустошения и почти отчаявшись, но, не потеряв живого стремления постичь, в какой-то момент прозреваете — вас озаряет. И вы видите (ощущаете, чувствуете) ответ совершенно ясно, без помощи ума и слов, вы видите ответ именно в том «месте», где задавался вопрос.

Цель коана — придать некий толчок, импульс ученику для понимания сути учения. В идеале практика коанов ученика с Учителем должна привести первого к переживанию малого Сатори — озарения, которое откроет в ученике то самое другое восприятие, после чего станут ясны-

ми и понятными без слов все коаны, все вопросы и ответы на них. Но поверьте, зачастую это очень непростой процесс перехода.

Вот несколько примеров коанов различных эпох, большинство их персонажей — Мастера Дзэн и их ученики.

*Нельзя украсть луну.* Рёнан, дзэнский Мастер, жил самой простой жизнью в маленькой хижине у подножия горы. Однажды вечером в хижину забрался вор и обнаружил, что там нечего украсть. Вернувшись, Рёнан застал у себя вора.

«Ты прошел долгий путь, чтобы навестить меня, — сказал он бродяге, — и ты не должен возвращаться с пустыми руками. Пожалуйста, возьми в подарок мою одежду». Вор был ошарашен. Он взял одежду и тихонько ушел.

Рёнан сидел нагой, любуясь луной.

«Бедный парень!.. — задумчиво сказал он. — Мне бы так хотелось подарить ему эту прекрасную Луну!»

*Грязная дорога.* Тандзан и Экидо шли однажды по грязной дороге. Лил проливной дождь. Проходя мимо перекрестка, они встретили красивую девушку в шелковом кимоно и шарфе, она не могла перейти через рытвину.

«Идем, девушка», — сказал Тандзан сразу же. Он взял ее на руки и перенес через грязь.

Экидо ничего не сказал и молчал до тех пор, пока они не подошли к храму. Больше он не мог сдерживаться: «Нам, монахам, надо держаться подальше от женщин, особенно от молодых и красивых. Они опасны. Зачем ты сделал это?»

«Я оставил девушку там, — сказал Тандзан, — а ты все еще тащишь ее?»

*Притча.* В сутре Будда рассказал притчу:

«Человек пересекал поле, на котором встретил тигра. Человек побежал со всех ног, тигр за ним.

Подбежав к обрыву, человек стал спускаться по склону, уцепившись за корень дикой лозы, он повис на нем. Тигр фыркал на него сверху. Дрожа, человек смотрел вниз, где немного ниже другой тигр поджидал его, чтобы съесть. Только лоза удерживала его.

Две мышки, одна белая, другая черная, понемногу стали подгрызать лозу. И тут человек увидел возле себя ароматную землянику. Уцепившись одной рукой за лозу, другой он стал рвать землянику. Какая же она была сладкая!»

*Ни воды, ни луны.* Когда монахиня Тёно училась Дзэн у Букко из Энгаку, она долгое время не могла вкусить плодов медитации.

Но вот однажды лунной ночью она несла воду в старом ведре, обвязанном бамбуком. Бамбук разорвался, и дно ведра отвалилось. И в этот момент Тёно стала свободной!

В память об этом она написала поэму:

«И так и сяк старалась я спасти старое ведро.

Пока бамбуковая веревка не ослабла  
и не порвалась,

Пока, наконец, дно не вылетело.

Нет больше воды в ведре!

Нет больше луны в воде!»

## Переживание Сатори

Палец, указывающий на луну.  
это не сама луна...

Описывать подобное переживание — дело неблагоприятное. Как бы ни старался, какие бы слова ни написал, все они не могут передать вам само переживание, Суть. Слова могут дать

только приблизительное описание, то есть опять возникает элемент чужих представлений и определений. Но так как это — книга и в ней надо задать хотя бы приблизительное направление, то что-то говорить об этом все равно придется.

«Сатори» в переводе с японского языка — «прозрение», «внезапное озарение», и в контексте данной книги мы рассматриваем его как малое Сатори, то есть промежуточную стадию, поэтому не путать с большим Сатори — Просветлением (по масштабам они несопоставимы!). Далее в тексте будет употребляться просто слово «сатори», подразумевая именно «малое озарение».

Сатори — это личный опыт. Опыт, который вы переживаете и который каждый раз, когда вы его переживаете, удивительным образом преображает вас. Сатори — это очень сильное переживание, настоящее событие, конечно, не такое мощное, как Просветление, но все же оно может быть очень сильным. Вы можете испытать настоящее потрясение, нечто ни на что не похожее, что-то такое, что раньше никогда вами не испытывалось.

После такого переживания вы меняетесь, начинаете смотреть на себя и окружающее вас

по-другому и уже не являетесь столь самоуверенным всезнайкой, как прежде. Сатори ни с чем не сравнимо, оно может наполнять вас и бесконечной радостью за все сущее, и бесконечной болью прозрения. Чувство невиданного блаженства может смениться чувством сильнейшего смятения. Но в любом случае Сатори — чрезвычайно важный опыт, который переоценить невозможно. Потому что вы понемногу начинаете видеть и слышать без помех, собственными глазами и ушами, хотя зрение и слух здесь не при чем.

Настигнуть это переживание может вас где угодно, в любом месте и в любое время. Вы можете сидеть дома и медитировать, вы можете гулять, смотреть кино, читать книгу, принимать пищу, и «вдруг» оно произойдет. Это невозможно предугадать, но к этому надо стремиться всем сердцем, интуитивно нащупывая к нему дорогу, каждое мгновение каждого дня, и тогда Сатори произойдет и с вами. А когда оно произойдет, то вам уже не надо будет читать о нем чужие слова, размышлять, как оно выглядит, вы уже будете *знать* про него. Вы переживете его, преобразитесь через него, и оно станет вашим личным опытом, о котором не говорят!

## Битва с «это»

Расстаться с «это» — с вашим представлением о том, «кто я», подчас очень непросто. Иногда за каждый маленький рубеж, каждый освобожденный кусочек, очищенный закоулок приходится вести настоящую битву и не с кем-то извне, неким незванно пришедшим врагом — нет. Битва ведется с самим собой, с тем, о ком вы думаете: «это я», «это мое», «это мне», «я думаю», «мне это не надо», «я хочу» и т. п. Когда вы проникнетесь практикой медитации, самим духом Дзэн и у вас появится внутренний свидетель, с помощью которого вы начнете отмечать и фиксировать очень многие моменты вашей жизни и процессов, протекающих в вас, вам, безусловно, станет легче. Но на первых порах придется трудновато, вы многое будете не понимать, и это будет вас, такого умного и всезнающего, конечно, раздражать (пережито на собственном опыте!). Затем, если вы все не бросите, появятся первые результаты, и это зародит в вас надежду, что шанс на победу есть — шанс всегда есть! Но при этом чем глубже будут ваши успехи, тем ожесточеннее будет сопротивляться ваше «это». Кстати, верно подмечено, что чем больше человек до начала практики

обладал какими-то «важными» достижениями, чем выше его мнение о своем уме, своих достоинствах и качествах, чем больше он просто по-человечески эгоист, тем больше сопротивляется его «эго». Но если вы искренне решили избавиться от этого самонадеянного паразита «я», если вы стремитесь к этому всем своим существом, несмотря на все трудности, то, повторюсь, шанс выиграть битву и освободиться есть. И тогда, может, настанет и в вашей жизни момент, когда, оглядываясь вокруг и вспоминая «себя» прежнего, вы будете искренне смеяться.

## Достижение Просветления

В идеале вершина любой восточной практики, наивысшая точка самореализации, в том числе и в Дзэн, — это достижение состояния Просветления — состояния пробужденной истинной природы — будды и затем уход в Нирвану. Состояния, которое в Дзэн называется «большое Сатори» (в индуизме — Самадхи). Это состояние выражается в полном спокойствии сознания, снятии всех противоречий между внутренним и внешним миром, слиянии инди-

видуального сознания — микрокосма — с космическим абсолютном — макрокосмом, проникновении в истинную суть вещей. Проще говоря, вы перестаете делить все надвое, и картина мира со всем, что в ней есть, и, конечно же, вместе с вами, станет единой, кристально четкой и понятной, никаких искажений и иллюзий. Не все практикующие смогут достичь его, но все имеют шанс. Но даже если это не произойдет с вами в этой жизни, то практика Дзэн чрезвычайно преобразит вашу нынешнюю жизнь и поможет разобраться в очень многих вещах, пока непонятных и кажущихся такими сложными и запутанными. Прежде всего вы разберетесь в себе.



**Жить Дзэн —  
радоваться тому, что у вас есть!**

Жить Дзэн, идти этим путем — значит радоваться тому, что у вас есть, не горюя о прошлом, не сожалея о неслучившемся или уже произошедшем, не мечтая постоянно о каком-то иллюзорном будущем, где якобы будет лучше. Жить Дзэн — значит принимать все таким, какое оно есть в данный момент, и переживать этот момент осознанно и с открытым сердцем. Посмотрите на себя со стороны. Сколько неповторимых моментов своей жизни вы пропустили. Сколько раз вы отмахнулись от своего ребенка, когда он принес вам что-то показать, что

он сделал своими руками или просто пришел поделиться своей радостью, а вы в этот момент смотрели по телевизору захватывающий сериал про глупую выдуманную жизнь или хоккейный матч. Сколько раз вы пропустили мимо глаз, с каким чувством, с какой заботой ваша жена подавала вам еду, а вы в этот момент возмущались чем-то прочитанным в газете. Сколько раз ваши мысли были заняты недовольством, тем, как вы выглядите, как на вас сидит платье, какая у вас ужасная прическа, вместо того чтобы улыбнуться в ответ своему спутнику, который искренне сказал, что вы потрясающе красивы. Сколько раз вы пропустили мимо себя проявления любви, заботы, понимания просто потому, что были заняты каким-то очень важным будущим проектом или предавались воспоминаниям о славном прошлом. Сколько таких потрясающих, невозвратимых моментов, взглядов, улыбок, всплесков подлинной радости и единения вы пропустили именно потому, что вас не было *здесь* — в настоящем. Исходя из личного опыта и опыта близких людей, автор уверен, что много.

Радуйтесь и наслаждайтесь вашими *здесь и сейчас*, вашим настоящим, вашей истинной жизнью, каждым ее неповторимым мгновени-

ем. Ваше будущее зависит только от вас, от того, что вы делаете сейчас, в каком направлении двигаетесь и насколько осознанно. А испытать момент истинного озарения можно в любой миг. Никогда нельзя угадать, когда какая-нибудь мелочь, любой переживаемый вами сильный настоящий опыт, искреннее действие может стать моментом глубочайшего сакрального переживания.

Первое, что вы должны запомнить: ваша жизнь должна стать одной постоянной медитацией. Первоначально непонятно, как это сделать, но со временем, когда вы начнете избавляться от привязанностей своего «эго», его абсурдных желаний и постигнете суть медитации, процесс этот будет для вас таким же естественным, как свободное дыхание.

### Останови «кофемолку»!

Состояние повседневного ума обычного человека подобно работающей кофемолке. Приглядитесь: вы все время что-то «перемальваете», ваши мысли громоздятся одна на другую, проносятся со скоростью звука, и вы не в состоянии спокойно подумать ни о чем. Мысли, ба-

рахтающиеся в огромной кофемолке, постоянно заводят нас в жуткие дебри, все дальше от реальности, от истинного положения вещей. Посмотрите на себя со стороны: ведь вы все время о чем-то думаете, даже если не хотите! Вы постоянно ведете внутренний монолог с собой, а иногда начинаете и поддерживаете придуманный разговор с другими людьми или с вымышленными персонажами, которых рисует ваша фантазия. Все это создает такую неразбериху, такую непроницаемую пелену для вас самих, мешая, не давая вам жить реальной жизнью. Хотя зачастую большинство людей и не отдают себе в этом отчет. Все спешат, суетятся, постоянно ощущают и жалуются, что «нет времени», не успевают, не понимают, что не получается, что устал. Поймите самих себя и сможете понять других. А для того, чтобы понять, надо успокоиться.

Плюс ко всему, каждый тащит на себе непосильный груз приобретенных правил, норм, представлений обо всем на свете и, в частности, о себе. Этот груз мешает вашему природному восприятию. Вы на все смотрите через готовую, узкую призму, которую приставили к вашим глазам. «Свое» восприятие вы получили по наследству, от всех тех, кто жил до вас. Вас воспи-

тывали, обучали, вам прививали, наматывая на вас слой за слоем толстое, непрозрачное полотно *знания*. Именно поэтому вы и забыли, «кто вы». Забыли про чистое восприятие, которое не нуждается ни в чьих правилах, указаниях, описаниях и объяснениях. Забыли, что вашей истинной природе не нужны интеллектуальные игры рассудка и какие бы то ни было устоявшиеся представления обо всем вообще. Все гораздо проще!

Поэтому первое, чем вы займетесь, — это успокоение разума. Это не значит, что вы станете каким-то дурачком, не способным мыслить, — нет, это означает, что вы получите контроль над своими мыслями, над своими эмоциями, желаниями, то есть вы наконец-то сможете управлять собой. До этого момента вы и представления не имели, что значит управлять собой — быть собой. Да и слова «думать», «быть», «управлять», «ум» приобретут несколько иное значение.

