

Тик Нат Хан

счастье

здесь и сейчас!

ключевые практики
развития осознанности



УДК 159.95
ББК 88.2
Т40

Перевод с английского М. Котельниковой

Тик Нат Хан

Т40 **Счастье здесь и сейчас: Ключевые практики развития осознанности / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 192 с.**

ISBN 978-5-399-00463-1

В своей новой книге автор многочисленных бестселлеров, Мастер дзэн Тик Нат Хан предлагает нам основные шаги, с помощью которых все мы можем обрести настоящее и продолжительное счастье.

Обычно мы выполняем задачи, которые ставит перед нами повседневная жизнь, совершенно неосознанно — мы автоматически ходим, садимся, работаем, едим, управляем машиной и т. д. Но Мастер показывает: если мы начнем полностью осознавать наши действия и сможем ощутить большую вовлеченность в то, что мы делаем, то всегда будем пребывать в состоянии счастья и умиротворения.

Именно эта ключевая практика лежит в основе этой простой и бесценной работы Мастера — книги «Счастье здесь и сейчас». Благодаря ей вы обретете незаменимый инструмент для работы с сознанием и улучшения качества жизни.

УДК 159.95
ББК 88.2

Happiness: Essential Mindfulness Practices

Copyright © 2009 by Unified Buddhist Church.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00463-1

© «София», 2013
© ООО Издательство «София», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	7
Повседневные практики	10
Осознанное дыхание.	10
Сидячая медитация	17
Медитация при ходьбе.	22
Пробуждение	28
Колокол.	31
Медитация при разговоре по телефону.	36
Поклон	39
Гатхи (гимны).	41
Я прибыл, я дома	44
Обретение убежища	47
Пять Тренингов Осознанности	49
Практики приема пищи	54
Осознанный прием пищи	54
Размышление перед принятием пищи	59
Кухня.	60
Медитация во время чаепития.	62
Практики работы с телом.	67
Отдых и «стоп»	67
Глубокое расслабление	71
Осознанные движения	76
Отношения и духовные практики	
в сообществе.	81
Создание и сохранение сангхи.	81
Начать сначала	85
Мирный договор	89
Система «Второе Тело»	95
Медитация объятий	98
Внимательное слушание и любящая речь	100

Как справляться с гневом и другими сильными чувствами.....	103
Яркий Свет.....	110
Как написать письмо, полное любви.....	113
Продвинутые практики.....	115
Одиночество.....	115
Тишина.....	118
День лени.....	120
Слушаем беседу о Дхарме.....	123
Обсуждение Дхармы.....	125
Касание Земли.....	127
Путешествие и возвращение домой.....	131
Метта-медитация (Медитация любящей доброты).....	133
Одностороннее разоружение.....	140
Разговор со своим внутренним ребенком.....	143
Четырнадцать Тренингов Осознанности.....	146
Духовные практики с детьми.....	156
Слушайте ваших детей.....	156
Медитация при ходьбе с детьми.....	159
Как помочь детям справиться с гневом и другими сильными чувствами.....	161
Семейные трапезы.....	164
Приглашение колокола зазвучать.....	166
Медитация с камешками.....	169
Комната для занятий дыхательной медитацией.....	173
Четыре мантры.....	176
Пирог в холодильнике.....	181
Медитация на апельсин.....	183
Обнимем дерево.....	185
Сегодняшний день.....	187
Заключение.....	189

Осознанность — это энергия, позволяющая быть осознанным и пробуждаться к *настоящему*. Это непрерывная практика глубокого приобщения к жизни в каждый данный момент. Чтобы практиковать осознанность, не нужно отправляться в какое-нибудь специальное место. Мы можем практиковать осознанность в своей комнате или по пути из одного места в другое. Мы можем делать все то, что делаем всегда: ходить, сидеть, работать, есть, разговаривать, — но только при этом мы учимся выполнять все эти действия с осознанием того, что мы делаем.

Представьте, что вы стоите с группой людей, любуясь прекрасным восходом солнца. Но пока другие упиваются этим зрелищем, вы пребываете в напряжении. Вы озабочены вашими проектами и тревогами. Вы думаете о будущем и прошлом. На самом деле вы не присутствуете здесь и не можете переживать получаемое вами сейчас впечатление. И вместо того, чтобы наслаждаться восходом, вы позволяете великолепию момента ускользнуть от вас.

Предположим, вы принимаете другой подход. Что, если, пока ваш ум блуждает, вы направите фокус своего внимания на свои вдохи и выдохи? Практикуя глубокое дыхание, вы возвращаетесь в настоящий момент. Ваше тело и ум объединяются в единое целое, позволяя вам в полной мере быть свидетелем, созерцать и наслаждаться пейзажем. «Отправляясь домой» к вашему дыханию, вы возвращаете себе способность любоваться чудом восхода.

Мы часто бываем так заняты, что забываем, что мы делаем и кем мы являемся. Я знаю многих людей, которые говорят, что даже забывают дышать. Мы забываем смотреть на людей, которых любим, и ценить их, пока они живы. Даже когда у нас есть немного свободного времени, мы не знаем, как войти в контакт с происходящим внутри нас. Поэтому мы включаем телевизор или начинаем звонить по телефону, словно можем убежать от себя.

Осознавание дыхания — сущность осознанности. Согласно Будде, осознанность — источник счастья и радости. Семя осознанности находится в каждом из нас, но мы обычно забываем поливать его. Если мы знаем, как найти убежище в нашем дыхании, в процессе ходьбы, мы можем коснуться живущих в нас семян мира и радости и позволить им взойти к нашей радости. Вместо того чтобы находить убежище в абстрактном представлении о Боге, Будде или Аллахе, мы понимаем, что к Богу можно прикоснуться в нашем дыхании и в каждом нашем шаге.

Это кажется легким, и все могут делать это, но требуется некоторая тренировка. Крайне важна практика «Стоп», остановки. Как мы «останавливаемся»? Мы останавливаемся посредством нашего вдоха, выдоха и шага. Именно поэтому наша основная практика — это осознанное дыхание и осознанная ходьба. Если вы овладеете этими методами, то можете практиковать осознанный прием пищи, осознанное питье, осознанное приготовление пищи, осознанное вождение машины и так далее, и вы всегда будете пребывать в состоянии счастья и умиротворения.

Наша практика — практика осознанности: осознанности дыхания, ходьбы, еды, мытья посуды и приготовления пищи — означает всегда пребывать в *здесь-и-сейчас* и не позволять заботам, планам на

будущее или сожалениям о прошлом отвлечь нас от нашего занятия.

Практика осознанности (*смрити*) приводит к концентрации (*самадхи*), которая, в свою очередь, приводит к способности проникновения в суть (*праджня*). Способность проникновения в суть, которую мы получаем благодаря медитации осознанности, может освободить нас от страха, беспокойства и гнева, позволяя быть действительно счастливыми. Мы можем практиковать осознанность, используя такую простую вещь, как цветок. Когда я держу цветок в руке, я осознаю это. Мои вдохи и выдохи помогают мне сохранять осознанность. Вместо того чтобы оказываться поглощенным другими мыслями, я переживаю удовольствие от красоты цветка. Сама концентрация становится источником радости.

Если мы хотим полноценно наслаждаться всем тем, что дарит нам жизнь, мы должны практиковать осознанность на каждом шагу — чистим ли мы зубы, готовим завтрак или едем на машине на работу. Каждый шаг и каждый вдох могут быть возможностью испытать радость и счастье. Жизнь полна страдания. Если у нас нет в запасе достаточного количества счастья, у нас нет никаких средств справиться с нашим отчаянием. Наслаждайтесь своей практикой с мягким и нежным отношением, с открытыми умом и душой. Практикуйте для понимания, а не для видимости. С осознанностью мы можем сохранять внутреннюю радость и эффективнее справляться с жизненными проблемами. Мы способны создать внутри себя основу свободы, мира и любви.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ

幸福

ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

В повседневной жизни мы дышим, но забываем, что дышим. Основа всей практики осознанности — это привлечение внимания к своему дыханию. Это называют осознанным дыханием или сознательным дыханием. Это очень просто, но эффект может быть невероятно велик. В повседневной жизни наше тело может находиться в одном месте, а ум — совсем в другом. Обращая внимание на свое дыхание, мы возвращаем ум в тело. И внезапно оказываемся здесь, полностью присутствуя в *здесь-сейчас*.

Осознанное дыхание — это как выпить стакан прохладной воды. Делая вдох, мы действительно чувствуем, как воздух заполняет наши легкие. Мы не должны контролировать дыхание. Мы ощуща-

ем дыхание таким, какое оно есть. Оно может быть длинным или коротким, глубоким или поверхностным. В свете нашего осознания оно естественным образом станет медленнее и глубже. Осознанное дыхание — это ключ к объединению тела и ума и к привнесению энергии осознанности в каждый момент нашей жизни.

Независимо от нашей внутренней погоды — наших мыслей, эмоций и впечатлений, — наше дыхание всегда с нами, как преданный друг. Всякий раз, когда мы чувствуем себя унесенными прочь, захваченными сильной эмоцией или погруженными в мысли о прошлом или будущем, мы можем вернуться к нашему дыханию, чтобы сосредоточиться и поставить на якорь наш ум.

Практика

Вдыхая и выдыхая, ощущайте, как поток воздуха входит и выходит из вашего носа. Сначала ваше дыхание может быть беспокойным. Но, попрактиковав некоторое время сознательное дыхание, вы почувствуете, каким легким и естественным, каким спокойным и тихим стало ваше дыхание. В любой момент, когда вы идете, работаете в саду, набираете текст или вообще делаете что-либо, вы можете возвратиться к этому мирному источнику жизни. Вы можете сказать себе:

Делая вдох, я знаю, что делаю вдох.

Делая выдох, я знаю, что делаю выдох.

После нескольких дыханий можете сократить эти фразы до такой: «Вдох, выдох». Если вы все время следите за своим дыханием, ваш ум перестанет думать. Теперь у вашего ума есть возможность отдохнуть.

В повседневной жизни мы слишком много думаем. Это замечательно — дать уму возможность перестать думать.

Делая вдох, я знаю, что делаю вдох, — это не мысль. Это простое понимание того, что что-то происходит, что вы вдыхаете и выдыхаете. Когда вы делаете вдох и обращаете внимание на вдох, вы возвращаете свой ум к воссоединению с вашим телом. Даже один-единственный вдох может помочь уму вернуться в тело. Когда тело и ум объединяются, вы можете действительно пребывать в настоящем моменте.

«Делая вдох, я знаю, что делаю вдох» — это другой способ сказать *«Делая вдох, я чувствую себя живым»*. Жизнь находится в вас и жизнь находится вокруг вас — жизнь со всеми ее чудесами: солнечным светом, синим небом, осенними листьями. Очень важно вернуться в настоящий момент, чтобы войти в контакт с исцеляющими, способствующими регенерации и питающими энергией элементами жизни внутри и вокруг вас. Легкая улыбка может расслабить все мышцы вашего лица.

Делая вдох, я осознаю синее небо.

Делая выдох, я улыбаюсь синему небу.

Делая вдох, я осознаю красивые осенние листья.