Бытует ошибочное мнение, что те, кто живут Дзэн, — бесчувственные люди, живущие в вакууме. Это совсем не так. Вы будете и думать, и чувствовать, и сострадать, и переживать, но на другом уровне. Вы сможете посмотреть на все вещи с другой, непривычной вам точки. Это

никак не ущемит вас, а наоборот, обогатит ваше восприятие. А остановка «кофемолки», остановка безудержной неуправляемой скачки в вашей голове позволит разобраться во многих кажущихся вам сейчас неразрешимыми проблемах, запутанных ситуациях и непонятных вещах. Вы сможете почувствовать себя спокойным и сильным, вы перестанете всего бояться и расстраиваться по пустякам.

## Обуздай мартышек

Третий основополагающий момент жизни — практики Дзэн — это управление своими желаниями. Мы полжизни проводим в пустых мечтаниях и постоянно чего-то хотим, пропуская то, что происходит у нас под самым носом. Желания алчны, завистливы и беспардонны: дом, как у вашего босса, машину, как у соседа, жену, как у друга, красавицу-любовницу, как на обложке журнала, платье от модного кутюрье, кольцо с бриллиантом, а лучше три, песика, как у подруги, и т. п. Все и всегда постоянно хотят много денег, отпуск, а еще лучше не работать вовсе, хотят того, сего и побольше! Зачастую мы даже не понимаем и не можем ответить себе.

зачем? Зачем мне то или это, почему я это хочу и хочу ли я именно это, а не нечто совсем другое, что даже не осознаю, о чем даже не подозреваю? И мы еще не говорили о самых страшных, злобных и потаенных наших желаниях...

Наши желания скачут по нам, как блохи по собаке, как мартышки по деревьям. Они управляют нами, нашими действиями, жизнью, занимая все наши мысли, все пространство внутри, не дают ни покоя, ни отдыха. И в этом непрекращающемся кошмаре проживает большинство из нас. Поэтому Дзэн направляет свою практику на обуздание бесконечных желаний. Вы, и только вы должны управлять собой, а не какие-то там желания, тем более что при ближайшем рассмотрении желания оказываются и не вашими вовсе! Но об этом отдельный разговор.

## Дзэн и отсутствие времени

Вначале короткая история. Однажды один очень важный и занятой человек пришел к просветленному Мастеру с просьбой помочь ему разобраться в себе, направить его в нужную сторону. Потому что чувствует он, что, несмот-

ря на все достигнутое им в жизни, упускает он что-то очень важное, и это важное — его собственная жизнь. И что он очень хочет начать практику, для него это вопрос жизни и смерти. Выслушав проникновенную, взволнованную речь, Мастер пригласил этого человека придти к нему каждый день рано утром — в семь часов — и медитировать вместе с ним. Но важный человек возразил, что в семь у него совещание, а придти еще раньше утром он не может, потому что спит. «Тогда приходи вечером — в восемь», — сказал Мастер. Но человек опять возразил, что в восемь у него проверка, а после встреча, а затем он ложится спать. Тогда Мастер спросил: «Ты пришел сюда — это надо тебе или мне?»

Очень часто можно услышать что-то типа: «Да, было бы здорово заняться этим или тем, я хотела бы больше гулять, мне бы хотелось заниматься спортом, я всегда мечтал научиться играть на фортепиано, я очень хочу практиковать Дзэн, но у меня совершенно нет времени». Что значит «нет времени»? Это значит, что вы ведете неправильный образ жизни, вы взвалили на себя больше, чем можете унести, и уж точно больше, чем вам надо. И этот непосильный груз в какой-то момент может просто «раздавить»

вас, таких историй вокруг сколько угодно. Если вы почувствовали, что вам нужна практика Дзэн, что ваше желание искреннее и сильное, то какие могут быть отговорки, ведь это надо вам. Поверьте, только кажется, что времени нет: если вы внимательно и спокойно присмотритесь к своей жизни, к ее распорядку, то наверняка увидите, что делаете слишком много лишних, бесполезных, суетливых действий, от которых надо избавляться. Или же распорядок вашей жизни составлен неверно, нецелесообразно. Измените его. Если вы не в состоянии найти хотя бы час свободного времени, вы не можете совершить даже такое минимальное изменение в своей устоявшейся жизни, то стоит ли говорить об изменениях большего масштаба? Не думайте, как найти время, просто найдите это время.

### **Психоэмоциональная подготовка к медитации, общение с близкими**

Более подробно о практике медитации мы будем говорить в разделе «Дзадзэн», а сейчас обсудим только несколько общих вопросов, связанных с ней.

Во-первых, медитация не терпит суеты и нервозности. Во-вторых, нельзя медитировать, если вы разгневаны, злитесь, находитесь в состоянии резкого эмоционального дисбаланса. Для начала надо стабилизировать свое состояние. Начните глубоко и спокойно дышать, следите за своим дыханием, выйдите погулять или займитесь какой-нибудь работой, приятной вам, а затем переключитесь на медитацию. Вообще умение быстро переключаться будет помогать вам везде, всегда и во всем. Ничто, никакое настроение или состояние не должно надолго оставаться в вас, оставлять какой-то ощутимый след. В идеале вы должны быть зеркалом. Зеркало отражает все и всех, но никем и ничем из того, что отражает, не является.

Старайтесь не вступать в серьезные прения, споры и, уж тем более, выяснение отношений, перед тем как начать медитировать. Если ваши близкие, и друзья, и, особенно, родители смеются над вами или даже настроены агрессивно, не расстраивайтесь — вы же не будете злиться на слепых. Вы не можете изменить их, но вы можете изменить себя, помните об этом. Старайтесь не принимать их недопонимание, как говорят, близко к сердцу. Попробуйте спокойно объяснить им что-то вроде: «Я просто хочу

улучшить свое физическое здоровье или усилить концентрацию внимания». Никогда не навязывайте им ничего, даже если на вас снизошло и вы начали что-то понимать и чувствовать. Это бесполезно, они-то этого не видят, не слышат и не чувствуют, ваше желание «открыть им глаза» приведет к еще большему непониманию и конфликтам. Говорить вообще бесполезно, то, что не бесполезно, называется опыт, но он у каждого личный. Поэтому не теряйте силы зря. Не вещайте и не проповедуйте своим родственникам и друзьям, если они не испытывают интереса к Дзэн. Избегайте споров и ссор, улыбайтесь и делайте то, что делаете.

К сожалению, огромное количество людей страдают нетерпимостью по отношению к взглядам других людей. И к сожалению, большинство этого даже не замечает. Дзэн учит терпимости, уважению, проявлению сострадания и пониманию других людей, кем бы они ни были, каких бы взглядов ни придерживались, какую бы религию ни исповедовали. Когда вы примете себя и мир как единое целое, тогда и ситуация вокруг вас изменится. Не люди вокруг вас, а вы сами станете воспринимать все по-другому, и там, где раньше вы раздражались, улыбайтесь, там, где бы точно разозлились, будете

смеяться. У вас не останется повода для раздражения, и каким-то удивительным образом конфликтов вокруг вас станет значительно меньше или они исчезнут вовсе.

И еще: не надейтесь и не оглядывайтесь на других, на тех, кто окружает вас, и не ожидайте ничего взамен. Если вы любите, то любите всем сердцем и не сравнивайте, кто, сколько отдает вам, если проявляете заботу и сострадание, то не ждите ответной реакции, если помогаете, то не ищите поощрения за это.

## Дзэн и ваш дом

Не скажу ничего нового: ваш дом — это вы. И то, как он выглядит, отражает то, что вы собой представляете на данный момент вашей жизни, что переживаете, что с вами происходит. Понятно, что под домом подразумевается то место, где вы живете, например, ваша комната или квартира, просто ваш угол.

Посмотрите на свою комнату или квартиру в целом: какая мебель в ней находится, каких формы и размера, в каком количестве и как стоит. Где расположена ваша кровать, и как выглядит ваше рабочее место, как обстоят дела

на кухне, и что происходит в стенных шкафах и на антресолях, какой цвет преобладает в вашем жилище, когда вы последний раз делали ремонт, меняли занавески или просто вытирали пыль с книг. Откуда это нагромождение предметов, этот беспорядок или, наоборот, эта патологическая страсть складывать предметы строго в одни и те же места, строго в одном направлении или вытирать один и тот же столик десять раз в день? Это только некоторые вопросы, которые вы можете себе задать. После того как к вам начнут приходить правильные ответы, ваше жилище начнет менять свой облик.

Как уже говорилось, медитация не терпит суеты, но также она не терпит беспорядка. Если вы решили заниматься медитацией в своем доме, то неплохо, во-первых, выделить специальное место — комнату, просто уголок, где не будет ничего лишнего и отвлекающего. Это должно быть такое место, где вас не смогут беспокоить и где можно будет заниматься регулярно. Учтите, вы просто не сможете медитировать, если рядом активно играют дети, кто-то смотрит хоккей по телевизору, слушает «металл» через стереоколонки или щебечет с подружкой по телефону, особенно, и в большей

степени, это относится к начинающим практику. Если распорядок дня вашей семьи довольно насыщенный, то попробуйте договориться о каком-то специально выделенном для вас времени, например, рано утром, когда все еще спят. Но вообще-то не рассчитывайте, что ваши близкие будут менять из-за вас свои планы и привычки, скорее, всего это не случится. В лучшем случае они будут относиться к этому как к временному увлечению или вашему капризу, хотя со временем отношение может измениться. Но, если у вас есть своя комната, — уже легче.

Для начала в вашем жилище необходимо сделать уборку и выбросить старый хлам. Ваша привязанность к вещам понятна, и она, безусловно, сильна, за один миг от нее не избавишься. Попробуйте для начала избавиться хотя бы от того, что годами лежит в кладовке или на антресолях. От практически развалившегося кресла в вашей комнате, от продавленного или изодранного котом дивана, от залежей журналов, от старой утвари, от кипы бумаг или никому не нужных дисков и т. п. Шкаф или тумбочка, которые стоят в вашей комнате лет двадцать, тоже хорошие претенденты на вынос. Занавески, висящие лет десять, вещи в шкафу, которые

никто не носит, но и выбросить жаль, неиспользуемая кухонная посуда, старые детские игрушки, засохший букет трехлетней давности и куча других предметов, «очень нужных», «могущих пригодиться в хозяйстве», «навевающих воспоминания» или до которых «все не доходят руки». Избавляйтесь от ненужных вещей, не думайте, не сожалейте, просто избавляйтесь!

Простота и спокойствие — вот что должно отражать место вашей медитации. А ваша квартира — это пристанище, в котором можно отдохнуть, расслабиться и отрешиться от всех невзгод и проблем внешнего мира. Поэтому порядок, чистота и гармония должны царить в нем. Больше свободного пространства, больше воздуха, больше света и тепла. Если вы не знаете, как правильно расставить мебель и другие предметы обихода, почитайте специальную литературу по Фэн Шуй, дизайну пространства и эргономике, и вам многое станет более понятным. Например, такой факт: кровать, на которой вы спите, мягко говоря, не должна стоять в углу. Кстати, если вы посмотрите на старинные картины, гравюры или просто вспомните фильмы о былых временах, то убедитесь, что спальное место никогда не ставилось в угол комнаты, его ставили посередине, спинкой к стене.

А теорема о том, что кухня — это почти святилище вашего дома, где вы готовите пищу для себя и своих близких и употребляете ее, уже не потребует доказательств. Вы сами захотите убрать с кухни телевизор и сделать это место еще более теплым и уютным.

Девизом вашего Дзэн дома должно стать: «Чистота, порядок, простота».

Помните, что у каждой вещи должны быть свое место, свой ящик, коробочка, шкафчик, полочка. Не разбрасывайте ваши журналы, газеты, счета, косметику, безделушки, футболки и пр. где попало. Когда вещи и ваш дом находятся в порядке, вы не будете отвлекаться лишним раз, посмотрев на ту или иную вещь, не говоря уже о грязи. Не развешивайте картинки и фотографии в большом количестве по всему дому, это тоже отвлекает. А ваши искренние чувства к тем, кто запечатлен, например, на семейных фотографиях, не испарятся только потому, что вы убрали их фото со стены или со столика. Ваши чувства, ваша любовь к близким и друзьям всегда с вами, всегда внутри вас и совершенно не зависят от фотографий на стене! То же самое можно сказать и о памятных вещах и сувенирах. Никто не просит выбрасывать их, просто не надо выкладывать их все на

всеобщее обозрение, не надо устраивать из дома музей. Определите для этих милых предметов какое-то специальное место, но не на виду. Помните, что большое количество разнообразных предметов вокруг вас отвлекает, постоянно заставляет думать о них, стимулирует возникновение пустых фантазий, внутренних переговоров, надуманных переживаний и желаний. В обстановке культа вещей вам будет очень сложно добиться каких бы то ни было положительных результатов, особенно на первых порах. В любом случае решать вам, как поступать. Если вы уже начали жить практикой Дзэн, то уговаривать вас не придется, вы сами поймете необходимость простоты, чистоты и порядка.