Делая выдох, я улыбаюсь красивым осенним листьям.

Можете сократить эти фразы до *«синее небо»* на вдохе и *«улыбаюсь»* на выдохе. Затем *«осенние листья»* на вдохе и *«улыбаюсь»* на выдохе. Практикуя дыхание таким образом, вы соприкасаетесь со всеми этими чудесами жизни. Красота жизни питает вас. Вы избавлены от своих забот и страхов. Вы входите

в контакт со своим дыханием и с телом. Ваше тело — это чудо. Ваши глаза — это чудо. Вы должны лишь открыть глаза, чтобы быть в состоянии коснуться райского изобилия всех имеющихся на свете форм и цветов. Ваши уши — это чудо. Благодаря вашим ушам вы можете слышать все виды звуков: музыку, пение птиц и ветер, шумящий в соснах. Когда вы обращаете внимание на свой вдох и выдох, вы возвращаете себя в настоящий момент, в *здесь-и-сейчас*, вы находитесь в контакте с жизнью. Если бы вы продолжали теряться в прошлом или бежать в будущее, вы пропустили бы все это.

Делая вдох, я все время следую за своим вдохом.

Делая выдох, я все время следую за своим выдохом.

Вначале ваше дыхание может ощущаться как тяжелое или неловкое. Ваше дыхание — это следствие состояния вашего тела и чувств. Если ваше тело испытывает напряжение или боль, если вы испытываете болезненные чувства, это влияет и на ваше дыхание. Переведите внимание на свое дыхание и дышите осознанно.

Делая вдох, я знаю, что делаю вдох.

Делая выдох, я знаю, что делаю выдох.

Делая вдох, я улыбаюсь своему вдоху.

Делая выдох, я улыбаюсь своему выдоху.

Никогда не задавайте принудительный ритм дыханию. Если у вас короткое дыхание, позвольте ему быть коротким. Если оно не очень спокойное, позвольте ему оставаться таким. Мы не вмешиваемся, не форсируем и не «работаем над» нашим дыханием. Мы

лишь осознаем его, а через некоторое время качество нашего дыхания улучшится естественным образом. При внимательном дыхании мы идентифицируем и «обнимаем» каждый наш вдох и выдох, словно мать, которая подходит к своему ребенку и нежно обхватывает его руками. Вы удивитесь, увидев, как улучшится качество вашего дыхания уже через одну-две минуты. Ваш вдох станет более глубоким, а выдох — более медленным. Ваше дыхание становится более спокойным и гармоничным.

*Делая вдох, я замечаю, что мой вдох стал глубже.
Делая выдох, я замечаю, что мой выдох стал медленнее.*

Когда вы замечаете, что ваши вдохи и выдохи стали более спокойными, глубокими и медленными, вы можете предложить этот покой, умиротворенность и гармонию вашему телу. В повседневной жизни вы можете пренебрегать своим телом и не обращать внимания на него. Теперь у вас есть шанс вернуться к вашему телу, признать его существование, вновь познакомиться и подружиться с ним.

*Делая вдох, я осознаю мое тело.
Делая выдох, я выпускаю все напряжения в моем теле.*

Эти дыхательные упражнения исходят от самого Будды*. Они очень легки для выполнения. Это как играть в детскую игру. Если вам так будет удобно, то

* См. Тик Нат Хан. *Breathe, You Are Alive!* (Дышите, вы живы!) (Berkeley, CA: Parallax Press, 2008).

положите руку на живот. Вы заметите, что, когда вы делаете вдох, ваш живот поднимается, а когда делаете выдох, он опускается. Поднимается, опускается. В лежачем положении особенно легко почувствовать, как живот поднимается и опускается. С самого начала и до конца вы осознаете каждый свой вдох и выдох. Дышать таким образом очень приятно. Вы больше не думаете ни о прошлом, ни о будущем, ни о своих проектах, ни о своих страданиях. Дыхание становится удовольствием, напоминанием о самой жизни.

*Делая вдох, я наслаждаюсь своим вдохом.
Делая выдох, я наслаждаюсь своим выдохом.*

Позже, после того как вы смогли предложить этот мир и гармонию вашему телу, помогая ему избавиться от напряжения, вы можете идентифицировать свои ощущения и эмоции.

*Делая вдох, я осознаю болезненное чувство в себе.
Делая выдох, я улыбаюсь болезненному чувству в себе.*

Есть болезненное чувство, но есть также и осознанность. Осознанность походит на мать, нежно обнимающую чувство. Осознанность — это всегда осознанность по отношению к чему-то. Когда вы осознанно дышите, это осознанность дыхания. Когда вы внимательно идете, это осознанность ходьбы. Когда вы осознанно пьете, это осознанность питья. Когда вы осознанно чувствуете что-либо, это осознанность чувства. Осознанность можно привести в каждый умственный или физический процесс. С собой она несет понимание этого процесса и облегчение.

Я хотел бы предложить вам сопровождающее практику стихотворение, которое вы можете время от времени повторять, дыша и улыбаясь:

*Делая вдох, я знаю, что делаю вдох.
Делая выдох, я знаю, что делаю выдох.*

*Когда я делаю более глубокий вдох,
Мой выдох замедляется.*

*Делая вдох, я успокаиваю тело,
Делая выдох, я ощущаю легкость.*

*Делая вдох, я улыбаюсь,
Делая выдох, я испытываю облегчение.*

*Пребывая в настоящем моменте,
Я знаю, что это — замечательный момент.*

Вы можете сократить этот текст до одного или двух слов на каждый вдох и выдох, как показано ниже:

*Вдох. Выдох.
Глубоко. Медленно.
Спокойно. Легко.
Улыбка. Облегчение.
Настоящий момент.
Замечательный момент.*

Настоящий момент — это единственный момент, который реален. Ваша самая важная задача состоит в том, чтобы быть *здесь-и-сейчас* и наслаждаться настоящим моментом.

СИДЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

Сидячая медитация — это способ для каждого из нас вернуться к себе, позаботиться о себе и уделить себе полное внимание. Всякий раз, когда мы садимся и медитируем — делаем ли мы это в гостинице, у подножья дерева или на подушке, мы излучаем спокойствие, словно Будда, сидящий на алтаре. Мы привлекаем свое полное внимание к тому, что происходит внутри и вокруг нас. Мы позволяем нашему уму становиться просторным, а сердцу — мягким и добрым. Посидев таким образом всего лишь несколько минут, можно полностью восстановить свои силы. Когда мы спокойно садимся медитировать, осознанно дышим и улыбаемся, мы полностью владеем собой.

Сидячая медитация оказывает сильное целительное воздействие. Мы можем просто быть с тем, что происходит внутри нас, — будь то боль, гнев, раздражение, радость, любовь или покой. Мы пребываем наедине с этим состоянием, не оказываясь им захваченными. Мы позволяем этому состоянию наступить, продолжиться, а затем уйти. У нас нет потребности форсировать его, подавлять или притворяться, что наши мысли не здесь. Вместо этого мы можем наблюдать мысли и образы, возникающие в нашем уме, с любовью их принимая. Несмотря на поднимающиеся в нас бури, мы сохраняем спокойствие.

Сидя и дыша, мы продуцируем наше истинное присутствие в *здесь-и-сейчас* и предлагаем его нашему сообществу и миру. Цель сидячей медитации — быть здесь, полностью живым и полностью присутствующим.

Практика

Сидячая медитация должна быть радостью. Сидите таким образом, чтобы можно было чувствовать себя комфортно и расслабленно в продолжение всей медитации. Сидение — это не каторжные работы. Это возможность насладиться вашим собственным присутствием, присутствием вашей семьи или тех, кто медитирует вместе с вами, присутствием Земли, Неба и Космоса. В этом нет усилия.

Если вы сидите на подушке, убедитесь, что она достаточно толстая, чтобы вас поддерживать. Вы можете сидеть в позе лотоса или полулотоса, просто скрестив ноги или любым другим наиболее удобным вам образом. Спину держите прямо, а руки слегка согните и положите на колени. Если вы сидите на стуле, убедитесь, что подошвы ваших ног устойчиво покоятся на полу или на подушке. Если ноги или ступни во время медитации затекут или начнут болеть, слегка измените позу, но делайте это осознанно. Поддерживать концентрацию можно, следя за своим дыханием, пока вы медленно и внимательно меняете позу.

Позвольте всем мышцам вашего тела расслабиться. Не боритесь с ним и не преодолевайте его сопротивления. Есть люди, которые, посидев в медитации пятнадцать минут, чувствуют боль во всем теле, поскольку прилагают усилие, чтобы сидеть, или стремятся в этой медитации добиться конкретного эффекта. Просто позвольте себе расслабиться, словно вы сидите на берегу океана.

Усевшись, начинайте следить за своими вдохами и выдохами. Какое бы чувство ни пришло к вам, осознавайте его. Всякий раз, когда возникает мысль, идентифицируйте и распознайте ее. Вы многое можете узнать из наблюдений за тем, что происходит в ва-

шем теле и уме во время сидячей медитации. Сидение в медитации — это главным образом возможность для вас ничего не делать. Вам вообще ничего не надо делать — только наслаждаться сидением и процессом вдыхания и выдыхания воздуха.

Делая вдох, я знаю, что я жив.

Делая выдох, я улыбаюсь жизни во мне и вокруг меня.

Быть живым — это чудо. Просто сидеть, наслаждаясь вдыханием и выдыханием воздуха, — это уже счастье. Поскольку вы вдыхаете и выдыхаете, вы знаете, что вы живы. Это — нечто, по поводу чего можно ликовать. Поэтому сидячая медитация — это способ прославить жизнь с помощью вдохов и выдохов.

Важно позволить телу полностью расслабиться. Не пытайтесь стать буддой. Просто наслаждайтесь сидением и принимайте себя таким, какой вы есть. Даже если в теле есть некоторая напряженность, а в душе — боль, примите себя и таким то же. С энергией внимания к дыханию вы обнимаете свое тело и ум, вы позволяете себе пребывать в расслабленной позе и наслаждаться своим дыханием.

Делая вдох, я прихожу к себе.

Делая выдох, я чувствую себя дома.

Вам больше не нужно бежать. Ваш истинный дом находится в *здесь-и-сейчас*. Вы сильны и свободны. Вы можете улыбнуться, расслабив все мышцы на лице.

Чтобы преуспеть в нашем сидении, нужно кое-чему научиться. Мы так привыкли всегда чем-то заниматься — с помощью ума, с помощью тела, — что поначалу

бывает трудно сидеть и ничего не делать. Когда Нельсон Мандела приехал во Францию, чтобы посетить французского президента Франсуа Миттерана, журналисты спросили господина Манделу, что он хочет сделать больше всего. Он сказал: «Больше всего я хочу просто сесть и не делать ничего. С тех пор как я вышел из тюрьмы, я так занят, что у меня нет времени, чтобы просто сидеть и дышать. Поэтому больше всего я хочу просто сесть и ничего не делать».