И еще: когда мы говорим об избавлении от лишнего, об упрощении вашего быта, то имеем в виду не то, что вы должны выбросить всю свою собственность, а только то, что она должна находиться в порядке. А также, что ее не должно быть слишком много на виду, то есть она не должна производить впечатление эклектики. Дзэн дает вам уникальную возможность гармонизировать себя и свой дом.

Существует один дзэн-принцип: когда вы решаете, что делать с теми или иными вещью, предметом, устройством, то проанализируйте,

чего от данного предмета или устройства больше. Если он в большей степени усложняет вам жизнь при его использовании, а не упрощает, то избавляйтесь от него. Если вы вообще им не пользуетесь, то тем более. И кстати, совсем не обязательно выбрасывать те или иные вещи, предметы и приборы. Если они в рабочем состоянии, пригодны для использования или носки — отдайте их. Вокруг немало людей, которые будут вам за это благодарны. А возможностей заявить о своем намерении немало: газеты, Интернет, да просто «сарафанное радио».

В общем, не раздумывайте, начинайте уборку прямо сейчас.

## Дзэн и ароматерапия

То, как вы себя ощущаете в вашем доме, зависит от многих факторов. Из опыта очень многих людей известно, что хорошим, добрым помощником вам в жизни может стать ароматерапия, в частности, использование различных ароматических свечей и благовоний. Рекомендуется пользоваться ими не только во время медитации или чайной церемонии, но и перед сном или во время выполнения какой-либо ра-

боты. Не важно, интеллектуальный это труд или физический. К любому виду деятельности можно подобрать свой аромат, который будет оказывать самое позитивное влияние на все происходящие с вами процессы, например, расслаблять ваше тело, снимать усталость или позволять удерживать ясность и покой в голове, концентрировать внимание.

Запахи вы должны подбирать себе сами, чтобы они не вызвали психологического отторжения, отрицательных эмоций, физического дискомфорта, а наоборот, были приятны, успокаивали, настраивали на нужный лад, избавляли от чувства беспокойства, неуверенности, нервозности и даже головной боли. Не говоря уже о том, что существует целый ряд ароматических смесей, способных вести профилактику и даже оказывать лечебное воздействие на организм человека. Вообще ароматерапия — одна из древнейших человеческих технологий. Для применения масел и смесей используются аромалампы, приобрести которые совершенно не сложно. Также некоторые смеси наливают в воду при принятии ванны. К лампе, эфирному маслу, к ароматической смеси всегда прилагается подробная инструкция, которую обязательно надо внимательно прочитать перед употреб-

лением. Например, эфирное масло чайного дерева имеет множество целительных и профилактических свойств. Его использование в доме полезно для повышения работы иммунной системы, как успокаивающее, бактерицидное, противовирусное и др. средство. Запах бергамота снимает напряжение, а налитый в ванну — расслабляет мышцы тела. Аромат сантала или сандала (гр. *santalum*; англ. *sandalwood*) создает радостное настроение, дарит внутренний покой, помогает трансформировать энергию, стимулирует медитацию и обладает антисептическими, спазмолитическими, тонизирующими, противовоспалительными и другими свойствами. Пачули способны гармонизировать саморегуляцию организма, эффективны как общеукрепляющее средство и средство при вирусных инфекциях. Запах розового дерева может прогнать страх и помочь снять стресс, кроме того, повышает работу иммунной системы. Аромат розмарина поможет вам повысить работоспособность, стимулировать кровообращение, снять головную боль и просто усталость. А знакомый каждому такой радостный запах мандарина повысит настроение, снимет стресс и даже лечит от душевных ран и плюс выступит как спазмолитическое, тонизирующее, ветрогонное,

антисептическое и др. средство. Лимон нормализует обмен веществ, тонизирует, освежает, помогает освободиться от депрессии. Мирра поможет душевно согреться, успокоиться, преодолеть сумятицу чувств при депрессии, и еще она хороша как противовоспалительное, антисептическое и заживляющее средство. Корица наполнит вас теплом и умиротворением, поможет справиться с чувством одиночества и страха, а также выступит антисептическим, спазмолитическим, стимулирующим средством. Запах имбиря может способствовать мобилизации внутренних сил организма и стать антиоксидантом и антисептиком. Иланг-иланг, кардамон, кипарис, ладан, лаванда и пр. — перечислить все удивительные ароматы и их чудесные свойства здесь нет никакой возможности, да для этого существует специальная литература. Скажу только, что кроме всего прочего у эфирных масел есть еще одно ценное свойство — они усиливают снабжение клеток кислородом.

Индийские ароматические палочки в основной своей массе призваны успокаивать, расслаблять, улучшать психическое и физическое состояние, настраивать на медитацию, и у них тоже очень много полезных свойств и скрытых возможностей. Но опять-таки готовых правил нет.

Если одним людям близки насыщенные, сладкие индийские ароматы на основе богатого эфирными маслами сандалового дерева, с добавлением, например, корицы и других ярких природных ингредиентов, то другим по вкусу нежные восточные ароматы чайных листьев, цветущей сливы, яблони, вишни, а третьим по душе просто запах можжевельной или еловой веточки и т. п.

Но помните: все может измениться вместе с вами, в том числе и ваши пристрастия к запахам. К этому вопросу надо подходить очень индивидуально и выбирать запахи без шуток. Если аромат выбран неверно, у вас может незаметно не только испортиться настроение, снизиться, а не повыситься работоспособность, а еще и появиться раздражение, нервозность, физическое неудобство, ухудшиться сон, заболеть голова, измениться давление. Ну а если вы решили поправить свое здоровье с помощью ароматерапии, то лучше предварительно почитать специальную серьезную литературу или обратиться к хорошему, понимающему специалисту, но, к сожалению, таких немного.

И помните, что запах — это код, прямое послание в мозг, благодаря которому возрастает выделение эндорфинов, нейромедиаторов и

антител, проще говоря, в зависимости от запаха вы можете испытать целую гамму чувств и ощущений — от блаженства и счастья до беспоконья и страха. Поэтому относитесь к выбору запаха ответственно, и тогда вы и ваш дом наполнитесь именно тем настроением, той неповторимой аурой, которая вам необходима, в частности, для медитативной практики Дзэн.

И напоследок: запахи — это очень хорошо, но и проветривать не забывайте! И еще: не запахи должны управлять вашим состоянием, а вы сами.

## Дзэн на работе

Да, Дзэн — это здорово, скажете вы, но что делать, если я живу не в монастыре и даже не на природе, в какой-нибудь глуши, а в крупном, бурлящем городе, да еще и напряженно работаю? Что тут скажешь? Если вы решили жить повседневной жизнью и практиковать Дзэн, в вас уже что-то изменилось. Понятно, что вы не можете бросить работу, да это и не надо, но вы можете изменить себя и свое отношение к ней. Изменить само восприятие работы, и тогда вам станет намного проще и легче переносить каж-

додневную рутину, большое напряжение и стрессы рабочего дня, а также легче пережить те ситуации, которые складываются у вас на рабочем месте.

Рассмотрим, например, неприятный разговор с начальником. Во-первых, не поддавайтесь на провокацию, не давайте вовлечь себя в агрессивное течение разговора. Будьте зеркалом. Во-вторых, дайте боссу высказаться, выплеснуть все эмоции, вы просто выслушайте его спокойно (ведь внутри вы расслаблены!), не пытайтесь перебить. Затем, говорите с ним уважительно, но не заискивайте. Ваша речь должна быть четкой, ясной и, конечно, грамотной, а аргументы — весомыми и убедительными. Не теребите ничего в руках, это очень часто играет роль дополнительного раздражителя. Не пытайтесь шутить в серьезных для начальника вопросах. И не говорите так, как будто вы все время оправдываетесь. Если вы в такой ситуации вели себя правильно, то ни одно обидное слово, ни один злобный выпад не заденет вас, все эти неприятные вещи пройдут сквозь вас, не оставив и следа горечи. Поверьте, если вы действительно спокойны и находитесь в уравновешенном состоянии, а не играете в спокойствие, то ситуация с вашим боссом будет развиваться совсем

по другому сценарию. Если вы в этот момент медитируете, то, возможно, вам и говорить особо много не придется, но вы увидите, как постепенно поменяется настрой вашего начальника и вся ситуация в целом. Начавшийся с агрессивных ноток разговор может закончиться, конечно, не в дружественной, но в спокойной, деловой обстановке. А большего вам и не надо.

### **Дзэн: ваше здоровье — это то, что вы едите!**

Ваше общее состояние во многом зависит от того, что вы едите. Ученые установили, что на ваш характер влияет та пища, которую вы употребляете каждый день, не задумываясь над тем, что вы едите. Биохимические процессы, которые протекают внутри вашего организма, напрямую связаны не только с вашим физическим, но и с духовным состоянием. Поэтому настоятельно рекомендуем обратить внимание на то, что, как и когда вы едите.

Не секрет, что мясо — это очень «агрессивный» и тяжелый продукт, а изготовленные из него продукты, особенно недорогие (зачастую с

использованием ГМО — генетически модифицированных организмов), имеют самое пагубное влияние на ваше физическое и эмоциональное здоровье. Не надо «придумывать велосипед», практика тысячелетий наглядно доказывает (автор испытал правильность этой мудрости на себе и своих близких), что чем проще и натуральнее продукты, тем лучше и легче становится жить в очень многих отношениях. Правда, у некоторых людей бытует мнение, что вегетарианство — это какой-то модный заграничный каприз, просто глупость и вообще полная ерунда. А сама вегетарианская кухня невкусна, примитивна и непитательна — какие-то «вершки да корешки» и каши на воде. Это глубочайшее заблуждение, которое стоит развеять прямо сейчас.

Во-первых, никто никого не заставляет быть строгим вегетарианцем (как монахи), на первых порах достаточно отказаться от мяса и мясосодержащих продуктов (колбасы, сосиски, паштеты, холодец и т. п.). Можно не сразу, можно постепенно, начиная с малого, например, неделя без мяса раз в месяц, затем один месяц, три месяца подряд, а потом вы и сами заметите, что привязанности-то к мясу больше нет! А во-вторых, приведенные ниже рецеп-

ты, всего несколько из огромного многообразия межнациональной вегетарианской кухни, должны, если не убедить вас сразу и полностью, то хотя бы заронить сомнение в утверждении того, что вегетарианская кухня невкусна и неразнообразна.

Вас приятно поразит японское блюдо из креветок в кляре с картофелем.

☞ *Ингредиенты:* креветки (большие пальчатые) — 300 г; мука пшеничная — 150 г; вода — 200 мл; яйца — 3 шт.; картофель — 2–3 шт.; кукурузная мука — 2 ст. л.; растительное масло — 2 стакана.

Муку тщательно просеять, влить в нее очень холодную, почти ледяную, воду, предварительно смешанную с 1 яйцом. Тесто должно получиться жидким. В кастрюле сильно разогреть растительное масло без запаха (лучше оливковое). В миске взбить два яичных белка. Ножницами обрезать креветкам усики и лапки, очистить только туловище, а голову и хвост оставить. Внутренности аккуратно вынуть зубочисткой, сделать надрезы и чуть выпрямить. Высушить, обсыпать кукурузной мукой, затем опустить в слегка взбитый яичный белок, затем в тесто.

Взять два кружочка картофеля, зажать между ними креветку и аккуратно опустить в кипящее масло, которое должно лишь прикрывать креветки и жарить до образования золотистой корочки.

Или вот чудесная корейская лапша с овощной заправкой.

*Ингредиенты:*

- ☞ готовая корейская (китайская) рисовая лапша;
- ☞ овощи: лук репчатый — 1 шт.; морковь — 2 шт.; перец сладкий (красный) — 3–4 шт.; баклажаны — 500 г; зеленый лук — 100 г; кинза (свежая) — 50 г; чеснок — 1/2 головки;
- ☞ для заправки: кунжутное масло — 1 ст. л.; уксус (9%-ный) — 2 ст. л.; соевый соус — 2 ст. л.; кориандр (сухой измельченный) — 1 ст. л.; корейская соль (если есть) — 1 ч. л.; черный перец и соль — по вкусу.

Лапшу залить кипятком, посолить, добавить 1 ст. л. масла, перемешать вилкой, чтобы лапша не склеилась. Накрывать и дать постоять 10 мин. Затем перемешать и дать постоять еще 10 мин. Когда лапша будет готова, промыть ее кипяченой горячей водой.

Лук, морковь и перец нарезать тоненькими полосками. Баклажаны порезать дольками и засыпать солью на 1 час. После промыть и отжать. Чеснок и зелень измельчить. Лук зеленый нарезать соломкой.

Овощи жарить по отдельности, недолго и на сильном огне, помешивая. Выкалдывать все в глубокое блюдо слоями. Сверху посыпать зеленью с чесноком. Компоненты заправки соединить, довести до кипения и залить ею овощи. Хорошо перемешать и выложить на лапшу.

А так выглядит редис по-китайски в чесночном соусе.

☞ *Ингредиенты:* белый редис — 500 г; черемша нарезанная — 20 г; сахар — 1/2 ч. л.; глютамат натрия — 1/4 ч. л.; масло растительное — 1–2 ст. л.; соль — 1/3 ч. л.; зелень — по вкусу.

Редис очистить и нарезать длинной тонкой соломкой. Приправить солью, перемешать и оставить на 30 минут, затем слить образовавшийся сок. Черемшу обжарить, непрерывно помешивая в разогретом до 200–220 °С масле в течение нескольких секунд, снять с огня, добавить сахар и глютамат натрия, перемешать. Полить полученным соусом редис, еще раз перемешать. Выложить на тарелку и посыпать зеленью.

Невероятное количество очень аппетитных и полезных рецептов хранит и русская национальная кухня. Вот, например как выглядят «Колядки».

*Ингредиенты:*

☞ для теста: ржаная мука — 400 г; вода — 1/2 стакана; фарш (творожный, картофельный, клюквенный) — 400 г;

☞ фарш творожный: творог — 300 г; яйцо — 8 шт.; сахар — по вкусу;

☞ фарш картофельный: картофель — 4–5 шт.; молоко — 3 ст. л.; сметана — 1 ст. л.; яйцо — 1 шт.;

☞ клюквенная начинка: варенье клюквенное — 300 г; мука — 1 ст. л.

Из муки и воды замешивают пресное тесто, из которого раскатывают лепешку, режут на квадраты, края загибают, а углы зашпиговывают так, чтобы получилась плоская коробочка. Ее наполняют различными фаршами и выпекают.

☞ Творожный фарш: творог растирают с яйцом и сахаром.

☞ Картофельный: сваренный горячий картофель толкут, разводят с молоком, добавляют яйца, сметану и перемешивают.

☞ Клюквенный: к клюквенному варенью добавляют муку, тщательно перемешивают.

А так может быть приготовлен один из рецептов знаменитой «Кутьи».

☞ *Ингредиенты:* крупа пшеничная — 300 г; молоко — 1 л; сливки — 0,5 л; вода — 1 стакан; мед — 200 г; изюм, сухофрукты — по вкусу.

Воду и молоко смешивают, доводят до кипения, всыпают пшеничную крупу, варят до готовности, добавляют сливки, мед, тщательно размешивают, плотно закрывают крышкой. Завернуть кашу в одеяло и оставить в теплом месте допревать.

Или вот одна из разновидностей всем известной гурьевской каши. Даже читаешь про гурьевку, запеченную в тыкве, — слюнки текут, а уж когда приготовишь!

☞ *Ингредиенты:* тыква (среднего размера) — 1 шт.; рис — 1 стакан; сметана — 3 ст. л.; сахар — 2–3 ст. л.; изюм — 1/2 стакана; молотая корица — 1 ч. л.; курага — 1/2 стакана.

У небольшой тыквы срезать верхушку, выскоблить ложкой зерна, затем часть мякоти, пока толщина стенок тыквы не станет 1–1,5 см. Смешать отварной рис с мякотью тыквы, сметаной, сахаром, изюмом, корицей, мелко наруб-

ленной курагой. Начинить приготовленной кашей тыкву, закрыть срезанной крышкой и запечь до готовности в духовке. При подаче каждую порцию можно полить растопленным маслом или ложкой теплого меда.

В общем, проявите немного терпения и фантазии, и результат не заставит себя долго ждать. Помните, что вы — это и то, что вы едите.

## Преодоление привязанностей

Начните опять же с малого, с каких-то ежедневных психоэмоциональных привязанностей и бытовых привычек. Попробуйте ходить на работу и возвращаться с нее разными непривычными дорогами. Дружеский совет: как можно больше гуляйте пешком и старайтесь все время менять маршруты, пусть даже совсем чуть-чуть. Вообще любые, даже самые незначительные, изменения в вашем застоявшемся, привычном образе жизни — это очень хорошо. Попробуйте вместо телевизора чаще слушать музыку или читать, а если вы много читаете, сходите в кино. Попробуйте заняться чем-то новым, интересным для себя: музыкой, танцами, спортом, моделированием, рисовани-

ем, конструированием, иностранным языком и т. п. Если вы ведете уединенный образ жизни, заведите домашнего питомца и старайтесь чаще куда-нибудь ходить, например, в музей, театр. Или просто насладитесь чашкой ароматного кофе, но не дома, а в кафе. Не бойтесь перемен: новых знакомств, новых возможностей, новых впечатлений и новых увлечений. Не замыкайтесь в устоявшейся обыденности, не живите только воспоминаниями о прошлом или мечтаниями о будущем.

О том, как попробовать изменить ваши кулинарные привязанности, мы уже говорили, теперь поговорим о привычке к алкоголю и сигаретам. Не хочется повторять навязших в ушах банальностей и дурацких, давно не работающих предостережений, к которым все привыкли. Здесь стоит рассказать о личном опыте. Автор данной книги курил 17 лет без остановки, доза потребления сигарет доходила до 1–2 пачек в день. И желание бросить, честно говоря, не возникло даже тогда, когда пришло первое серьезное понимание некоторых вещей, даже тогда, когда началась практика нескольких восточных техник, даже после переживания первого малого Сатори. По крайней мере, так казалось.

Все произошло «внезапно и мгновенно». За одну ночь пришло осознание того, чем было курение в моей жизни, какое место оно занимало и почему я больше не буду курить. После этого жизненно необходимое (как представлялось!) желание курить исчезло: не было ни тяги, когда курили другие, ни физических «ломок», ни увеличения веса, никакого раздражения или других неприятных психологических моментов. Я просто осознала, пережила опыт, и в вопросе курения все встало на свои места. Но не скрою, что за кажущейся легкостью все же стоял немалый труд, каждодневная работа, пусть и не всегда полностью осознаваемая, но работа над своим «эго», которая и дала в один прекрасный момент чудесную возможность во всем разобраться и по-настоящему пережить этот волнующий опыт преобразования.

Что касается алкоголя, то здесь автор шел путем постепенного сокращения количества, сначала был осознанный отказ от крепкого алкоголя. Постоянная практика медитации не прерывалась (не только и не столько сидячей!), и как-то сама собой постепенно потребность в каком-либо алкоголе просто отпала. Опять-таки без насильственных решительных действий (никогда не форсируйте события!) и тяжелых

душевных травм. Таким образом, обе эти очень серьезные человеческие привязанности, которые, к слову, занимают огромное место в нас и которые зачастую кажутся необратимыми, были преодолены. Сколько освободилось места, как стало легко, рассказывать бесполезно — это надо пережить самому!

В любом случае помните: здесь все зависит только от вас самих и это первое, что вы должны осознать, — только вы сами можете помочь себе по-настоящему! Да, Мастер может направлять вас, но вы и только вы способны сделать что-либо для себя.

### **Приступы беспомощности и ощущения своей незначительности**

Все ищущие, в том числе и практикующие Дзэн, в какой-то определенный момент переживают приступ, а иногда и некоторый период беспомощности, никчемности, ощущения своей незначительности и потерянности. Иногда такие приступы бывают почти паническими, иногда даже депрессивными. Это похоже на духовный кризис, и это нормально. Такое чувство возникает из-за того, что вы начинаете

освобождаться от своего иллюзорного «Я», от стереотипов своего восприятия, от раздутого самомнения. Признайтесь, ведь вы всю жизнь думали, и ваше окружение всячески подтверждало тот «факт», что вы самый умный, самый талантливый, самый тонко чувствующий, самый щедрый, самый веселый. И вообще, вы добряк, скромняга, широкая натура, романтик, смельчак и прочее и прочее. Вы много чего о себе думали, но вы начали практику Дзэн, у вас стало получаться, и тут оказалось, что все, что вы думали, мягко говоря, было просто иллюзией, игрой воображения, глупостью.

А если вы пережили свое первое Сатори и начали потихоньку осознавать единство всего сущего в этом мире, то вместе с ним к вам пришло понимание, что вы ничуть не лучше и не хуже других. Вы не центр Вселенной, вы такой же как все — равноправная и равнозначная часть этого мира, а совсем не тот придуманный человек-идеал. Переживание подобного опыта бывает иногда очень сильным и болезненным. Посмотреть на себя со стороны широко открытыми глазами очень трудно и подчас весьма неприятно. Когда видишь «себя» — свое «эго» — то зачастую ужасаешься. Неужели вот это капризное, агрессивное, эгоистичное создание — я?

И тут оказывается, что вы ничуть не лучше других, у вас те же проблемы, те же недостатки, те же пелена на глазах и беруши в ушах, и гордиться вам по большому счету особо нечем да и незачем. После такого переживания и возникает неприятный приступ, еще раз повторю, он случается со всеми. Его надо, что называется, испытать до дна, осознать каждой клеточкой, проникнуться им и затем стряхнуть с себя. Другими словами, вы должны пропустить через себя это возникшее тоскливое, достаточно депрессивное состояние себяпринижения, пережить его полностью и, пережив, избавиться от него, оставив позади.

Чтобы вам было легче преодолеть данный период, старайтесь в такие моменты делать себе что-нибудь приятное, баловать себя, устраивать маленькие глупости и подарки. Не замыкайтесь, не думайте, что вы такой один, и больше гуляйте на свежем воздухе.

Не волнуйтесь, все дурное уйдет, вы не зря занялись медитацией, и со временем вы увидите себя таким, какой вы есть на самом деле, без всяких примесей. Но это не значит, что в одночасье (если вы только не пережили очень сильное Сатори!) вы станете делать все по-другому и правильно, скорее всего, нет. Но то, что в вас

обязательно произойдут изменения к лучшему и вы начнете внутренне отмечать (внутренний свидетель!) те моменты, когда вы делаете что-то неправильно, — это точно!

### Дзэн: отношение к старости, болезни и смерти

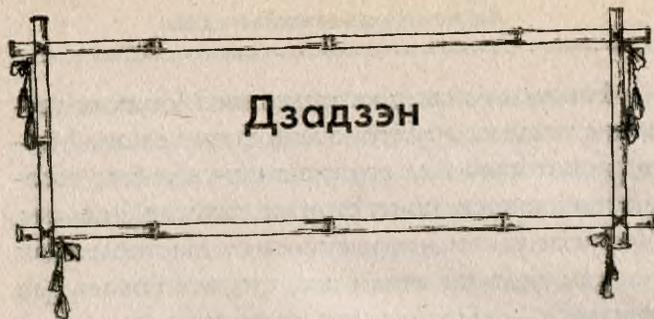
Старость — ее никто не любит. Болезнь — она всегда раздражает. Смерть — ее все боятся. Так обстоит дело, если вкратце. Такое вопиющее неправильное и негативное отношение ко всем трем абсолютно естественным процессам исходит от неправильного общепринятого воспитания и искаженного восприятия. И еще, конечно, это происходит потому, что люди живут в плену иллюзий, не осознавая своей жизни. Это печально, но факт.

Болезнь воспринимают как личную катастрофу, полный крах и задают только один, в корне неверный, вопрос: «За что?» Здраво принять старость большинство из нас не может. А смерть — это всегда трагедия, она вызывает ужас, даже если мы не отдаем себе в этом отчет и не признаемся в этом. Смерть и болезнь, по общепринятым канонам, — это горе, невозполнимое и

немыслимое. Мы очень часто подсознательно избегаем всяких упоминаний и разговоров о них. А когда в наш дом приходит болезнь или смерть, что неизбежно, это всегда неожиданно. Мы оказываемся не готовы и большее, что можем сделать в такой ситуации, — это неустанно переживать и «накручивать», создавая для себя и окружающих невыносимо тяжелую атмосферу. При этом мы выполняем некие ритуалы, смысла которых на самом деле мы не знаем и не понимаем. Так принято — и все.

Но в этой книге не стоит задача раскрывать истинное положение вещей. На данный момент можно с уверенностью сказать только одно — практикуя Дзэн, проникая и проникаясь учением, изменяясь и преображаясь, а также «изучая» другие источники мудрости, вы освободитесь от предвзятого мнения. Вы узнаете, где истоки, перестанете бояться и сможете посмотреть на эти процессы и всю картину в целом здраво, без искажений и иллюзий. Могу заверить: когда изменится ваше отношение к смерти, изменится все вокруг, очень многие вещи вы будете воспринимать совершенно по-другому. Но это совсем не значит, что, потеряв того, кого вы любили, вы не будете плакать, хотя слезы эти будут иными...

На похоронах просветленного Учителя ученики увидели другого, очень почитаемого Мастера, который был его учеником. Он был абсолютно спокоен, но из его глаз тихо текли слезы. Ученики удивились и спросили Мастера: «Как же так, ведь вы учили нас, что нет повода для печали?» — «Повода нет, но своим глазам я не могу запретить плакать».



## Что такое Дзадзэн?

Медитировать можно всегда и везде — сидя, прогуливаясь, лежа, стоя, работая, а также за едой и питьем. Сидячая медитация — всего лишь наиболее привычная форма.

Тхинь Нят Хань

Дзадзэн (япон. дза — «сидеть», дзэн — «созерцать») — это сидячая медитация, основа всей практики, призванная обуздать, приручить ваш беспокойный, вечно блуждающий, бурлящий разум. Возвращаясь к уже сказанному ранее, цель дзадзэна — остановить «кофемолку» и обрести созерцательный покой. Вы скажете, что нет ничего проще — сесть и ни о чем не думать, но это только кажущаяся простота. Поверьте,

поначалу «не думать» будет, ох, как непросто! Не пройдет и минуты, как у вас в голове сначала робко поплывут, а затем привычно понесутся мысли и картины. Вы и не заметите, как снова начнете внутренние переговоры с собой, проигрывание прошедших и моделирование будущих событий жизни, а ваша цель, цель дзадзэна — просто *быть здесь и сейчас*.