Если бы мы дали Нельсону Манделе несколько дней, чтобы сидеть и ничем не заниматься, знал бы он, как это сделать? Ведь для большинства людей просто сидеть и ничего не делать не очень-то легко. Мы привыкли всегда чем-то заниматься. Требуется приобрести некоторые знания, чтобы иметь возможность сидеть и наслаждаться процессом сидения, не делать ничего и наслаждаться ничегонеделаньем. Каждый из нас обладает энергией привычки всегда быть вынужденным чем-то заниматься. Если мы ничего не делаем, для нас это просто непереносимо. Поэтому простое сидение и ничегонеделанье — это искусство, искусство сидячей медитации.

Если вам трудно концентрироваться, то вам прекрасно поможет техника счета. Делая вдох, считайте про себя: «один». Делая выдох, считайте: «один». Делая вдох, считайте: «два». Делая выдох, считайте «два». Продолжайте так до десяти и затем начните считать снова. Если в какой-то момент вы забудете, на каком номере остановились, начните снова с «один». Метод счета помогает не задерживаться на неприятных мыслях — вместо этого мы концентрируемся на дыхании и числе. Обретя некоторый контроль над своими мыслями, вы можете найти счет утомительным, поэтому можно отказаться от него и просто следовать за дыханием.

Если вы рассматриваете медитацию как борьбу за достижение чего-либо и изо всех сил стараетесь достичь успеха, вы не сможете расслабиться. Посмотрите в окно. Возможно, там растет липа или дуб. Дерево красивое и здоровое само по себе. Кажется, что дерево вообще не прилагает никаких усилий. Оно позволяет себе быть — свежим, зеленым, устойчивым. Возможно, дерево находится на горе. Гора сильна и непоколебима, она без напряжения или усилия выдерживает присутствие обитающих на ней разнообразных живых существ. Когда вы практикуете сидячую медитацию, вы сильны и непоколебимы, как гора. Вы можете практиковать медитацию таким образом:

Делая вдох, я вижу себя как гору.

Делая выдох, я наслаждаюсь своей непоколебимостью.

Чтобы преуспеть в медитации, освободитесь от напряжения в теле и в чувствах. Пусть вам будет удобно сидеть. Когда вы начинаете вдыхать и выдыхать, наслаждайтесь вдохом и выдохом. Откажитесь от любых усилий и наслаждайтесь сидением и своей улыбкой. Это исключительный момент — иметь возможность спокойно сидеть таким образом. Вы — свой собственный остров. Никто в этот момент не может попросить вас что-то сделать. Никто не потревожит вас, никто не имеет право задать вам вопрос или попросить, чтобы вы пошли и вымыли посуду или помыли ванну. Это ваша драгоценная возможность расслабиться и быть собой.

МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Ум может устремляться в тысячу разных направлений.

Но по этой прекрасной дороге я иду спокойно.

Каждый мой шаг сопровождается дуновением мягкого ветерка.

На каждом шагу расцветает цветок.

Мы ходим постоянно, но обычно это больше походит на бег. Наши торопливые шаги запечатлевают на земле беспокойство и огорчение. Если мы можем сделать один шаг в состоянии умиротворения, то можем сделать два, три, четыре, а потом пять шагов ради спокойствия и счастья Земли и человечества.

Медитация при ходьбе — это ходьба просто для того, чтобы получить удовольствие от самого процесса ходьбы. Ходьба без цели — так называется эта техника. На санскрите есть слово *апранихита*. Оно означает «безжеланность», или «бесцельность». Идея состоит в том, что мы не ставим перед собой никакой цели и не бежим за ней. Когда мы практикуем медитацию при ходьбе, мы идем, настроившись именно таким образом. Мы просто наслаждаемся ходьбой без особой цели и не задаем себе пункта назначения. Наша ходьба — не средство добраться куда-либо. *Мы ходим ради ходьбы.*

Наш ум склонен бросаться от одной вещи к другой, как обезьяна, без передышки скачущая с ветки на ветку. У мыслей есть миллионы троп, и они вечно тянут нас в мир забвения. Если мы можем превратить дорогу, по которой идем, в поле для медитации,

наши ноги будут делать каждый шаг совершенно сознательно. Дыхание войдет в гармонию с шагами, а ум естественным образом успокоится. Каждый шаг укрепит наш покой и генерирует энергию покоя, которая будет течь через нас. И тогда мы можем сказать: «Каждый мой шаг сопровождается дуновением мягкого ветерка».

Вы можете практиковать медитацию при ходьбе в любое время, когда вы идете, пусть даже только от автомобиля до офиса или от кухни до гостиной. Когда вы куда-нибудь идете, уделите достаточно времени для медитации, вместо трех минут — восемь или десять. Я всегда уезжаю в аэропорт на час раньше, чем это необходимо, чтобы попрактиковать там медитацию при ходьбе. Друзья хотят задержать меня до последней минуты, но я сопротивляюсь. Я говорю им, что мне требуется время. Медитация при ходьбе похожа на принятие пищи. С каждым шагом мы подпитываем тело и дух. Когда мы идем с чувством беспокойства и огорчения, это своего рода нездоровая пища. Пища медитации при ходьбе должна иметь более высокое качество. Только идите медленно и наслаждайтесь банкетом покоя.

Э. Дж. Мустис* говорил: «*Не существует пути к миру, мир — это путь*». Осознанная ходьба несет покой и радость и делает нашу жизнь реальной. Зачем спешить? Окончательным местом нашего назначения будет только кладбище. Почему бы не идти в направлении жизни, наслаждаясь покоем в каждый момент и на каждом шагу? Нет никакой потребности бороться. Наслаждайтесь каждым шагом, который вы делаете. Каждый шаг приводит вас

* Американский священник и политический деятель (1885–1967), активный участник пацифистского движения и движения за гражданские права. — *Прим. перев.*

к себе — к *здесь-и-сейчас*. Это ваш настоящий дом — ибо только в этот момент, в этом месте жизнь может быть возможной. Мы уже прибыли.

Земля — наша мать. Когда мы слишком долго пребываем вдали от Матери-Природы, мы заболеваем. Каждый шаг, который мы делаем во время медитации при ходьбе, позволяет нам прикоснуться к нашей матери, чтобы снова обрести хорошее самочувствие. Матери-Земле был причинен большой вред, поэтому теперь пора поцеловать землю нашими ногами и излечить нашу мать.

Некоторые из нас, возможно, не в состоянии ходить. Когда мы практикуем медитацию при ходьбе в наших убежищах, каждый, кто не может ходить, выбирает кого-то, кто практикует медитацию при ходьбе, наблюдает за ним и становится с ним единым целым, следуя за его шагами мысленно. Так он делает спокойные и безмятежные шаги вместе со своим партнером, даже при том, что сам он ходить не может.

Мы — те, у кого есть обе ноги, — не должны забывать быть благодарными. Мы ходим для самих себя и для тех, кто не может ходить. Мы ходим для всех живых существ — уже ушедших, живущих ныне и тех, кто будет жить в будущем.

Практика

Приступая к практике медитации при ходьбе, вы можете чувствовать себя неуверенно, словно ребенок, делающий свои первые шаги. Следуйте за своим дыханием, сосредоточьтесь на своих шагах, и скоро вы обретете уверенность. Представьте медленно идущего тигра, и вы увидите, что ваши шаги становятся такими же величественными, как у него.

Возможно, вам понравится начинать практику медитации при ходьбе утром, когда вы выпускаете в себя энергию чистого утреннего воздуха. Ваши движения станут плавными, а ум — бдительным. Вы увидите, что в течение дня вы будете лучше осознавать свои действия. Принимая решения после медитации при ходьбе, вы обнаружите, что теперь вы более спокойны, ум ваш ясен, вы в большей степени способны проникать в суть вопросов и чувствуете больше сострадания к людям. С каждым спокойным шагом, который вы делаете, все существа — как находящиеся рядом, так и вдали от вас — будут получать пользу.

Когда вы идете, обращайте внимание на каждый свой шаг. Идите медленно. Не торопитесь. Каждый шаг приводит вас в лучший момент вашей жизни. Во время медитации при ходьбе вы практикуете осознание числа шагов, сделанных вами с каждым вдохом. Замечайте каждый вдох и количество шагов, которое вы сделали с каждым вдохом и выдохом. В медитации при ходьбе мы приспособливаем шаги к дыханию, а не наоборот. На вдохе делайте два или три шага, в зависимости от мощности ваших легких. Если ваши легкие хотят два шага на вдохе, то сделайте ровно два шага. Если вы чувствуете себя лучше с тремя шагами, то делайте три шага. На выдохе также слушайте свои легкие. Узнайте, сколько шагов ваши легкие хотят, чтобы вы сделали на выдохе.

В начале практики вдох обычно короче выдоха. Поэтому можете начать практику с двух шагов на вдохе и трех на выдохе: 2–3, 2–3, 2–3. Или, 3–4, 3–4, 3–4. Но позже ритм может стать более равномерным: 2–2 или 3–3. В ходе медитации дыхание естественным образом становится медленнее и расслабленнее. Если вы чувствуете, что должны сделать еще один шаг на вдохе, позвольте себе насладиться им. Всякий раз,

когда вам хочется сделать еще один шаг на выдохе, позвольте себе сделать еще один шаг на выдохе. Каждый шаг должен быть приятным.

Не пытайтесь управлять своим дыханием. Позвольте легким вдыхать столько воздуха, сколько им нужно, и дайте им столько времени, сколько им потребуется для этого. Просто замечайте, сколько шагов вы делаете, пока легкие заполняются, и сколько шагов, пока они освобождаются, и при этом осознавайте и свои вдохи и выдохи, и шаги. Связь между ними — это счет.

Когда вы будете идти в гору или под гору, число шагов за один вдох-выдох изменится. Всегда следуйте за потребностями легких. Внимательно за ними наблюдайте. Не забывайте слегка улыбаться во время этой медитации. Полуулыбка сделает ваши шаги и дыхание спокойными и принесет вам удовольствие от этого занятия. Кроме того, она поможет вам сохранять внимание. После получаса или часа занятий вы обнаружите, что ваше дыхание, ваши шаги, ваш счет и ваша полуулыбка легко объединяются.

Попрактиковавшись в течение некоторого времени, вы увидите, что продолжительность вдоха и выдоха станет почти одинаковой. Ваши легкие станут здоровее, а кровь будет лучше циркулировать. Ваш способ дыхания трансформируется.

Мы можем практиковать медитацию при ходьбе, считая шаги или используя слова. Если ритм вашего дыхания, например, 3–3, можно на ходу тихо повторять такие фразы, как «Цветок лотоса цветет. Цветок лотоса цветет» или «Моя зеленая планета. Моя зеленая планета». Если ритм вашего дыхания 2–3, можно говорить так: «Цветок лотоса. Цветок лотоса цветет». Если ритм дыхания 5–5, можно говорить: «Шагаю по моей зеленой планете». А для ритма 5–6: «Шагая по

моей зеленой планете, я шагаю по моей зеленой планете».

Мы не просто произносим слова. Мы действительно видим, что под нашими ногами цветут цветы. Мы действительно становимся едины с нашей зеленой планетой. Не стесняйтесь использовать собственный творческий потенциал и мудрость, чтобы сочинить свои собственные слова. Вот некоторые из тех, что написаны мной:

Мир — это каждый шаг.

Яркое красное солнце — мое сердце.

Каждый цветок улыбается со мной.