Вообще прекращение внутреннего монолога — основополагающий и чрезвычайно важный момент для всех восточных практик, и, как вы поняли, Дзэн — не исключение. Попробуйте начать с малого: не думать и останавливать внутренний монолог хотя бы на несколько минут. Для этого вы можете сфокусировать свой взгляд на каком-либо предмете, например, статуе Будды, Шивы, на мандале, на распятом Иисуса (религиозная принадлежность в данном случае не имеет никакого значения!) или просто на какой-нибудь каменной пирамидке, цветке. Ваша главная задача — созерцать предмет, стать тем, на что вы смотрите, а еще точнее — через предмет созерцать себя, не допуская начала внутреннего монолога, удерживая внутреннюю тишину и покой. Когда у вас появится некий *внутренний свидетель*, вы сможете отмечать, схватывать отвлекающий момент и замечать, что вы делае-

те не так. Вам станет легче возвращаться к состоянию созерцания. Но внутренний свидетель, как вы понимаете, появится не сразу.

Другой способ для практики дзадзэна — закрыть глаза (если вам так удобнее) и сосредоточиться на точке между глаз, чуть выше переносицы. Это то самое знаменитое место, где в вашем тонком теле находится «третий глаз», который открывается, когда ищущий и практикующий достигает момента просветления (состояние *пробужденного* — будды).

Безусловно, лучше всего практиковать сидячую медитацию дзадзэн в полной тишине, но, как правило, добиться абсолютной тишины в повседневной жизни весьма проблематично. Ваши дети, соседи, домашние любимцы, машины на улице и множество других звуков — все это будет отвлекать вас, поэтому запаситесь специальной медитативной музыкой, которая на первых порах очень поможет вам расслабиться и хотя бы приблизиться к нужному состоянию. Музыка должна быть легкой и гармоничной, ни в коем случае не громкой. Вашим фоном и помощником может стать электронная музыка — музыка космоса, звуки дикой природы (океана, дождя, леса и т. п.), музыка в стилях world, ethno, new age или же это могут

быть индусские бхаджаны (песнопения), мантры и пр. Лучше, если музыка будет без слов. А вот для людей с богатой фантазией здесь есть один скользкий момент: музыка зачастую дополнительно стимулирует и без того сильный поток визуальных картин, а цель медитации дзадзэн — прекратить какие-либо колебания в вашей голове. Поэтому трезво оценивайте себя и старайтесь не усложнять себе процесс.

И последний совет: если не можете поначалу удерживать свое внимание на одной точке «третьего глаза», то визуализируйте на этом месте изображение, например, Будды и сфокусируйте всего себя на этом изображении, ничто извне не должно проникать в вас. Ничто не должно отвлекать, волновать, захватывать и увлекать ваше внимание — *здесь и сейчас только вы* и никого и ничего другого не существует!

## Позиции для медитации

Многие усмехнутся: что может быть проще — сел себе и сидишь. Но, когда вы сядете в первый раз, вам даже смешно станет, насколько вы заблуждались. Вы все время будете «дергаться»: то нос зачесется, то соринка

в глазу окажется, то чихнуть захочется, то нога затечет, то под лопаткой заколет, а уж про резвящийся поток мыслей и говорить нечего! Так что придется учиться себя преодолевать и брать управление телом и мыслями под свой контроль.

Как вы уже поняли, основная поза, считающаяся классической, наиболее удобной для практики медитации — поза «Лотоса». То есть, когда вы сидите на полу на специальной циновке и небольшой подушке и ваши ноги скрещены. Пятка левой ноги должна упираться в пах, правая нога сверху левой, ступня правой ноги лежит на левой, также пяткой внутрь паха.

Закладывание ног одна на другую может быть довольно крутым, но такое получается, только если вы занимаетесь йогой и не один день! Так что пока вы можете просто скрестить свои ноги, спина прямая, не опускайте голову, глаза полуприкрыты, руки спокойно лежат на ногах, ладонями вверх. При этом пальцы сложены в мудру (мудры в буддизме и индуизме — сакральные жесты и позы, в данном случае в виде особых положений пальцев, ладоней и рук). На правой руке вы должны соединить кончик подушечки безымянного пальца с кончиком подушечки большого, а

на левой руке — кончик указательного с кончиком большого пальца.

Надо отметить, что для восточных людей такая поза сидения (скрещенные ноги) — дело само собой разумеющееся, они так сидят с детских лет, для них это абсолютно естественно, но для многих европейцев «Лотос» дается нелегко. Первое время у вас будут сильно затекать ноги, в этом нет ничего страшного, такое происходит со всеми начинающими, ноги всегда можно размять, и онемение пройдет в течение минуты-двух. Кстати, во время сидения можно «поиграть» мышцами, сжимая и расслабляя их, часто это помогает. И не надо «заикливаться» на своих ногах: «Ой, мне не удобно... Ой, все болит...», попробуйте «отключиться», ведь вы и медитируете для того, чтобы перестать все время на чем-то заикливаться. Когда вы перестанете думать, что вам неудобно, что ноги затекают, что нос чешется, наступит «пауза» безмолвия и спокойствия, ноги перестанут затекать, а вы перестанете думать о всяких глупостях.

Также может с непривычки уставать спина, особенно если вы в жизни часто сутулитесь (что само по себе не очень здорово!). Попробуйте приучать себя к позе «Лотоса» в повседневной

жизни, например, когда вы смотрите кино на DVD, можно посидеть так минут 20–30, или когда вы читаете книгу, в общем, в любой момент, когда у вас есть для этого возможность. Конечно, сидеть в позе «Лотоса» перед своим начальником не стоит! Да и не сидите на слишком мягкой подушке, это больше навредит, чем поможет. И еще: если у вас были какие-то серьезные травмы, например, спины, то лучше проконсультироваться по этому поводу с наставником в буддийском центре.

И помните: если онемение происходит, значит, во-первых, вы неправильно сидите, то есть неправильно распределяете вес своего тела и циркуляция крови нарушается, а во-вторых, в вас при этом неправильно течет энергия, что, в общем взаимосвязано. Проще говоря, вы не владеете своим телом, оно живет у вас отдельной жизнью, но всему можно научиться, по прошествии нескольких месяцев непрерывных практик ваше тело и ноги адаптируются и неприятные затекания пройдут, а ваша спина выровняется и укрепитя. Только будьте настойчивы, терпеливы и внимательны. Проявите свою волю. Без преодоления, то есть если вы все время будете себя жалеть и халтурить, вообще ничего не получится.

Еще надо заметить, что поза «Лотоса» — основная, но не единственная. О других возможностях можно прочитать в специальной литературе или узнать подробнее у вашего дзэн-наставника в школе или центре. И помните: вы начинаете с сидячей медитации дзадзэн, но со временем сама ваша жизнь станет одной непрерывающейся медитацией, тогда будет уже неважно — сидя, лежа или напевая прогуливаясь!

## Начало всего — правильное дыхание

Наверно, огорчу: большинство из нас дышит неправильно. И из-за этого у нас в жизни куча проблем, и не только со здоровьем. Научитесь правильно дышать, и вы ощутите разницу. Но давайте по порядку.

Как вы дышите? Ответ — неосознанно. Вы еще хоть как-то ощущаете вашу речь, по крайней мере, воспринимаете слова и звуки, как воспринимаете — это уже другой вопрос. Но о своем дыхании вы вообще вспоминаете лишь тогда, когда с ним что-то не в порядке, когда случается сбой. А еще, к сожалению,

большинство из нас дышит поверхностным дыханием.

Для наглядности рассмотрим подробнее устройство нашего дыхания. Воздух попадает в легкие через дыхательные пути — это нос, горло, гортань, трахея, бронхи. Легкие занимают всю грудную клетку, кроме того места, где расположено сердце, и имеют форму конуса. Ткани легких — пористые, мягкие и эластичные и состоят из миллионов легочных пузырьков, которые и впитывают жизненно необходимый для нас кислород. Другими словами, легкие — это губка, которая, расширяясь, впитывает воздух. Объем легких здорового человека около 4–5 литров, но при привычном поверхностном дыхании ваши легкие заполняются всего лишь на четверть, а то и меньше! Делайте вывод, насколько вы сами себя обкрадываете в жизненно важной энергии воздуха.

Теперь о диафрагме. Легкие своей верхней частью доходят до основания шеи, а нижней «опираются» на диафрагму — мускульную перегородку, отделяющую грудную полость от брюшной. Для того чтобы воздух втянулся, легкие должны расширяться. Легкие, расширяясь, образуют внутри себя свободное пространство, в которое и попадает воздух снаружи. Для того

чтобы легкие растянулись, необходимо, чтобы расширилась грудная клетка. А для того, чтобы грудная клетка не только расширилась, но и как следует растянула легкие, обеспечив в них доступ максимального количества воздуха, нужно, чтобы начала двигаться и растягиваться диафрагма. Итак, подытоживаем: диафрагма — мышца, которая, как любая мышца, способна сокращаться и растягиваться. Расширяясь, диафрагма приводит в движение грудную клетку, она, в свою очередь, растягивает легкие, и в них начинает поступать воздух, проходя через нос, горло, гортань и трахею, попадая в бронхи, а оттуда через бронхиолы — в легкие. Затем диафрагма сокращается, грудная клетка и легкие также уменьшаются, и воздух вытесняется наружу. Так происходят вдох и выдох — процесс дыхания, знакомый каждому.

Вы скажете: «Ну и что, многие помнят это со школьной скамьи, процесс естественный, и зачем в нем нужно что-то менять?» Но в том-то и проблема, что этот естественный процесс у большинства людей искажен, люди разучились правильно, глубоко дышать, они не осознают, как они дышат. Вдыхаемого поверхностно воздуха недостаточно, чтобы просто нормально функционировал ваш организм, отсюда пробле-

мы с сердцем, почками, печенью и др., головные боли, усталость, быстрая утомляемость и пр. Воздуха при поверхностном дыхании не хватает даже на самые естественные ваши нужды, а что уж говорить о том, чтобы пробудить ваш внутренний потенциал, вашу истинную природу, ваши собственные целительные силы внутри тела. Поэтому первое, чему вы учитесь, приступив к практике Дзэн, — это правильное, глубокое дыхание, дыхание через диафрагму, или, как его еще называют, брюшное дыхание. Для начала выясните, насколько хорошо задействована ваша диафрагма: встаньте прямо на обе ноги, плотно прижав правую руку на то место, где находится диафрагма, спокойно выдохните, а потом вдохните медленно и глубоко, без каких-то особых усилий. Если вы дышите, используя диафрагму, то при вдохе и выдохе стенки живота двигаются, выпячиваются, стало быть, при наличии такого движения ваша рука, лежащая на границе грудной и брюшной полостей, двигается вместе с вашим дыханием, а это значит — ваша диафрагма работает. Насколько хорошо — вопрос второй. А если во время дыхания рука остается неподвижной и при этом поднимается лишь грудная клетка или, того хуже, плечи, то вы, к сожалению, дышите ис-

ключительно верхним дыханием. В любом случае регулярное выполнение дыхательных упражнений призвано и должно помочь вам исправить и углубить самый главный жизненный процесс — дыхание.

Когда вы медитируете, внимательно следите за своим дыханием, за тем, как вы вдыхаете воздух, как он проходит, заполняя внутреннее свободное пространство, а затем возвращается наружу при вашем выдохе. Дыша, концентрируйтесь на своем энергетическом центре чуть ниже пупка, при таком дыхании у вас не только расширяется и сужается грудная клетка, а поднимается и опускается живот, будто вы дышите животом из самой глубины своего тела. Кстати, глубокое дыхание не значит, что вы все время набираете в легкие столько воздуха, словно собираетесь установить мировой рекорд по пребыванию под водой. Глубокое также не значит шумное. Глубокое означает — правильно происходящее, легкое, естественное, полноценное и полностью осознанное.

Вот три примера упражнений на развитие диафрагмы, легкости вдоха и выдоха.

1. Вы делаете вдох в течение 5 секунд и следите за процессом (за это время вы успеваете сократить диафрагму, расширить грудную клет-

ку, подобрать нижние стенки живота, почувствовать свой энергетический центр). Затем идет задержка дыхания — 3 секунды (следите за центром!), и после вы выдыхаете в течение 5 секунд, без рывков и толчков, ровно и спокойно. На первых порах считайте про себя, затем необходимость считать отпадет сама собой. Чтобы знать, сколько длится 1 секунда, потренируйтесь в счете с секундомером или часами с секундной стрелкой.

2. Все аналогично первому упражнению, только время распределяется соответственно: 6 секунд — вдох, 5 секунд — задержка и 8 — выдох. Учтите, что переходить ко второму упражнению нужно только тогда, когда первое получается легко и естественно. Когда, вы почувствуете сами: кому-то надо несколько дней, кому-то нужны неделя или даже месяц. Если вы практикуете с наставником или Мастером, время сократится.