Как зелено и свежо все, что растет.

Как прохладен дующий ветер.

Мир — это каждый шаг.

Он превращает бесконечный путь в радость.

Каждый день вы куда-нибудь идете. Поэтому вам не потребуется дополнительного времени, чтобы ввести медитацию при ходьбе в свою повседневную жизнь, и вам также не понадобится для этого специально куда-то отправляться. Выберите место — лестницу, дорогу на вашей улице или расстояние от одного дерева до другого, — чтобы выполнять медитацию при ходьбе ежедневно. Каждую дорогу можно сделать дорогой медитации при ходьбе.

ПРОБУЖДЕНИЕ

Мы можем начать наш день со счастливой улыбки и стремления посвятить себя дороге любви и понимания. Мы знаем, что сегодня новый день и у нас есть двадцать четыре драгоценных часа, чтобы жить.

Практика

Вам может понравиться декламировать эту *гатху**, просыпаясь утром и открывая глаза:

*Просыпаясь этим утром, я улыбаюсь.
Впереди у меня двадцать четыре
совершенно новых часа.
Я клянусь жить полностью в каждом моменте
и смотреть на все существа глазами сострадания.*

Последняя строка этой *гатхи* взята из Лотосовой сутры**. Тот, кто смотрит на все существа глазами сострадания, — это Авалокитешвара, бодхисаттва, который внимательно слушает все стенания этого мира. В сутре эта строка читается так: «Глаза любящей доброты смотрят на всех живых существ». Любовь невозможна без понимания. Чтобы понять других, мы должны знать их и быть как бы внутри их кожи. Тогда мы можем относиться к ним с любящей добротой.

* Гатха — песня, стих. Так называется у индусов строфа или двуступише религиозного содержания, но только взятое не из Вед.

** См. Thich Nhat Hanh. *Peaceful Action, Open Heart: Insights on the Lotus Sutra* (Мирное действие, открытое сердце: прозрения при чтении Лотосовой сутры) (Berkeley, CA: Parallax Press, 2008).

Источник любви — наш полностью пробужденный ум.

Встав с постели, вы, вероятно, открываете шторы и смотрите наружу. Возможно, вам нравится открывать окно и ощущать прохладный утренний воздух, когда трава еще покрыта росой. Когда вы откроете окно и выглянете из него, посмотрите, как бесконечно изумительна жизнь. В ту же минуту пообещайте себе целый день находиться в состоянии полного осознания всего происходящего, осознавая радость, умиротворение, свободу и гармонию. Когда вы делаете это, ваш ум становится чистым, как спокойная река.

После пробуждения, насладившись тремя глубокими дыханиями, чтобы привести себя в состояние осознанности, сразу же вставайте с кровати. Не растягивайте пробуждение. Вам, возможно, захочется сесть и мягко помассировать себе голову, шею, плечи и руки, чтобы кровь быстрее бежала по сосудам. Или несколько раз потянуться, чтобы размялись суставы и тело проснулось. Первым делом с утра очень полезно для организма выпить чашку теплой воды.

Умойтесь или выполните все процедуры, которые вам необходимы, прежде чем отправиться на работу, в школу или в зал для медитаций. Отведите себе на это достаточно времени, чтобы вам не пришлось торопиться. Если все еще рано, наслаждайтесь темным утренним небом. Множество звезд мерцают и приветствуют нас. Несколько раз глубоко вдохните и насладитесь прохладным, свежим воздухом. Медленно идя к машине, направляясь пешком в школу, на работу или в зал для медитаций позвольте утру наполнить ваше существо, пробуждая ум и тело к радости нового дня.

Есть ли лучший способ начать день, чем улыбнуться? Ваша улыбка подтверждает вашу осознанность и

решимость жить в мире и радости. Сколько дней проносится, не оставляя следа? Что вы делаете со своей жизнью? Смотрите глубоко и улыбайтесь. Источник настоящей улыбки — пробужденный ум.

Как не забыть улыбнуться по пробуждении? Можете повесить себе напоминание — например, веточку, лист, картинку или какие-нибудь вдохновляющие слова — на окно или под потолком над своей кроватью. Как только вы привыкнете улыбаться по утрам, напоминание вам уже не понадобится. Вы улыбнетесь, услышав пение птицы или увидев поток солнечного света, льющийся через окно, и это поможет вам прожить наступающий день с большей мягкостью и пониманием.

КОЛОКОЛ

Иногда нужен звук, напоминающий о том, что надо возвратиться к осознанному дыханию. Мы называем эти звуки «колоколами осознанности». В *Plum Village* и других духовных центрах, где придерживаются моей традиции, мы совершаем «СТОП» всякий раз, когда слышим телефонный звонок, бой часов или звук монастырского колокола. Это наши *колокола осознанности*. Когда мы слышим звук такого колокола, мы прекращаем говорить и двигаться. Мы расслабляем тело и осознаем свое дыхание. Мы делаем это естественно, с удовольствием и без торжественности или чопорности. Когда мы останавливаемся, чтобы подышать и восстановить спокойствие и умиротворение, мы чувствуем себя свободными, наша работа становится более приятной, и друг, находящийся перед нами, становится более реальным.

Иногда наши тела могут быть дома, но сами мы находимся дома не полностью. Наш ум пребывает в другом месте. Колокол может помочь вернуть ум в тело. Именно так мы практикуем в храме. Поскольку колокол может помочь нам вернуться к самим себе, к настоящему моменту, мы считаем его другом, бодхисаттвой, который помогает нам снова осознать себя.

Дома в качестве *колоколов осознанности* можно использовать телефонный звонок, бой колоколов местной церкви, крик ребенка или даже звук сирены или автосигнализации. Сделав лишь три сознательных дыхания, можно освободиться от напряженно-

сти в теле и уме и вернуться в невозмутимое, ясное состояние бытия.

Во Вьетнаме я привык слышать звук буддистского храмового колокола. Когда я приехал на Запад, там не было буддистского колокола, я слышал только церковный колокол. Однажды, когда я жил в Европе уже несколько лет, я, будучи в Праге, занимался медитацией при ходьбе. Вдруг я услышал звук церковного колокола — и впервые смог глубоко ощутить душу древней Европы. С тех пор каждый раз, когда я слышу церковный колокол — будь то в Швейцарии, Франции или России, — я глубоко ощущаю душу Европы. Для тех, кто не практикует, звук колокола значит очень мало. Но если мы практикуем, то звук будет иметь для нас очень духовное значение и пробудит в нас самые замечательные вещи.

В нашей традиции мы не говорим «бить в колокол». Мы говорим «пригласить колокол зазвучать». И человек, который *приглашает колокол*, является *Мастером Колокола*. Мы называем деревянную палку, которая *приглашает колокол*, «приглашающим». Есть много видов колоколов: большие колокола, которые может услышать целая деревня или окрестности; меньшие колокола, которые объявляют о действиях и могут быть услышаны в пределах духовного центра; колокол-чаша в зале для медитаций, который помогает в сидячей медитации. Есть также мини-колокол, один из самых маленьких колоколов: он умещается в кармане и его можно носить с собой везде, куда бы мы ни пошли.

Очень важно натренировать себя на способность *пригласить колокол*. Если мы уравновешены, пробуждены, свободны, очень осознанны, тогда звук колокола, который мы приглашаем, может помочь

людям прикоснуться к сокровеннейшим глубинам их существа.

Практика

Когда вы — *Мастер Колокола* и хотите пригласить его прозвучать, первая вещь, которую вы делаете, — это поклон колоколу. Колокол — это как друг, который помогает вам вернуть ваш ум в тело. Когда ум и тело вместе, внезапно мы оказываемся в *здесь-и-сейчас* и можем глубоко проживать свою жизнь.

Если у вас есть маленький колокольчик, который помещается у вас в руке, то, поклонившись ему, возьмите его и держите на открытой ладони. Представьте, что ваша рука — это цветок лотоса с пятью лепестками, а маленький колокольчик — драгоценный камень в цветке лотоса. Пока вы держите колокольчик таким образом, делайте осознанные вдохи и выдохи. Есть стихотворение, которое помогает вернуть ум в тело, — так, чтобы вы могли действительно присутствовать в *здесь-и-сейчас*. Если вы действительно не присутствуете в *здесь-и-сейчас*, вы не можете быть хорошим *Мастером Колокола*. А произнеся это стихотворение и при этом вдохнув и выдохнув два раза, вы приобретаете право называться *Мастером Колокола*.

Тело, речь и ум в прекрасном единении.

Я посылаю свое сердце вместе со звуком этого колокола.

Пусть те, кто его слышит, проснутся от забвения и уйдут с дороги беспокойства и гора.

Четыре строки: одна строка для того, чтобы сделать вдох, одна строка для того, чтобы сделать выдох,

одна строка для того, чтобы сделать вдох, одна строка для того, чтобы сделать выдох. Если вы не помните *гатху*, это не важно. Вы можете просто сделать вдох и насладиться своим вдохом, сделать выдох и насладиться своим выдохом. Это тоже превратит вас в *Мастера Колокола*. Но *гатха* очень красивая. Теперь вы готовы *пригласить колокол звучать*.

Извлеките из колокола слабый звук, чтобы мягко пробудить его. Это очень важное предупреждение колоколу и людям. Вы нежны к колоколу, чтобы это не оказалось для него сюрпризом. И вы хотите предупредить людей, что сейчас колокол зазвучит во всю силу, чтобы люди могли подготовиться и воспринять его в *полном присутствии*.

В Центре практики звук колокола напоминает голос Будды, исходящий изнутри нас и призывающий нас домой. Когда вы пробуждаете колокол, люди, дожидаясь полного его звучания, останавливают свои мысли и разговоры и обращают внимание на свое дыхание. Вы должны дать им достаточно времени, чтобы подготовиться к полному звуку колокола. Для этого вы даете им столько времени, чтобы можно было сделать один вдох и один выдох. Люди могут быть взволнованы, о чем-то разговаривать или о чем-то думать. Но когда они слышат слабый звук, они знают, что должны *остановиться*: перестать думать, перестать говорить, перестать заниматься своими делами — и подготовиться к тому, что сейчас они услышат колокол, звучащий в полную силу.

Тогда вы приглашаете колокол издать полный звук. Три раза глубоко вдохните и выдохните. Если вам нравится вдыхать и нравится выдыхать, тогда после трех вдохов и трех выдохов вы расслабляетесь, успокаиваетесь, становитесь безмятежным и вниматель-

ным. Делая вдохи и выдохи, можете произносить про себя это стихотворение:

*Слушай, слушай.
Этот замечательный звук
возвращает меня
к моему истинному дому.*

«Слушай, слушай» означает, что на вдохе вы слушаете, вкладывая в это всю душу. «Мой истинный дом» — это жизнь со всеми ее чудесами, которые доступны в *здесь-и-сейчас*. Если у вас хорошо это получается, то Царство Божие и Чистая Земля Будды будут доступны всякий раз, когда вместе со звуком колокола вы возвращаетесь домой — к самому себе.

МЕДИТАЦИЯ ПРИ РАЗГОВОРЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

Не нужно недооценивать эффект, который имеют ваши слова, когда вы разговариваете в уместном в данный момент стиле. Слова, которые мы произносим, могут создать понимание и любовь. Они могут быть столь же красивыми, как драгоценные камни, столь же прекрасными, как цветы, они могут сделать многих людей счастливыми. Но часто, когда мы говорим по телефону, мы бываем слишком заняты сразу несколькими делами, чтобы сосредоточиться на своей речи.

Телефон — очень удобное средство связи, а сотовый телефон — в особенности. Он может сэкономить нам время и деньги. Но телефон может также нас терроризировать. Постоянно звонящий телефон мешает и не дает сосредоточиться на том, чем мы занимаемся. Если мы говорим, не осознавая своих слов, мы впустую тратим драгоценное время и деньги. Часто мы говорим вещи, которые не имеют ни малейшего значения, тогда как вокруг нас ждут радости настоящего момента: ребенок, желающий взять вас за руку, поющие птицы, яркое солнце.

Когда звонит телефон, звонок создает в нас своего рода вибрацию, возможно, некоторое беспокойство: «Кто звонит? Это хорошие новости или плохие?» Есть сила, которая тянет нас к телефону. Мы не способны сопротивляться. Мы можем стать жертвой нашего собственного телефона.

Практика

В следующий раз, когда зазвонит ваш телефон, оставайтесь на своем месте и осознайте свое дыхание: «Делая вдох, я успокаиваю тело. Делая выдох, я улыбаюсь». Когда раздастся второй звонок, снова дышите. Когда он зазвонит в третий раз, продолжайте практиковать медитативное дыхание, а потом поднимите трубку.

Помните, вы можете быть себе хозяином, двигаясь, как будда, живя в осознанности. Когда вы поднимаете трубку, вы улыбаетесь, не только ради себя самого, но также и ради другого человека. Если вы будете раздражены или сердиты, то другой человек воспримет ваш негатив. Но поскольку вы улыбаетесь — на этот раз ему очень повезло!

Прежде чем сделать телефонный звонок, дважды вдохните и дважды выдохните и продекламируйте это стихотворение:

*Слова могут путешествовать за тысячи миль.
Пусть мои слова создадут взаимопонимание
и любовь.
Пусть они будут так же красивы,
как драгоценные камни,
так же милы, как цветы.*

Затем поднимите трубку и наберите номер. В момент соединения ваш друг, возможно, дышит и улыбается и не станет поднимать трубку до третьего звонка. Продолжите практиковать дыхание: «Делая вдох, я успокаиваю тело. Делая выдох, я улыбаюсь». Вы оба находитесь рядом с вашими телефонами, дышите и улыбаетесь. Это очень красиво!

Чтобы выполнять эту замечательную практику, вам не нужно идти в зал для медитаций. Это можно делать у себя дома или в офисе. Медитация при разговоре по телефону может противодействовать напряжению и депрессии и привнести буддовость в вашу повседневную жизнь.

ПОКЛОН

Когда мы приветствуем кого-то с поклоном, у нас есть шанс *присутствовать* с тем человеком и признать способность к полному осознанию происходящего в нас самих и в другом человеке. Мы кланяемся не только из вежливости или желая казаться дипломатичными, но признавая чудо быть живым и потенциал к пробуждению, которым обладает каждый человек. Поклониться или не поклониться — это не главное. Важно быть осознанным.

Практика

Когда мы видим человека, соединяющего вместе ладони, чтобы нам поклониться, мы можем сделать то же самое. Соединяя вместе ладони и делая вдох, мы молча произносим: «Лотос для вас». Склоняя голову и делая выдох, мы говорим: «Быть буддой». Мы делаем это в осознанности, действительно осознавая, что перед нами стоит человек. Мы кланяемся со всей искренностью нашего сердца. Иногда, когда мы чувствуем глубокую связь с тем, что находится перед нами, испытываем благоговение перед чудесами жизни — будь это цветок, закат, дерево или прохладные капли дождя, — нам может понравиться также кланяться всему этому, предлагать наше присутствие и благодарность.

Когда мы кланяемся Будде, мы действительно признаем способность к внутреннему пробуждению. Проявление уважения по отношению к Будде, когда оно понято и осуществлено таким образом, является не просто религиозной практикой, но также и

практикой мудрости. Когда мы кланяемся великим бодхисаттвам, мы глубоко воспринимаем качества, которые они представляют, и испытываем глубокую благодарность к тем, кто следует их примеру. В проявлении уважения к великим бодхисаттвам мы также демонстрируем нашу приверженность практике пути бодхисаттвы и возвращению в себе энергии понимания, любви и сострадания. Кланяться в таком духе — это практика медитации.

ГАТХИ (ГИМНЫ)

Медитация на дыхание, сидячая медитация и медитация при ходьбе — это замечательно, но в нашей повседневной жизни мы бываем настолько заняты, что забываем о намерении дышать или ходить осознанно.

Один из способов, помогающих пребывать в осознании настоящего момента, — это декламировать *гатхи*, или короткие стихи, напоминающие о внимании. *Гатхи* — это стихи, помогающие практиковать осознанность в повседневных действиях. *Гатха* может открыть и углубить ощущение от простых действий, которые мы часто считаем само собой разумеющимися.

Сосредоточивая ум на *гатхе*, мы возвращаемся к самим себе и более осознанно воспринимаем самих себя, в большей степени осознаем каждое действие. Когда *гатха* заканчивается, мы продолжаем свою деятельность с повышенным осознанием. В духовном центре *Plum Village* во Франции, где я живу, мы декламируем *гатхи*, когда просыпаемся, когда входим в зал для медитаций, во время еды и когда моем посуду. Фактически мы в течение всего дня тихо произносим *гатхи*, чтобы проникнуться осознанием настоящего момента.

Когда мы ведем автомобиль, найти дорогу помогают знаки. Когда мы видим знак, он ведет нас по дороге до следующего знака. Когда мы практикуем *гатхи*, они сопровождают наши повседневные действия — и мы можем осознанно прожить весь наш день.

Практика

Когда вы открываете кран, смотрите вглубь вещей и осознавайте, как драгоценна вода. Не тратьте впустую ни одной капли, ведь на земле живет множество людей, которым не хватает питьевой воды.

*Вода стекает с высоких гор.
Вода бежит глубоко под землей.
Чудесным образом вода приходит к нам
и питает все живое.*

Чистя зубы, с помощью этой *гатхи* вы можете говорить с любовью:

*Чистя зубы и полоща рот,
я клянусь говорить просто и с любовью.
Когда мой рот благоухает правильной речью,
в саду моего сердца цветет цветок.*

Перед тем как включить двигатель своего автомобиля, вы можете подготовиться к безопасной поездке, прочитав *гатху* перед тем, как автомобиль тронется с места:

*Еще до того как начать движение,
я знаю, куда я еду.
Автомобиль и я едины.
Если автомобиль едет быстро, я еду быстро.*

Гатха объединяет ваш ум и тело. Со спокойным и ясным умом, полностью осознавая все действия, которые выполняет ваше тело, вы с меньшей вероятностью попадете в автокатастрофу.

Гатхи — это питание для вашего ума и тела. Они дают вам мир, спокойствие и радость, которые вы можете разделить с другими. Они помогают вам привести непрерывную практику медитации в каждую часть вашего дня. Вы можете начать с *гатх*, приведенных здесь. Писать собственные *гатхи* — давняя традиция дзэн, которую я унаследовал от своего учителя и передаю своим студентам.

Я ПРИБЫЛ, Я ДОМА

Представьте, что вы находитесь в самолете, летящем в Нью-Йорк. Сев в самолет, вы думаете: «Мне предстоит просидеть здесь десять часов, прежде чем я прибуду на место». Сидя в самолете, вы думаете только о Нью-Йорке и не в состоянии переживать моменты, которые предлагаются вам сейчас. Но в самолете можно походить таким способом, при котором вы наслаждаетесь каждым шагом. Чтобы испытать умиротворение и счастье, вам не обязательно прибыть в Нью-Йорк. Когда вы ходите по самолету, каждый шаг приносит вам счастье и вы прибываете в каждый данный момент. Прибыть означает прибыть *куда-то*. Когда мы практикуем медитацию при ходьбе, мы прибываем в каждый момент — мы прибываем к предназначению жизни. Настоящий момент — это предназначение. Делая вдох, я делаю шаг и еще один шаг, и я говорю себе: «Я прибыл, я прибыл».

«Я прибыл» — это наша практика. Когда мы делаем вдох, мы находим убежище в нашем вдохе, и мы говорим: «Я прибыл». Когда мы делаем шаг, мы находим убежище в нашем шаге, и мы говорим: «Я прибыл». Это не заявление, адресованное самому себе или другому человеку. «Я прибыл» означает, что я прекратил бежать, я прибыл в настоящий момент, ведь только настоящий момент содержит жизнь. Когда я делаю вдох и нахожу убежище в своем вдохе, я по-настоящему прикасаюсь к жизни. Когда я делаю шаг, я целиком и полностью нахожу убежище в моем шаге, по-настоящему прикасаюсь к жизни. И делая так, я перестаю бежать.

«Перестать бежать» — это очень важная практика. Всю свою жизнь мы бежим. Мы полагаем, что мир, счастье и успех находятся в каком-то другом месте и в другом времени. Мы не знаем, что все — мир, счастье и стабильность — нужно искать *здесь-и-сейчас*. Это адрес жизни — перекресток *здесь-и-сейчас*.

Когда мы практикуем эту медитацию, мы прибываем в каждый момент. *Наш истинный дом находится в настоящем моменте*. Когда мы глубоко проникаем в настоящий момент, наши сожаления и печали исчезают и мы открываем для себя жизнь со всеми ее чудесами.

Практика

Я прибыл. Я дома.

В здесь, в сейчас.

Я незыблем. Я свободен.

Я максимально присутствую.

Это стихотворение замечательно читать во время медитации при ходьбе. При каждом шаге на вдохе вы говорите «прибыл», а при каждом шаге на выдохе вы говорите «домой». Если ваш ритм ходьбы 2–3, то говорите «Прибыл, прибыл. Домой, домой, домой», координируя слова и шаги согласно ритму вашего дыхания.

Немного попрактиковав произнесение слов «прибыл/домой», можете переключиться на слова «здесь/сейчас», если вы в результате расслабились и полностью осознаете каждый свой шаг и каждый вздох. Слова отличаются, но практика — та же самая.

Это стихотворение так же эффективно и для сидячей медитации. Делая вдох, мы говорим себе «Я при-

был». Делая выдох, мы говорим «Я дома». Таким образом мы преодолеваем рассеянность и пребываем в умиротворении в настоящем моменте, который является единственным моментом, когда мы живем.

«Я прибыл» — это практика, а не заявление или декларация. Я прибыл в *здесь-и-сейчас*, и я могу прикоснуться к жизни со всеми ее чудесами. Дождь — это чудо, свет — это чудо, деревья — это чудо, лица детей — это чудо. Существует множество чудес жизни вокруг и внутри вас. Ваши глаза — это чудо. Вам нужно лишь открыть их, чтобы увидеть все виды цветов и форм. Ваше сердце — это чудо. Если ваше сердце перестает биться, то ничто не может продолжиться.