3. Когда и второе упражнение получается легко и непринужденно, переходите к третьему, по той же схеме, только с увеличением времени: 8 — вдох, 6 — задержка, 10 — выдох.

А вот один из примеров дыхательного упражнения-медитации. Находясь в сидячем положении, глубоко вдохните через нос, заполни-

те легкие по возможности наиболее полно, но не так, чтобы вас начало распирать. Задержите дыхание как можно дольше, затем медленно выдохните через рот, после чего как можно дольше не вдыхайте. Повторите это упражнение не менее 10 раз и практикуйте его каждый раз в начале вашей медитации или в любую свободную минуту, пока правильное, глубокое дыхание не станет вашим повседневным дыханием. Сначала во время упражнений вы можете ощутить головокружение или даже сонливость — это нормально, это значит, что ваш организм стал получать столько кислорода, сколько должен был получать всегда. Со временем побочные эффекты пройдут, останется только легкое и свободное дыхание.

О специальных дыхательных упражнениях, гимнастиках, методах и техниках, активизирующих ваш мощный, но пока спящий внутренний потенциал, написано много у того же Бхавана Шри Раджниша (Ошо), Станислава Грофа (метод холотропного дыхания), правильно дышать учат все школы йоги. Дышать или не дышать — выбирать вам, но учтите, что практика Дзэн без правильного, полноценного дыхания, невозможна, впрочем, как и полноценная, осознанная жизнь.

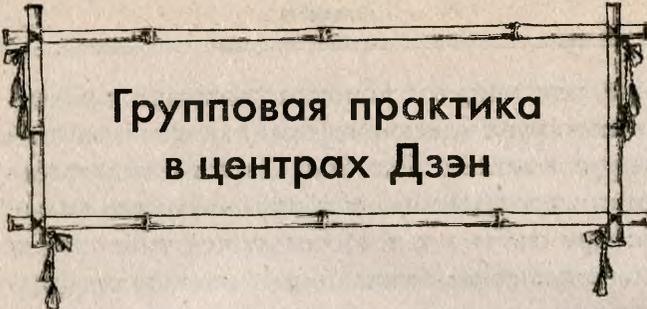
И еще: в качестве помощи можно порекомендовать заняться вокалом или актерским мастерством, в частности, сценической речью. И там и там применяют дыхательные гимнастики.

### Что вам понадобится для практики дзадзэн?

По большому счету — ничего, кроме вас. Но то, что вам на первых порах будет трудно, непривычно, дискомфортно, принимается во внимание, поэтому, возможно, вам необходимы элементы некой ритуальности. Может быть, так вам будет психологически легче переходить из одного состояния в другое.

Приобретите в специализированном магазине статуэтку Будды, Шивы, лингам, что вам по вкусу. Устройте небольшое подобие алтаря в том месте, где дома медитируете, украшайте его живыми цветами. Ну а если вы не хотите использовать изображение какого-либо бога, если вам ближе абстракция, вам легче на ней сосредоточиваться, приобретите (еще лучше нарисуйте сами) изображение, символизирующее единство Инь—Ян, японский или китайский иероглиф, обозначающий то или иное состоя-

ние, или мандалу. Мандала (дословно с санскрита «круг», «диск», «сфера») может означать: «круг влияния бога или другого могущественного создания», «орбиту небесного тела», «сферу силы» и т. п. Используется тибетскими монахами, буддийским и индуистским тантризмом (с санскрита тантра — «учение», священные индусские и буддийские эзотерические тексты), в том числе для медитаций, постижения высшей мудрости и нахождения внутреннего центра. Вообще в буддийской мифологии мандала является одним из важнейших сакральных символов, отражающих схему структуры Вселенной. Многоуровневая концентрическая диаграмма мандалы в основе своей конфигурации содержит круг, вписанный в квадрат. Некоторые исследователи рассматривают мандалу как целостный образ мира. Созерцание, медитирование на мандалу помогает постичь самые разные вещи, в том числе и единство макро- и микрокосмоса. Исходя из примера разных людей и основываясь на своем личном опыте, могу сказать, что процесс рисования мандалы — дело удивительное и по-настоящему захватывающее, особенно если рисуешь и медитируешь одновременно. Иногда получаются очень красивые вещи.



## Групповая практика в центрах Дзэн

Если ваша физиология нуждается в исцелении, предлагается лекарство. Если ваша духовность нуждается в исцелении, предлагается медитация.

*Бхагаван Шри Раджниш  
(Ошо)*

### Ходить или не ходить в одиночку?

Большинству людей, начинающих практику Дзэн, хотелось бы порекомендовать не ходить, что называется «в разведку», в одиночку. Мало кто способен пройти этот путь без поддержки, хотя, конечно, и такие люди встречаются. Но все же если вы только начинаете практиковать Дзэн, то лучше найдите себе единомышленников, группу людей с таким же желанием практиковать, как у вас, и, может, со сходными взглядами на жизнь. На первых порах в такой

компании вам будет легче адаптироваться к своему новому состоянию, новым правилам жизни, некоторым трудностям, вы будете меньше ощущать дискомфорт и не станете так сильно переживать из-за того, что ваши близкие и друзья не понимают вас. Скорее всего, так и будет, поэтому поддержка в самом начале — это важно! Простой выход — найти таких же, как вы, в Интернете. На сегодняшний день в Глобальной сети достаточно ресурсов, где вы можете получить интересующую вас информацию по всем восточным практикам, в том числе и по Дзэн, найти место для медитаций и занятий и единомышленников для них. Ну а если в вашем городе есть буддийский храм, просто центр, община или школа Дзэн-буддизма, то вы можете обратиться прямо туда. Там вам разъяснят порядок медитаций, занятий, расписание ритритов, встреч и семинаров, и вы сможете посещать зал для медитаций.

Конечно, в Дзэн-буддизме есть разные течения и школы. Возможно, вы выберете ту, которая больше подходит вам, возможно, в вашем городе и нет особого выбора и вы будете общаться с такими же, как вы, только в Интернете. А возможно, что ритуальность вам и не понадобится, вы достаточно сильны для того,

чтобы начать практику самому дома или где угодно и когда угодно. Ходить, не ходить, с кем и как ходить — выбирать вам.

### Залы для медитации

В любом буддийском центре существует зал, отведенный специально для медитации. Интерьер такого зала предельно минималистичен и лаконичен, ничто не должно отвлекать от медитации, ничто не должно возбуждать ваши мысли и фантазию, поэтому здесь нет ничего лишнего. Здесь вы увидите скромный алтарь или даже просто деревянную подставку с небольшой статуей Будды и свежими цветами, а может, такого алтаря и не будет. В зале, скорее всего, вы найдете дзабутон — циновку для медитации — и дзафу — подушку для медитации. В буддийских храмах залы выглядят несколько иначе.

Помните, что посещение таких залов имеет свои правила. Правила могут варьироваться в зависимости от школы, но основное правило — это простота. Никаких яркой одежды и украшений во время медитации не должно быть на вас, то есть ничего, что могло бы отвлекать вас и медитирующих рядом с вами. И кстати, та-

кие подходящие для повседневной жизни джинсы при медитации очень неудобны. Одежда должна быть свободной и удобной, спокойных оттенков. Ничто, нигде не должно впиваться, стягивать, мешать дыханию, нарушать циркуляцию крови. Если вы начнете ощущать дискомфорт от той одежды, которая одета на вас, вы не сможете медитировать, начнете ерзать и будете мешать остальным. Возможно, вам лучше приобрести кимоно темно-серого или светло-серого цвета прямо в центре, но также вполне подойдут и однотонные, неяркие спортивные штаны и простая футболка без надписей. Если вы часто мерзнете, то свободная однотонная, лучше темная, толстовка или свитер не даст вам замерзнуть. Вообще, принято медитировать босиком, но если по каким-то причинам вы не можете этого сделать, то наденьте носки, но обязательно проследите, чтобы их резинка была свободной и не перетягивала вам ноги, но лучше босиком. Помните: во время медитации вам не должно быть ни холодно ни жарко, но комфортно и спокойно. Ваши волосы не должны лезть вам в глаза или падать на лоб так, чтобы вам все время хотелось поправлять их.

На всякий случай напомню, что какие-либо громкие звуки в зале неприемлемы: сюда не

носят мобильные телефоны, здесь не болтают, если вы больны и у вас насморк или кашель, то откажитесь от посещения зала. Вы не сможете медитировать сами и будете мешать другим. В зале не принято разглядывать своих соседей, если хотите узнать, как и что вам делать дальше (это касается ритрита), то взгляните на соседа краем глаза. Старайтесь изначально сесть в удобную позу, чтобы потом не пытаться исправить ее после удара гонга. Помните: вы не один, у кого затекают ноги или болит спина, терпите, это вам только на пользу. Если у других получается терпеть, значит, и вы способны на это. Дергаясь, громко или сипло дыша, просто производя минимальный, как вам кажется, шум или жест, вы будете очень сильно мешать остальным. Более подробно с ритуалами посещения зала для медитации вас познакомит наставник центра.

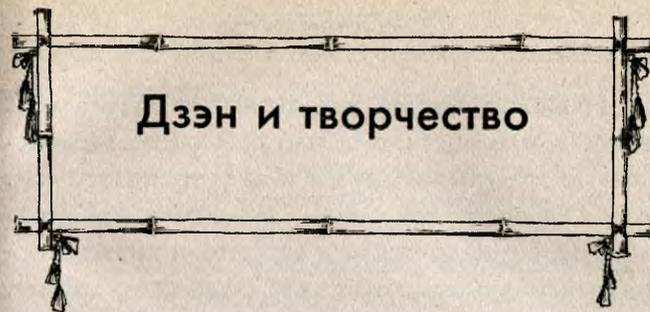
### Что такое ритрит, и как стать его участником

Ритрит (англ. retreat) означает «отступление», «уединение», «убежище». Ритрит — это время для продолжительной, непрерывающей-

ся, углубленной практики в отдалении от внешнего, суетного мира. Ритрит дает возможность успокоиться, отрешиться от всех мыслей и проблем, взглянуть на себя и свою жизнь, на ситуации, которые в ней складываются, со стороны и, возможно, найти свежее, правильное решение. Все великие Учителя, Мастера Дзэн и просто давно практикующие уходили в самые разнообразные ритриты. Кто-то уходил в горы, кто-то уединялся в пещере, другие шли на время в монастырь, третьи практиковали темный ритрит, закрываясь на много дней в абсолютно темном небольшом помещении, куда без слов приносят пищу (последний вид очень опасный, он только для практикующих давно и особо успешно!). Ритрит может быть уединенным и групповым. Во время ритрита больше времени уделяется сидячей медитации, а также он включает в себя медитацию хождения, песнопения, ритуал поклонов, прогулки с наставником, прием пищи, работу и сон. Такие ритриты проводятся каждый месяц и длятся 2–3 дня, как правило, в выходные, но в некоторых местах проводят и более длительные ритриты — до 2–3 месяцев правда в основном они связаны с выездом за границу в дзэн-буддийские монастыри и крупные центры. Иногда проводятся

выездные групповые ритриты за город в какое-нибудь живописное уединенное место. Напомним, что записываться в такие ритриты надо заранее.

Стать участником ритрита может любой желающий, предварительно ознакомившись с правилами. Ритриты в центрах обычно платные, но их цена незначительна. Стоимость ежемесячного двухдневного ритрита примерно около 200–300 рублей. Если вы собираетесь посетить ритрит в холодное время года, то вам понадобятся свободные, удобные, теплые, неяркие вещи, спальный мешок или одеяло. В любом случае по всем интересующим вас вопросам следует подробно проконсультироваться перед началом ритрита.



## Творчество как преображающая практика Дзэн

Ничто не дает такой внутренней свободы, такого безграничного поля для медитации, как творчество. В общем творчество это и есть медитация. Заметьте, что из рассказов очень многих профессиональных танцоров, певцов, спортсменов и т. п. выясняется, что они в момент исполнения как бы переключаются, говоря на языке Дзэн, находятся в состоянии «недумания». Некоторые могут считать шаги, такты или повороты, но большинство отключается вообще, находясь в так называемом состоянии «автопилота», при этом они выполняют сложнейшие элементы, пассажи или вдруг умудряются мгновенно найти правильное решение в критической ситуации. Жаль только, что они не осознают, что же с ними происходит в такие моменты.

Неважно, чем вы занимаетесь — рисуете или куετε в кузнице, поете или собираете механические модели, танцуете или устраиваете сад. Любое ваше творчество — это шаг к преобразению. Не надо бояться творить, не надо стесняться и думать, что о вас подумают другие. Особенно это касается людей после 35 лет, помните — никогда не поздно! Если вы присмотритесь, то обнаружите немало людей, которые довольно «поздно», по общепринятым меркам, начали учиться игре на фортепиано, рисовать, танцевать, просто создавать что-то удивительное и красивое своими руками. И возраст здесь абсолютно не при чем! Забудьте о нем, здесь и сейчас есть только вы и ваше стремление измениться, открыть свою внутреннюю природу. Творчество — это прекраснейший способ! Посему творите, творите легко и свободно, но помните, что ваша цель не выразить свое «эго», а избавиться от него. Поэтому не старайтесь делать что-то с мыслью «я хочу это сделать лучше других», «я делаю это все лучше и лучше», «скоро я стану настоящим профи и смогу на этом заработать». Поменьше «я» и «хочу», побольше осознанных моментов вашей жизни и действий. Не думайте, а делайте — созидайте, и вы откроете в себе безграничный океан красоты.