Когда вы возвращаетесь домой в настоящий момент, вы касаетесь чудес жизни, присутствующих в вас и вокруг вас. Просто наслаждайтесь этим моментом — вам не нужно ждать завтрашнего дня, чтобы испытывать умиротворение и радость. Когда вы делаете вдох и говорите «Я прибыл», вы будете знать, прибыли вы или нет, вы будете знать, продолжаете вы бежать или нет. Даже сидя спокойно, вы можете все еще бежать в своем уме. Когда вы чувствуете, что прибыли, вы будете очень счастливы. Вы должны сказать вашему другу: «Дорогой друг, я действительно прибыл». Это хорошие новости.

ОБРЕТЕНИЕ УБЕЖИЩА

Когда мы оказываемся в опасных или трудных ситуациях или впадаем в растерянность, можно прибегнуть к *практике обретения убежища*. Вместо того чтобы паниковать или предаться отчаянию, мы можем возложить надежды на силу самоисцеления, самопонимания и любви, обитающей в нас. Мы называем это островом в пределах нас самих, где мы можем найти убежище. Это остров покоя, уверенности, непоколебимости, любви и свободы. Будьте островом в пределах самого себя. Вам не нужно искать его где-то в другом месте.

Мы хотим чувствовать себя в безопасности и под защитой. Мы хотим чувствовать себя спокойно. Поэтому, когда возникает ситуация, выбивающая из колеи, ошеломляющая, заставляющая страдать, мы должны практиковать обретение убежища в Будде, Будде в нас самих. Каждый из нас несет в себе зерно *буддовости* — способности быть спокойным, понимающим, сострадательным. Каждый из нас способен найти убежище на острове безопасности внутри самого себя и таким образом сохранить нашу человечность, наш мир, нашу надежду. Практикуя эту методику, мы становимся островом мира и сострадания и можем вдохновить других делать то же самое.

Практика

Используйте эту *гатху*, чтобы возвращаться к самому себе, где бы вы ни находились:

*Делая вдох, я возвращаюсь к острову в самом себе.
На острове растут красивые деревья.
Там текут прохладные воды, воздух свеж,
там поют птицы и светит солнце.
Выдыхая, я чувствую себя в безопасности.*

Мы — словно лодка, пересекающая океан. Если лодка попадет в шторм и всех охватит паника, то лодка перевернется. Если в лодке есть хотя бы один человек, способный сохранять спокойствие, этот человек может вдохновить других людей быть спокойными. Тогда и у остальных, плывущих в этой лодке, появится надежда. Кто тот человек, который может сохранять спокойствие в бедственной ситуации? Каждый из нас — тот человек. Мы рассчитываем друг на друга.

ПЯТЬ ТРЕНИНГОВ ОСОЗНАННОСТИ

Пять Тренингов Осознанности представляют буддистское видение глобальной духовности и этики. Они являются конкретным выражением учения Будды о Четырех Благородных Истинах и Благородном Восьмеричном Пути — пути правильного понимания и истинной любви, приводящем к исцелению, преобразению и счастью для нас самих и для всех людей на Земле. Практиковать Пять Тренингов Осознанности — значит развить способность проникновения в суть *со-бытия*, или Правильного Представления, которое может искоренить всю дискриминацию, нетерпимость, гнев, страх и отчаяние. Если мы живем согласно Пяти Тренингам Осознанности, мы уже находимся на пути бодхисаттвы. И зная, что мы находимся на этом пути, мы не потеряемся в хаосе нашей нынешней жизни или в страхах перед будущим.

Почитание Жизни

Осознавая страдания, вызванные разрушением жизни, я клянусь развить в себе способность проникновения в суть *со-бытия* и сострадания и изучить способы защиты жизни людей, животных, растений и минералов. Я непреклонно намерен не убивать, не позволять убивать другим и не потворствовать любому акту убийства в мире, в моих мыслях и в моем образе жизни.

Видя, что вредные действия являются результатом гнева, страха, жадности и нетерпимости, кото-

рые являются следствием основанного на двойных стандартах мышления, я развиваю в себе открытость, беспристрастность и непривязанность к представлениям, чтобы избавиться от фанатизма и догматизма в самом себе и в мире.

Истинное Счастье

Осознавая страдания, вызванные эксплуатацией, социальной несправедливостью, коррупцией и притеснением, я клянусь практиковать великодушие в своих взглядах, речах и действиях. Я принимаю решение не брать чужого и не обладать чем-либо, что должно принадлежать другим людям; я буду делиться своим временем, энергией и материальными благами с теми, кто находится в нужде. Я буду практиковать взгляд в самую глубь, чтобы увидеть, что счастье и страдание других неотделимы от моего собственного счастья и страдания, что истинное счастье невозможно без понимания и сострадания и что погоня за богатством, известностью, властью и чувственными удовольствиями может принести много страданий и отчаяния. Я осознаю, что счастье зависит от моего отношения, а не от внешних условий и что я могу жить счастливо в настоящий момент, просто помня, что у меня уже есть более чем достаточно условий для счастья. Я клянусь добывать себе Правильные Средства к существованию, чтобы уменьшить страдание живых существ на Земле и повернуть вспять процесс глобального потепления.

Истинная любовь

Осознавая страдания, вызванные сексуальным насилием, я клянусь развить в себе ответственность и

отстаивать безопасность и целостность отдельных людей, супружеских пар, семей и общества. Осознавая, что сексуальное желание — это не любовь и что сексуальная активность, движимая похотью, вредит как мне самому, так и другим, я намерен не участвовать в сексуальных отношениях без настоящей любви и прочных, долгосрочных обязательств, о чем я дам знать моей семье и друзьям. Я сделаю все, что в моих силах, чтобы защитить детей от сексуального насилия и препятствовать тому, чтобы супружеские пары и семьи разрушались из-за сексуального насилия. Осознавая, что тело и ум едины, я клянусь познать соответствующие способы заботы о своей сексуальной энергии и развить в себе любящую доброту, сострадание, радость и участие — четыре основных элемента истинной любви — ради собственного счастья и счастья других людей. Практикуя истинную любовь, мы знаем, что несем красоту в будущее.

Доброжелательная Речь и Внимательное Слушание

Осознавая страдание, вызываемое бездумными речами и неспособностью слушать других, я клянусь развить в себе любящую речь и умение слушать с состраданием, чтобы уменьшить страдание и способствовать установлению мира и согласия в себе и среди других людей, этнических и религиозных групп и наций. Зная, что слова могут создать счастье или страдание, я клянусь учиться говорить правдиво, используя слова, которые наполняют уверенностью в себе, радостью и надеждой. Когда во мне разгорается гнев, я постараюсь молчать. Я буду практиковать осознанное дыхание и осознанную ходьбу, чтобы распознать и глубоко изучить свой гнев. Я знаю, что кор-

ни гнева можно обнаружить в моем неправильном восприятии и недостаточном понимании страдания, существующего во мне и в другом человеке. Я буду говорить и слушать таким образом, который может помочь мне и другому человеку преобразовать страдание и увидеть выход из трудных ситуаций. Я намереваюсь не распространять новости, в достоверности которых я не уверен, и не произносить слова, которые могут вызвать ссоры или разногласия. Я буду практиковать Правильное Усилие, питающее мою способность понимания, любви, радости и участия, и постепенно преобразовывать гнев, насилие и страх, которые скрываются глубоко в моем сознании.

Питание и Исцеление

Осознавая страдание, вызванное бездумным потреблением, я клянусь стать здоровым человеком — как физически, так и умственно — и сделать здоровыми мою семью и мое сообщество, практикуя осознанное питание, питье и потребление. Я буду тщательно следить за тем, как я потребляю Четыре Вида Пищи — съедобные продукты, чувственные впечатления, волю и сознание. Я настроен не играть на деньги, не потреблять алкоголя, наркотиков или любых других продуктов, содержащих токсины, — таких как определенные веб-сайты, электронные игры, телепрограммы, фильмы, журналы, книги и разговоры. Я буду практиковать возвращение к настоящему моменту, чтобы находиться на связи с регенерирующими, исцеляющими и питающими элементами во мне и вокруг меня, не позволяя сожалениям и горю тянуть меня назад в прошлое, а также не позволяя неприятностям, страху или пристрастиям к чему-либо вытаскивать меня из настоящего момента. Я настроен не пытаться

ся маскировать свое одиночество, беспокойство или другое страдание, теряя себя в потреблении. Я буду размышлять о со-бытии и потреблять только то, что способствует сохранению мира, радости и благополучия в моем теле и сознании и в телах и сознании членов моей семьи, моего сообщества и людей, населяющих Землю.

ПРАКТИКИ ПРИЕМА ПИЩИ

幸福

ОСОЗНАННЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ

Хлеб в моей руке — тело Космоса.

Прием пищи — это медитативная практика. Мы должны стараться полностью присутствовать в своем теле во время каждого приема пищи. Готовя и подавая еду на стол, мы уже можем начать практиковать. Готовясь к приему пищи, мы осознаем, как много элементов — дождь, солнечный свет, земля и забота, проявленная фермерами и поварами, — объединились вместе, чтобы создать эту замечательную пищу. Фактически благодаря этой пище мы видим, что вся Вселенная поддерживает наше существование.

Возможность сесть и насладиться замечательной едой — это нечто драгоценное, что доступно не всем. Многие люди в мире голодают. Когда я держу в руках чашку риса или кусок хлеба, я знаю, что мне

повезло, и я чувствую сострадание ко всем тем, кому нечего есть, и тем, кто лишен друзей или семьи.

Это очень глубокая практика. Нам не нужно идти в храм или церковь, чтобы практиковать эту медитацию. Мы можем практиковать ее прямо за обеденным столом. Осознанный прием пищи может заронить семена сострадания и понимания, которые вдохновят нас помочь насытиться голодным и одиноким людям.

Практика

Прием пищи в состоянии осознанности — это важная практика. Выключите телевизор, отложите газету и вместе со своими сотрапезниками в течение пяти или десяти минут накрывайте на стол и заканчивайте все необходимые приготовления к трапезе.

В течение этих нескольких минут вы можете быть очень счастливы. Когда еда находится на столе и все уселись, подышите осознанно три раза со словами: «Делая вдох, я успокаиваю тело. Делая выдох, я улыбаюсь».

Пока вы дышите таким образом, посмотрите на каждого человека за вашим столом. Это нужно, чтобы войти в контакт с самим собой и с каждым из ваших сотрапезников. Для этого вам не нужно разглядывать каждого по два часа кряду. Если вы действительно глубоко осознаете себя, то вам понадобится лишь одна-две секунды. Этого будет достаточно, чтобы увидеть вашего друга или члена семьи. Я думаю, что, если семья состоит из пяти человек, то понадобится приблизительно пять-десять секунд, чтобы «посмотреть и увидеть».

Подышав, улыбнитесь. Сидеть за столом с другими людьми — это шанс искренне улыбнуться, выра-

жая дружелюбие и понимание. Это очень легко, но мало кто это делает. Для меня самая важная часть этой практики — это смотреть на каждого человека и улыбаться. Если люди, которые едят вместе, не могут улыбнуться друг другу, то ситуация очень опасна.

После дыхания и улыбки опустите глаза вниз — на пищу и посмотрите на нее таким образом, который позволяет еде стать реальной. Эта еда показывает вашу связь с Землей. Каждый укус содержит жизнь Солнца и Земли. Степень, до которой наша еда проявляет себя, зависит от нас. Вы можете увидеть и попробовать вкус всей Вселенной в одном куске хлеба! Рассматривание пищи в течение нескольких секунд, прежде чем ее съесть, и осознанное ее поглощение может принести вам много счастья.

Закончив прием пищи, в течение нескольких мгновений отмечайте, что вы закончили, ваша тарелка пуста и ваш голод удовлетворен. Вы можете в течение небольшого времени — около минуты — выразить свою благодарность за то, что эта питательная еда была на вашем столе и она поддержала вас на вашем пути любви и понимания.

*Трапеза окончена, мой голод удовлетворен,
я принимаю обет жить во благо всех существ.*

Время от времени можете попробовать практиковать прием пищи с семьей или друзьями в полной тишине. Еда в тишине позволяет нам видеть ценность еды и наших друзей, а также нашу тесную связь с Землей и всеми видами живых существ. Каждый овощ, каждая капля воды, каждый кусок хлеба содержат в себе жизнь всей планеты и Солнца. С каждым куском еды мы можем изведать значение и ценность нашей жизни. Мы можем медитировать на растения

и животных, на труд фермера и на многие тысячи детей, которые умирают каждый день из-за отсутствия еды. Когда мы в молчании сидим за столом с другими людьми, у нас также есть возможность увидеть их ясно и глубоко и улыбнуться, чтобы передать им настоящую любовь и дружбу. В первый раз, когда вы едите в тишине, это может показаться неловким, но после того, как вы привыкнете к этому, еда в молчании может принести покой, мир, радость и прозрение. Это как выключить телевизор перед едой. Иногда мы «выключаем» разговоры, чтобы наслаждаться едой и присутствием друг друга.

Я не советую вам есть в тишине ежедневно. Я думаю, разговоры — это прекрасный способ поддерживать контакт друг с другом. Но бывают разные виды бесед. Некоторые темы могут способствовать разобщению, например разговоры о недостатках других людей. Тщательно приготовленная пища не пойдет нам на пользу, если во время еды мы будем говорить на подобные темы. Но если мы говорим о вещах, способствующих большему осознанию нашей пищи и нашего совместного времяпрепровождения, мы культивируем вид счастья, необходимый нам для личностного роста. Если мы сравниваем этот опыт с опытом разговора о недостатках других людей, думаю, что осознание куска хлеба у вас во рту окажется гораздо более «питательным» опытом. Он вносит в вас жизнь и делает жизнь реальной.

Я рекомендую во время еды воздерживаться от обсуждения тем, которые могут разрушить ваше осознание семьи и пищи. Но вы можете свободно говорить на темы, укрепляющие ваше осознание и усиливающие чувство счастья. Например, если к столу подано блюдо, которое вы очень любите, посмотрите, нравится ли оно всем сотрапезникам, и если кому-

то оно не по вкусу, вы можете помочь ему оценить замечательное блюдо, приготовленное с нежной заботой. Если чьи-то мысли заняты иными предметами, чем хорошая еда на столе, — например, человек озабочен проблемами на работе или в отношениях с друзьями, — значит, он теряет ощущение настоящего момента и пищи. Вы можете сказать: «Это блюдо очень вкусное, правда?» Обратившись к нему с подобной фразой, вы отвлекете его от размышлений и забот и вернете в *здесь-и-сейчас*. Тогда этот человек сможет получить удовольствие от общения с вами и от вкусной пищи. Вы становитесь бодхисаттвой, помогая живому существу стать просветленным.

В наших духовных центрах мы *приглашаем* колокол прозвонить три раза перед трапезой, а затем едим в тишине около двадцати минут. Таким образом мы полностью осознаем питательность нашей пищи. Чтобы сделать практику осознанного приема пищи более углубленной и поддержать атмосферу умиротворения, в течение всего этого периода тишины мы продолжаем сидеть. Когда он заканчивается, колокол *приглашает* прозвонить два раза. Тогда можно начать вдумчивую беседу с другом или встать из-за стола.

РАЗМЫШЛЕНИЕ ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ ПИЩИ

Сангху призывают есть пищу в состоянии осознанности, зная, что в процессе еды мы кормим наших предков и наших потомков. Давайте же одновременно подпитаем наши дружеские отношения, чтобы открыть перед собой прекрасный путь, по которому все мы пойдем с радостью.

Пять размышлений

Эта пища — дар Вселенной, земли, неба и многочисленных живых существ — и результат большой и трудной работы, проделанной с любовью.

Пусть мы будем есть и жить в осознанности, испытывая чувство благодарности, чтобы быть достойными получать эту пищу.

Пусть мы осознаем и преобразуем вредные умственные построения, особенно нашу жадность.

Пусть мы сохраним сострадание, потребляя пищу таким образом, чтобы уменьшить страдание живых существ и сохранить нашу планету.

Мы принимаем эту еду, чтобы построить нашу *сангху*, укрепить наше братство, дружеские отношения и подпитать наш идеал служения живым существам.

КУХНЯ

*В этих свежих овощах я вижу зеленое солнце.
Все дхармы объединяются,
чтобы сделать жизнь возможной.*

Кухня может быть местом медитации. Давайте будем осознанны, когда мы готовим или убираем. Мы можем выполнять свои задачи в расслабленном и безмятежном состоянии, следуя за своим дыханием и сохраняя концентрацию во время работы.

Практика

Вы можете создать в вашей собственной кухне алтарь, напоминающий вам об осознанности во время приготовления пищи. Это может быть всего лишь небольшая полка, где будет достаточно места, чтобы там уместились сосуд для курения благовоний и, возможно, маленькая цветочная ваза, красивый камень, маленькое изображение вашего предка или духовного учителя или статуэтка Будды или бодхисаттвы — что-то, что имеет для вас наибольшее значение. Когда вы входите в кухню, вы можете начать свою работу, воскурив благовоние и практикуя осознанное дыхание, таким образом превратив кухню в зал для медитации.

Отведите на приготовление пищи достаточно времени, чтобы не торопиться. Осознавайте, что вы и кто-то другой, для кого вы готовите, зависит от этой еды, необходимой вам для вашей жизнедеятельности. Это понимание будет руководить вами, чтобы

вы приготовили полезную пищу, пропитанную вашей любовью и осознанностью.

Когда вы убираете кухню или моете посуду, делайте это так, словно вы очищаете алтарь в зале для медитаций или купаете Будду-ребенка. Выполняя свои действия таким образом, вы почувствуете, что зарождающиеся в вас радость и умиротворение распространяются вокруг.

*Мыть посуду —
это то же самое, что купать Будду-ребенка.
Земное — священо.
Житейский ум — ум Будды.*

МЕДИТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ЧАЕПИТИЯ

Медитация во время чаепития — это время, которое мы проводим с членами нашей общины в радостной и безмятежной атмосфере. Достаточно уже того, что мы совместно наслаждаемся чаем. Это то же самое, что получить хорошую новость, когда все разделяют общую радость и счастье.

Иногда бывает, что мы пьем чай с другом, но не осознаем ни чая, ни даже того, что друг сидит рядом. Медитация во время чаепития призвана достичь состояния истинного *присутствия* в обществе нашего друга и перед чашкой чая. Мы осознаем, что можем счастливо пребывать в настоящем моменте, несмотря на все наши печали и заботы. Мы сидим, расслабленные, и нам нет нужды о чем-то говорить. Если нам захочется, мы можем вместе спеть песню, рассказать какую-нибудь историю или потанцевать.

Иногда во время чаепития мы музицируем или заранее готовим что-нибудь специальное для этой церемонии. Это возможность полить живущие в каждом из нас семена счастья и радости, понимания и любви.

Практика

Вот как мы обычно организуем медитацию во время чаепития в *Plum Village*. Детям очень нравится эта процедура. Они могут помочь встречать и приветствовать прибывающих гостей. Ребенок может также предложить чай и печенье Будде.

Иногда дети организуют свою собственную медитацию во время питья лимонада, на которую они приглашают своих родителей и друзей. Вы можете устроить Чайную церемонию таким образом, чтобы она соответствовала любому случаю. Медитация во время Чайной церемонии — это так же просто, как выпить чашку чая с хорошим другом.

Во время Чайной церемонии все делается с осознанностью. Устроители Чайной церемонии должны прийти заранее и действовать как команда. В состоянии осознанности им нужно будет приготовить чай и булочки, комнату для медитации и подготовиться самим, чтобы встретить дорогих гостей.

УСТРОИТЕЛИ

Мастер Чаю, Мастер Колокола, Предлагающий Ладан, Предлагающий Чай (тот, кто предлагает чай Будде), *Служители, подающие чай* (в зависимости от количества гостей, требуются обычно двое), *Помощники служителя, подающего чай* (один для каждого Служителя).

НЕОБХОДИМЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Ладан, свечи, спички, маленький колокольчик, большой колокол, салфетки (можно использовать листья), печенье, чай и заварочные чайники, подносы, тарелка с цветком, чаем и печеньем для подношения Будде.

ПРИГЛАШЕНИЕ ГОСТЕЙ

- Хозяева Чайной церемонии стоят в два ряда по обеим сторонам от входной двери и кланяются каждому гостю, входящему в комнату для меди-

тации. Гости проходят между хозяевами и по очереди рассаживаются на подушках вдоль стен комнаты, лицом к ее центру. Каждого сопровождает *Помощник служителя, подающего чай*. Усевшись, каждый гость наслаждается медитацией, в молчании следуя за своим дыханием.

- После того как все приглашенные вошли в комнату, свои места занимают хозяева. *Мастер Колокола* встает и *приглашает* колокол дать гостям сигнал встать перед алтарем.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ БЛАГОВОНИЯ

- *Мастер Чая* и *Предлагающий Ладан* в состоянии осознанности идут к алтарю, и *Предлагающий Ладан* воскуривает благовоние. Поклонившись друг другу, *Предлагающий Ладан* передает его *Мастеру Чаю* и становится рядом с ним.
- *Мастер Колокола* приглашает большой колокол пробить три раза. *Мастер Чаю* произносит восхваление предложению благовония, прежде чем передать его *Предлагающему Ладану*, который помещает его на алтарь. Это время, когда, мы, по желанию, можем поклониться Будде и бодхисаттвам.
- *Мастер Чаю* поворачивается к собравшимся и приветствует каждого, пришедшего на Чайную церемонию: «Лотос для вас, всем вам стать буддами!» *Мастер Колокола* приглашает прозвонить маленький колокол, и все садятся.

ПОДНОШЕНИЯ БУДДЕ

- *Служитель, подающий чай*, осознанно наливает чай в чашку, чтобы предложить ее Будде, и держит разукрашенную тарелку (поднос с чаем и печеньем) для подношения на уровне своей головы.