## Искусство «стрелять из лука»

Стрелять из лука учатся не для того, чтобы попасть в мишень; меч вынимают из ножен не для того, чтобы поразить противника; танцуют не для того, чтобы совершать ритмичные движения; все эти занятия направлены на достижение гармонии между сознанием и бессознательным.

*Тэйтаро Судзуки*

Эти слова означают лишь то, что не надо воспринимать любое занятие, любой процесс творчества как процесс, служащий исключительно прикладным целям. Искусство «стрелять из лука» означает, что любой вид занятий через Дзэн, будь то занятия каратэ или вышивка шелком, направлены на ваше преобразование, успокоение ума, гармонизацию, становление единым целым.

Что же касается Дзэн в различных сферах деятельности, то на всем пути развития в Китае и в Японии он оказывал глубочайшее влияние на большинство сфер жизни и национальной культуры. Сегодня во всем мире известны и получили распространение в большей или меньшей степени такие великолепные японские и

китайские искусства, как монохромная живопись, икебана, японское традиционное садово-парковое искусство, чайная церемония, каллиграфия, различные виды боевых искусств, поэзия, музыка и драма.

### Сад камней

Садовое искусство в Японии — это утонченная поэзия, благодаря Дзэн и особому своеобразию природы. На такой небольшой территории, как Япония, можно встретить суровые, скалистые горы, сочетающиеся с живописными зелеными холмами, изящные водопады и горные реки, пустынные песчаные отмели, нежную цветущую сакуру и густые бамбуковые заросли, буйство гигантских океанских волн и заход солнца в умиротворенную океаническую гладь. Все это с незапамятных времен вдохновляло японцев на создание глубоких, удивительных по красоте и лаконичности произведений садово-паркового искусства. Японские сады полны метафор и символики, например, вечнозеленая сосна означает долголетие, бамбук — стойкость и упорство, азалия — символ преданной любви, верности, душевной привязанности, а большой,

неотесанный, природный камень символизирует гору и обозначает покой, чистоту и защищенность. Связано это еще и с тем, что древние японцы верили, что места, окруженные камнями, выбраны богами для постоянного пребывания.

Сад камней — один из символов искусства Дзэн, сад, который выполнен как медитация и который создает нужную атмосферу для медитации, покоя и умиротворения. Сад, полный сакральных символов, выполненный в минималистической традиции, созерцает сам себя. Считается, что любой художник в своих произведениях передает истину, а истина — это природа Будды, которая находится в самом художнике и повсюду вокруг. Чтобы проявить истину, художник должен найти Будду в себе и слиться со всем окружающим. Каждый камень имеет часть души создателя сада, и человек, создавая сад камней, отображает и свою внутреннюю природу, и истинное бытие. Сад камней должен стимулировать самоуглубление и созерцание, в этом его главное назначение.

Сад камней можете создать и вы, и для этого совсем не обязательно иметь даже садовый участок, достаточно просто деревянного лотка. Вам понадобятся морские или речные камеш-

ки разной величины, мелкий (лучше дисперсный) песок, маленькие грабельки и маленькая, выполненная из поделочного камня или фарфора емкость, типа солонки или пиалы, а также несколько деревянных палочек разной длины. Конечно, вы можете купить готовый японский садик, но поверьте, сделанный своими руками садик ничуть не хуже.

Песок заменяет в таком садике воду, и с помощью маленьких грабелек вы сможете рисовать на нем волны и другие различные узоры. Камешки заменят скалы, а с помощью палочек вы построите мостики, также в садик можно добавить несколько маленьких ракушек. Такое место помогает расслабиться, успокоиться, настроиться на нужный лад перед дзадзэном. Во время «игры» с таким садиком к вам вдруг может прийти правильное решение той или иной проблемы или вы сможете посмотреть на какую-то жизненную ситуацию с другой точки зрения.

Считается, что искусство создания японского сада дает возможность наслаждаться красотой природы и гармонией мироздания, предаваясь созерцанию. Общаясь с таким садом, человек может ощутить свою причастность к общему пути, почувствовать себя частью единой

Вселенной. А созерцание сада позволяет созерцать себя.

Попробовать создать японский сад можете и вы, на эту тему написано немало хорошей литературы. В Интернете также можно найти много полезных советов. В некоторых городах существуют даже школы и курсы, но, поверьте, для того, чтобы научиться создавать что-то прекрасное, совсем не обязательно оканчивать платные курсы, достаточно заглянуть в себя!

## Живопись Дзэн

Средь путей живописца тушь  
простая превыше всего.

*Ван Вэй*

Мы не имеем возможности подробно рассказать о всех направлениях и принципах дзэнской живописи. Если вас интересует данный вопрос, почитайте специальную литературу. Скажем только, что принципы Дзэн едины для всех видов искусства, а уровень мастерства китайских и японских художников был очень высок. Что бы они ни создавали — восхитительный образец письма (изображение тех или иных иероглифов, имеющих различные значения),

нежный пейзаж или зарисовку из жизни, — все это проникнуто духом Дзэн — созерцательностью, изяществом, красотой. В такой живописи вы никогда не увидите вычурности и напыщенности, напротив, каждое произведение пропитано ясностью духа и несет в себе возвышенность и утонченность. Японская художественная эстетика своеобразна, ее произведения ни с чем не перепутаешь.

Вы тоже имеете шанс приобщиться к живописи Дзэн, как уже неоднократно говорилось. Вы можете начать рисовать все что угодно, и совсем не обязательно, чтобы это были иероглифы или мандалы. Вы можете просто попробовать рисовать то, что вам взбредет в голову, не думая, спонтанно. Это могут быть какие-то цветочные пятна или чередующиеся линии, фигуры, выполненные маслом, акварелью, пастелью, чем угодно. Вы можете начать выполнять абстрактные рисунки карандашом или вдруг увлечетесь кельтскими узорами. Будет ли это пейзаж или сюрреалистическая картина, совсем не важно, важен сам процесс и то, как он проистекает. Если во время рисования в вашу голову продолжают «лезть» мысли — это плохо, вы опять в состоянии «кофе-молки», а если вы «отключаетесь», то это

здорово. Если у вас получится рисовать, медитируя, вы испытаете совершенно новое состояние, и последующий результат будет полезен для вас. Ну а если со временем вы поднатореете непосредственно в технике живописи и у вас вдруг начнут получаться еще и просто красивые вещи, вы испытаете удивительное, неопишуемое чувство радости и умиротворения.

## Поэзия Дзэн

Наверное, многие из вас слышали об уникальном своеобразии искусства японского стихосложения. Не хочется углубляться в анализ всех эпох, стилей и направлений, да у нас и нет такой задачи, упомянем лишь два наиболее известных вида японской поэзии — это Танка и Хайку (Хокку), на развитие которых непосредственно повлиял Дзэн.

Танка («короткая песня») — изящное нерифмованное пятистишие, использующее чередование пятисложных и семисложных стихов (5–7–5–7–7) и состоящее из 31 слога. Данная поэзия может отражать очень тонкие и самые разнообразные переживания поэта, в том чис-

ле в ней заключено созерцание. Вот, например, танка Какиномото-но Хитаваро:

«В горах осенних — клен такой прекрасный,  
Густа листва ветвей — дороги не найти!..  
Где ты блуждаешь там? —  
Ищу тебя напрасно:  
Мне неизвестны горные пути...»

Или так выглядит танка Акадзома-Эмон:

«О, если б заснуть,  
Не мучаясь напрасной надеждой!  
Сгущается ночь.  
А я все гляжу и гляжу:  
Луна склонилась к закату».

А это стихи Отикоги Мицунэ:

«Как видно, ветер дует неумело:  
Сверкая белизною, облака  
Не уплывают вдаль...  
Ах, это горная вода, мчась с крутизны,  
Сверкает белой пеной!»

Вот как описывает японскую поэзию автор первого трактата о ней Ки-но Цураюки: «Песни Ямато! (древнее название Японии.) Вы вы-

растаете из одного семени — сердца — и превращаетесь в мириады лепестков речи...»

В Средние века поэзией увлекались и дзэн-буддийские монахи, хотя, конечно, в большей степени это было светское искусство.

Хайку (Хокку) — очень короткое трехстишие, состоящее из строк 5—7—5. Родоначальником этого потрясающего жанра является Басё, посвятивший большую часть своей жизни практике Дзэн и странствиям по стране. Вот лишь несколько из его жемчужин:

«Как завидна их судьба!  
К северу от суетного мира  
Вишни зацвели в горах.

Островки... Островки...  
И на сотни осколков дробится  
Море летнего дня.

Какое блаженство!  
Прохладное поле зеленого риса...  
Воды журчание...

Все листья сорвали сборщицы...  
Откуда им знать, что для чайных кустов  
Они — словно ветер осени!

И осенью хочется жить  
Этой бабочке: пьет торопливо  
С хризантемы росу.

Вот все, чем богат я!  
Легкая, словно жизнь моя,  
Тыква-горлянка».

Отличительная черта Хайку — кажущаяся простота, но как она изящна, как красива, как легка даже в самых серьезных моментах.

Любой из вас может попробовать писать Танка или Хайку. И не надо бояться, что у вас выйдет недостаточно хорошо. Задайте себе вопрос: недостаточно хорошо для кого? Чего вы боитесь, ведь вы не премию за вклад в развитие мировой поэзии собираетесь получать, вы таким образом имеете возможность выразить свою внутреннюю истинную природу, и совсем не нужно этого стесняться. Из личного опыта и опыта моих друзей могу сказать, что процесс написания Хайку может стать невероятно увлекательным занятием, просто захватывающим и всегда чрезвычайно позитивным и полезным для любого практикующего Дзэн. Пишите о том, что вы чувствуете, о том, что вас впечатляет, что вы переживаете, и не старайтесь при

этом слишком «правильно» подбирать слова, но позволяйте выплеснуться наружу истинному, сильному чувству. Не давайте своему расчетливому разуму задушить легкое, почти спонтанное творение и превратить его в мучительный и скрупулезный процесс анализа и подбора слов. Творите, как дышите, и вы получите от происходящего момента творения ни с чем не сравнимые радость и наслаждение.

### Искусство составления букетов — икебана

Икебана (дословно «жизнь цветов») — японское искусство аранжировки цветов. Возникло искусство икебаны в XV в. И обязано это прекрасное, утонченное и мудрое искусство своим возникновением Дзэн-буддизму. Изначально цветы аранжировали для буддийских храмов, в которых по обе стороны алтаря со статуей Будды традиционно ставились цветочные композиции. Композиции несли в себе несколько символических значений, например, должны были напоминать о скоротечности всего в этом мире, о том, что все в жизни проходяще, а устремленные ввысь композиции Рикка («стоящие цве-

ты») олицетворяли священную буддийскую японскую гору Сумисэн и т. д.

В икебанае существуют разные школы и направления, самые известные — это Икенобо, Охара и Согэцу. Основателем икебаны считается буддийский монах Икенобо Сэньэй, его школа — самая старая в Японии, и она создала такие классические стили, как Рикка и Сека. А основная идея стилей этой школы — выразить величие и гармонию окружающей природы. Каждая веточка, каждый цветок имеет свой смысл и значение, например, сосновые ветви символизируют скалы и камни, постоянство и покой, а белые хризантемы, очень любимые японцами цветы, — реки, чистоту. Как писал Икенобо Сэньэй в своем трактате «Истинная утонченность»: «В Икебана мы аранжируем одну маленькую ветку и один цветок в безграничном космическом пространстве и бесконечном времени, и эта работа вмещает всю душу человека. В этот момент единственный цветок в нашем сознании символизирует вечную жизнь».

Другая чрезвычайно популярная в Японии и сегодня школа — Охара — возникла в 1897 г. под влиянием уже западной цивилизации. Ее изобретение — стиль Морибана. Сочетая в себе

признаки классических японских стилей, Морибана стал выразителем своего неповторимого стиля. Он моделирует в миниатюре определенный пейзаж или кусочек японской природы, именно здесь допускается большое использование зелени и полевых цветов. Для составления букетов Морибана используются низкие металлические вазы или подносы, где может быть вода. А для установки цветов и веток в них используются металлические наколки «кендзан» или тяжелые металлические держатели с открытыми гнездами «сиппо».

И наконец, Согэцу — новейшая и очень оригинальная школа из всех — была создана в 1927 г. Особая, отличительная, черта, присущая этой школе, — применение в композициях не только цветов и растений, но и камней, текстиля, металла, пластика и всевозможных других материалов. Такими композициями стали украшать не только храмы и помещения, но и выставлять их на улицах и в парках.

В основе искусства аранжировки цветов лежат три основные линии, символизирующие Небо, Человека и Землю. Главная линия — это стебель, олицетворяющий Небо, именно он образует основу букета. Рядом с ним располагают второй стебель — символ Человека, он размеща-

ется таким образом, чтобы создать впечатление роста в сторону. Третий стебель символизирует Землю, его место спереди и немного в стороне, противоположной той, куда наклоняются два первых. Но все стебли скрепляются в композиции так, чтобы производить впечатление единого ствола. Ведь Дзэн ведет практикующих именно к единству!

Как мы помним из предыдущих глав, практика Дзэн сосредоточивает внимание каждого человека на себе, на том, что внутри него, поэтому идея минимализма и уникальности цветка должна быть понятна. Она подчеркивает красоту каждого цветка и концентрирует внимание на нем. «Один цветок лучше передает великолепие цветка, чем сто», — говорил Ясунари Кавабата.

Искусство икебана необычайно медитативно и в своем творческом процессе создания очень позитивно. Основа этого искусства — лаконичность и красота, в человеке и в композиции Дзэн не должно быть ничего лишнего, но все гармонично и естественно. Главные художественные принципы — простота, асимметрия и кажущаяся незавершенность. Композиции икебаны часто вызывают ощущение спонтанности и непосредственности.

Попробуйте создать свою композицию, используя живые или сухие цветы. И совсем не обязательно, чтобы это были дорогие розы или орхидеи, хотя, если такая непреодолимая внутренняя потребность есть, вы можете купить один цветок. Но в данном случае можно использовать и простые полевые или садовые цветы с вашего участка, травинки, веточки, стебельки, любые предметы, что угодно. На сегодняшний день по искусству икебаны существует довольно много хорошо иллюстрированной литературы и сайтов в Интернете, работают и школы, занятия в которых подчас ведут японские мастера. Все это есть и доступно, правда, из-за цены не каждому желающему, поэтому это не главное. Деньги не должны ограничивать вашу внутреннюю потребность творить. Вы можете прочитать книгу, посмотреть сайт, но главное — это вы, ваше внутреннее ощущение прекрасного, попробуйте создать свою композицию из самых простых, доступных вам вещей и растений, затем помедитируйте на нее, возможно, вам захочется что-то убрать или поменять, так обычно и случается. Если ваша композиция вам совсем не нравится — ничего страшного, разберите ее и создайте новую, все в вашей власти!

## Чайная церемония

Тэйтаро Судзуки в своей книге «Введение в Дзэн-буддизм» рассказывает: «Чай был известен в Японии еще до эпохи Камакуры (1185–1338), но впервые он получил широкое распространение благодаря Эйсаю (1141–1215), учителю Дзэн, который привез семена чая из Китая и занялся его культивацией на монастырских землях».

Что же касается самой чайной церемонии (тя-ноу — «культ чая»), то первым, кто познакомил японцев с ней, был учитель-монах Дайо. После него еще несколько монахов стали мастерами этого искусства, но только гениальный Суко развил и адаптировал его для Японии настолько успешно, что именно он считается основоположником японской чайной церемонии.

Изначально чайные церемонии в Японии носили религиозный характер и проходили в буддийских храмах. Но затем они вышли за их пределы и стали неотъемлемой частью жизни всего японского общества.

У чайной церемонии четыре основных принципа по Рикю (прославленный мастер чайной церемонии XVI в.) — это Гармония «Ва», Почтительность «Кэй», Чистота «Сэй» и Умиротворенность «Дзану». Их воплощением должна стать

вся церемония в целом. А главная идея чайной церемонии — избавление от всего ненужного, лишнего, стремление к простоте, в гармонии с природой.

Вот как описывает атмосферу чайной церемонии и чайной комнаты все тот же Судзуки: «Общая атмосфера чайной комнаты стремится пропитать этой нежностью все вокруг — предметы, к которым вы прикасаетесь, аромат в комнате и звуки, которые вы слышите. Вы берете в руку чашку ручной работы, неправильной формы и иногда неровно покрытую глазурью, но, несмотря на всю примитивность, этот маленький прибор дышит своеобразным очарованием и нежностью, умиротворенностью и скромностью».

Курильница никогда не распространяет терпкого и возбуждающего запаха, а испускает нежный аромат, наполняющий собою все. Окна и шторы также преисполнены нежного очарования, и комната всегда залита мягким и спокойным светом, который предрасполагает к созерцательному настроению. Ветерок, просачивающийся сквозь иглы старой сосны, гармонично сливается с шипением железного чайника на огне. Таким образом, вся обстановка напоминает о том, кто это сотворил».

Чайные церемонии бывают самые разнообразные, но в Японии до сих пор существуют несколько традиционных, строго выполняемых в соответствии с древними ритуалами, — это «ночной чай», «чай с восходом солнца», «вечерний чай», «утренний чай», «послеобеденный чай», «специальный чай».

Применительно к нашей жизни могу сказать, что в Москве и Петербурге есть несколько мест, где так или иначе проводится то, что называется «чайная церемония». Возможно, такие места есть еще где-то. Конечно, идеально посетить такую церемонию в Японии, но можно провести такую церемонию и самому, предварительно помедитировав и изучив вопрос с теоретической стороны.

Хорошо, если у вас есть дом в деревне, дача с участком или что-то в этом роде, где можно создать из подручных средств чайный домик. Но если ничего подобного у вас нет — не расстраивайтесь, можно устроить церемонию и просто в вашей квартире. Только помните о соответствующей атмосфере, порядке вокруг и внутри, о спокойном состоянии духа. Для церемонии вам понадобятся чашки, медный чайник, бамбуковая мешалка (можно просто деревянная), деревянная ложка для засыпания

чая, ящичек для хранения чая (только не железная банка!).

Перечисленные далее предметы вы можете приобрести, если захотите, в специализированных чайных магазинах:

- нацумэ (natsume) представляет собой чашку для слабого чая;
- часаку (chashaku) — чайная ложка, сделанная из бамбука;
- чаван (chawan) — чайная чашка;
- часен (chasen) — венчик для «взбивания» чая;
- мидзускаси (mizusashi) — сосуд для приготовления чая;
- хисаку (hishaku) — ковш для разливания в чашки;
- фукуса (fucusa) — используется для вытирания чайной посуды;
- кобукуса (sobucusa) — специальная тряпочка, на которой гостю подается горячая чашка.

Про чайную церемонию немало написано, есть даже документальные фильмы, так что проблем с получением информации возникнуть у вас не должно. Проблема только в том, насколько

ко хорошо вы себя ощущаете в этой церемонии, насколько вы ею прониклись и вообще насколько успешно продвигается ваша практика Дзэн.

А еще можно сказать, исходя из собственного опыта: иногда самый обычный чай, заваренный в самую обычную чашку, может стать подлинным чаем Дзэн. Это так просто и так забавно!

### Дзэн и боевые искусства

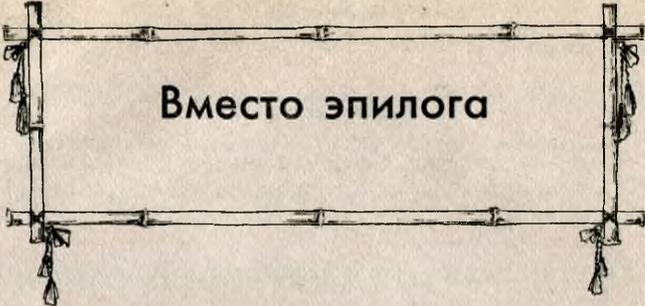
Как говорят знающие люди, Дзэн — это то, что отличает боевое искусство Востока от западного спорта. Представьте себе ситуацию реальной схватки, поединка, в котором возможны увечья и летальный исход. Такая ситуация требует от человека именно тех качеств, которые воспитывает практика Дзэн. В условиях битвы у бойца нет времени на рассуждения, обстановка меняется каждое мгновение, так что на логический анализ действий противника и планирование собственных времени просто нет, такой анализ неизбежно приведет к поражению. Мысль невероятно неповоротлива и медлительна для того, чтобы уследить за

таким быстрым действием, как удар, длящийся доли секунды. Чистое, неискаженное, незамутненное сознание подобно зеркалу отражает любые изменения в окружающем пространстве и позволяет бойцу реагировать ненадуманно, а спонтанно, то есть молниеносно. Не говоря уже о том, что у бойцов Дзэн во время поединка отсутствует чувство страха и гнева, эти два сильных компонента особенно сильно искажают реальную картину. Большинство выдающихся мастеров кэндо (фехтование), каратэ, кунг-фу, дзюдо, айкидо были адептами или Мастерами Дзэн. Не говоря о том, что многие из перечисленных видов обязаны своим появлением именно дзэн-буддийским монашьям и мастерам-монахам. Вспомнить хотя бы знаменитый Шаолинь.

В заключение хочется сказать: если вы решили заняться одним из восточных единоборств, готовьте себя к серьезному преодолению, первое время будет, ох, как непросто. Но, преодолев себя, вы станете сильным и чистым духом, и страх вам будет больше неведом.

## Ваш друг — йога

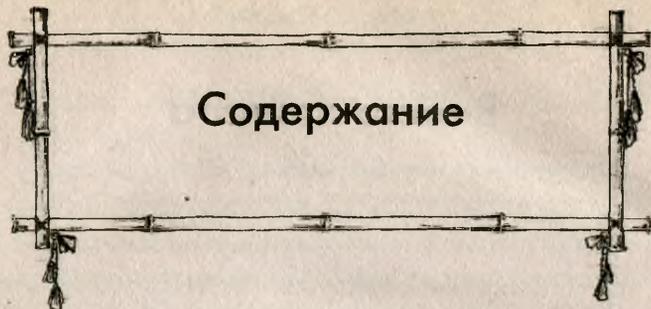
Йога — одна из самых древних человеческих практик, направленных на достижение самадхи. Йога как бы официально не входит в традицию Дзэн-буддизма, но современному человеку, начавшему жить через Дзэн, йога может оказать неоценимые услуги. Йога научит вас и концентрироваться, и расслабляться одновременно. Звучит пока непонятно, но со временем поймете. Йога научит правильно дышать! Она приучит вас к порядку, вы станете выносливым, собранным, внимательным, не говоря уже о крепком физическом здоровье и потрясающих возможностях открытия в себе таких внутренних резервов и спящих потенциалов, о размерах и силе которых вы и не подозревали. В общем, йога — ваш настоящий друг на пути к Дзэн.



## Вместо эпилога

Выражаясь нашим языком, основы этической программы Дзэн можно описать всего тремя словами — это Истинность, Простота и Любовь. И еще: Его Святейшество Далай-лама говорит, что если убрать из фразы «Я хочу мира» «Я» («эго») и «хочу» («желание»), то вы и останетесь с Миром!

Пребывайте в Мире, будьте Миром!



## Содержание

КРАТКИЙ КУРС ДЗЭН-БУДДИЗМА .....	3
Немного о буддизме и его истории .....	3
Возникновение Дзэн .....	8
Дзэн — древняя религия самураев .....	11
Приход Дзэн в западную цивилизацию .....	13
Почему Дзэн и в чем его своеобразие? .....	15
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПРАКТИКА ДЗЭН? .....	19
Жизнь как медитация .....	19
Кто такой Мастер Дзэн? .....	20
Изучение коан .....	24

## Содержание

Переживание Сатори .....	28
Битва с «эго» .....	31
Достижение Просветления .....	32
ВЫ РЕШИЛИ ПРАКТИКОВАТЬ ДЗЭН: ЕЖЕДНЕВНОЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ К ЦЕЛИ .....	34
Жить Дзэн — радоваться тому, что у вас есть! .....	34
Останови «кофемолку!» .....	36
Обуздай мартышек .....	39
Дзэн и отсутствие времени .....	40
Психоэмоциональная подготовка к медитации, общение с близкими .....	42
Дзэн и ваш дом .....	45
Дзэн и ароматерапия .....	51
Дзэн на работе .....	56
Дзэн: ваше здоровье — это то, что вы едите! .....	58
Преодоление привязанностей .....	65
Приступы беспомощности и ощущения своей незначительности .....	68
Дзэн: отношение к старости, болезни и смерти .....	71

## Содержание

ДЗАДЗЭН .....	74
Что такое Дзадзэн? .....	74
Позиции для медитации .....	77
Начало всего — правильное дыхание .....	81
Что вам понадобится для практики дзадзэн? .....	88
ГРУППОВАЯ ПРАКТИКА В ЦЕНТРАХ ДЗЭН .....	90
Ходить или не ходить в одиночку? .....	90
Залы для медитации .....	92
Что такое ритрит, и как стать его участником .....	94
ДЗЭН И ТВОРЧЕСТВО .....	97
Творчество как преобразующая практика Дзэн .....	97
Искусство «стрелять из лука» .....	99
Сад камней .....	100
Живопись Дзэн .....	103
Поэзия Дзэн .....	105
Искусство составления букетов — икебана .....	109

## Содержание

Чайная церемония .....	114
Дзэн и боевые искусства .....	118
Ваш друг — йога .....	120
ВМЕСТО ЭПИЛОГА .....	121



**древние  
целительные  
практики**

**Золотые рецепты  
монахов  
дзэн-буддистов**

В этой книге вы найдете уникальные рецепты монахов дзэн-буддистов, которые помогут вам обрести силу и здоровье.

- Секреты медитации
- Коан и Сатори
- Достижение Просветления

ISBN 978-5-17-051153-2



9 785170 511532