Предлагающий Чай в состоянии осознанности подходит к *Служителю, подающему чай*, кланяется, берет тарелку и осознанно идет к *Мастеру Чаю*. *Мастер Чаю* встает, кланяется, берет тарелку Будды и осознанно идет к алтарю, кланяется, встает на колени и ставит тарелку на алтарь. *Мастер Колокола* приглашает колокол звонить, пока тарелка ставится на алтарь. *Предлагающий Чай* и *Мастер Чаю* возвращаются к своим подушкам и кланяются друг другу перед тем, как сесть. Если на церемонии присутствуют ребенок или молодой человек, поместить подношение на алтарь могут они.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ГОСТЕЙ

- Теперь *Служители, подающие чай*, передают поднос с печеньем. *Служитель, подающий чай*, предлагает поднос с печеньем *Помощнику*. Улыбаясь и предлагая лотос в знак благодарности, *Помощник* осознанно берет печенье и салфетку. Теперь *Помощник* предлагает взять печенье *Служителю, подающему чай*. Затем поднос предлагается человеку, сидящему рядом с *Помощником*. Как описано выше, каждый человек берет печенье и салфетку, прежде чем взять поднос и предложить его следующему человеку из сидящих в круге.
- Пока по кругу передают печенье, *Служители, подающие чай*, разливают чай (в такое количество чашек, сколько присутствует людей). Когда подносы для печенья возвращены, по кругу передают подносы с чашками, наполненными чаем. Их возвращают так же, как и поднос с печеньем. Для тех, кто предпочитает пить чай с сахаром или молоком, можно подать маленький кувшин молока и сахарницу.

ПРИГЛАШЕНИЕ УГОЩАТЬСЯ

- Как только пустые подносы возвращены, *Мастер Чая* произносит *гатху* для получения удовольствия от чаепития и печенья и приглашает всех насладиться чаем и печеньем.

ЧАЙНАЯ ГАТХА

*Эта чашка чая в моих руках.
Осознанность восходит снизу вверх.
Мое тело и ум пребывают
в здесь-и-сейчас.*

После того как гости в течение короткого времени в тишине насладятся чаем, *Мастер Чая* приглашает их начать петь, читать стихи, рассказывать истории и т. д.

ОКОНЧАНИЕ ЦЕРЕМОНИИ

Мастер Колокола должен объявить, когда до окончания церемонии остается пять минут. Чайная церемония заканчивается тремя ударами маленького колокола.

При первом ударе все встают. При втором кланяются друг другу. При третьем кланяются алтарю. Затем хозяева первыми идут к двери и кланяются гостям, когда те медленно и в состоянии осознанности покидают помещение.

ПРАКТИКИ РАБОТЫ С ТЕЛОМ

幸福

ОТДЫХ И «СТОП»

Когда лесной зверь заболевает, он ложится и ничего не делает. Иногда он даже не ест и не пьет. Вся его энергия направлена на исцеление. Мы должны практиковать этот вид отдыха, даже когда мы не больны. Очень важно знать, когда следует отдохнуть. Иногда мы прилагаем слишком большие усилия в нашей практике или слишком много работаем, не осознавая этого, и очень быстро устаем.

Практика осознанности не должна быть утомительной, она скорее должна давать прилив сил.

Но когда мы понимаем, что устали, мы должны прибегать к любому возможному способу получить отдых. Мы должны попросить о помощи и, по возможности, поручить свою работу кому-то другому.

Духовные практики не дают эффекта, если заниматься ими, когда ваше тело устало, — это может

вызвать еще больше проблем. Заботиться о себе означает заботиться обо всем нашем сообществе. Отдых может означать, что мы откладываем свою работу и на пять минут отправляемся на улицу прогуляться. Можно также день или два поголодать. Можно в течение некоторого времени практиковать молчание.

Есть много способов дать себе отдых, и следует обращать внимание на ритмы своего тела и ума ради всеобщей пользы. Осознанное дыхание — выполняется ли оно сидя или лежа — это практика отдыха. Давайте изучим искусство отдыха и позволим телу и уму восстановиться. Не-думание и не-делание — это часть искусства отдыха и исцеления.

Будда говорил, что, если в теле или в уме имеются повреждения, можно научиться их исправлять. Мы знаем, что тело имеет способность к самоисцелению, поэтому нужно позволить телесной или душевной ране зажить. Но очень часто мы сами препятствуем его исцелению. Из-за нашего невежества мы *запрещаем* телу исцелять себя, мы *не позволяем* нашему уму, нашему сознанию излечивать себя. Если мы порезали палец, не нужно делать ничего особенного. Нужно лишь очистить рану и дать ей зажить — возможно, в течение одного или двух дней. Если мы слишком суетимся вокруг раны, проводим с ней слишком много мероприятий или слишком о ней беспокоимся — особенно если мы *слишком* много беспокоимся, — она может и не зажить.

Будда приводил в пример человека, раненного стрелой. Человек страдает. Если вскоре в то же самое место его снова поразит стрела, боль будет ощущаться даже не в два, а в десять раз сильнее.

Если у вас на теле маленькая рана и вы преувеличиваете ее серьезность своим беспокойством и

паникой, то рана действительно станет более серьезной. В этом случае было бы полезно делать вдохи и выдохи и осознавать *незначительность* раны. Делая вдох, мы думаем: «Я знаю, что это лишь небольшая рана на теле. Она заживет». Если нужно, можно попросить друга или врача подтвердить, что рана незначительна и что волноваться нечего.

Нельзя впадать в панику, ибо паника рождается из неведения. Беспокойство и паника усугубляют любую негативную ситуацию. Мы должны положиться на знание нашего тела. Мы разумны. Не следует допускать возможности смерти из-за незначительной телесной или душевной раны.

Раненое животное знает, что отдых — лучший способ выздороветь. В теле животного есть мудрость. Мы, люди, потеряли уверенность в своем теле. Мы пугаемся и пытаемся предпринимать разнообразные меры. Мы слишком много беспокоимся о своем теле. Мы не позволяем ему исцелить себя. Мы не знаем, как отдыхать.

Осознанное дыхание помогает нам вновь овладеть искусством отдыха. Осознанное дыхание — словно любящая мать, которая держит на руках своего больного ребенка и говорит: «Не волнуйся, я хорошо о тебе позабочусь, просто отдыхай».

Практика

Если мы не можем отдыхать, это потому, что мы не перестаем бежать. Мы начали бежать давным-давно. Мы продолжаем бежать даже во сне. Мы думаем, что счастье и благосостояние невозможны *здесь-и-сейчас*. Мы уже родились с уверенностью в этом. Семена этого убеждения мы унаследовали от наших родителей и от их родителей. Они боролись всю свою жизнь

и полагали, что счастье возможно лишь в будущем. Именно поэтому уже в детстве мы приобрели привычку бежать. Мы считали, что счастье — это что-то, что нужно искать в будущем. Но Будда учит, что мы можем быть счастливыми прямо здесь и прямо сейчас.

Если вы можете велеть себе: «СТОП!» — и утвердиться в *здесь-и-сейчас*, вы увидите, что в этот момент вам доступно множество составляющих счастья, и их более чем достаточно, чтобы вы стали счастливы. Даже если в настоящем есть то, что вам не нравится, все же остается очень много условий, способных дать вам ощущение счастья. Гуляя в саду, вы видите, что дерево умирает. Вам может стать жалко дерево и вы не сможете наслаждаться красотой сада, который все равно остается прекрасным. Вы позволяете одному умирающему дереву разрушать свое восхищение всеми другими деревьями, которые все еще живы, полны сил и великолепия. Если вы снова окинете взглядом сад, то увидите, что он все равно красив, и сможете насладиться его красотой. Вы можете использовать эти стихи, чтобы усилить свое осознание окружающей вас природы:

*Осознавая свои уши, я делаю вдох.
Осознавая звук дождя, я делаю выдох.*

*Ощущая чистый горный воздух, я делаю вдох.
Улыбаясь чистому горному воздуху, я делаю выдох.*

*В контакте с солнечным светом я делаю вдох.
Улыбаясь солнечному свету, я делаю выдох.*

*В контакте с деревьями, я делаю вдох.
Улыбаясь деревьям, я делаю выдох.*

ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

В нашем теле накапливается напряжение. Наша манера есть, пить и жить негативно сказывается на нашем благополучии. Глубокое расслабление — это возможность для тела отдохнуть, исцелиться и восстановиться. Мы расслабляем тело, по очереди уделяем внимание каждой его части и посылаем свою любовь и заботу каждой клетке.

Если вы не высыпаетесь, состояние глубокого расслабления сможет компенсировать недостаток сна. Возможно, вам понравится лежать в кровати, бодрую, полностью расслабиться и следовать за своим дыханием. Иногда это помогает уснуть. Это очень хорошая методика, даже притом что, практикуя ее, вы не спите, поскольку она питает вас энергией и позволяет отдохнуть.

Вы можете использовать эти два упражнения, чтобы осознать любую часть своего тела: волосы, кожу на голове, мозг, уши, шею, легкие, каждый из внутренних органов, пищеварительную систему, область таза — любую часть тела, которая нуждается в исцелении и внимании. Удерживая ее в своем осознании и делая вдохи и выдохи, вы обнимаете эту часть тела своим вниманием и посылаете ей любовь, благодарность и заботу.

Практика

ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ I

Если у вас есть лишь несколько минут, чтобы сесть или лечь и расслабиться, можете произнести этот стих:

Делая вдох, я осознаю свои глаза.

Делая выдох, я улыбаюсь своим глазам.

Это — осознание глаз. Генерируя энергию осознанности, вы обнимаете ею ваши глаза и улыбаетесь им. Вы приобщаетесь к одному из существующих условий для счастья.

Иметь глаза, все еще находящиеся в хорошем состоянии, — это замечательно. Изобилие форм и цветов доступно вам в любое время. Вам нужно лишь открыть глаза.

Делая вдох, я осознаю свое сердце.

Делая выдох, я улыбаюсь своему сердцу.

Когда вы используете энергию осознанности, чтобы охватить ею ваше сердце и улыбнуться ему, вы видите, что ваше сердце все еще функционирует нормально, и это замечательно. Многие люди хотели бы иметь нормально функционирующее сердце. Это основное условие нашего благополучия, еще одна составляющая счастья. Когда вы удерживаете сердце энергией осознанности, вашему сердцу спокойно. Долгое время вы пренебрегали вашим сердцем. Вы думаете только о других вещах. Вы бежите за вещами, которые, как вам кажется, являются истинными составляющими счастья, и забываете о своем сердце.

Вы вредите своему сердцу даже тем, как отдыхаете, работаете, едите и пьете. Каждый раз, когда вы зажигаете сигарету, вы заставляете сердце страдать. Вы совершаете акт вражды по отношению к сердцу, когда употребляете алкоголь. Вы знаете, что ваше сердце много лет день и ночь работало ради вашего благополучия. Но из-за собственной бездумности вы не очень-то ему помогали. Вы не знаете, как создавать

и поддерживать состояние благополучия и счастья внутри себя.

Ту же методику можно использовать и применительно к другим органам — например, к печени. Запотите свою печень нежностью, любовью и состраданием. Генерируйте осознанность посредством осознанного дыхания и продолжайте осознавать свое тело. Когда вы направляете энергию осознанности к той части вашего тела, которую охватываете любовью и нежностью, вы делаете именно то, в чем нуждается ваше тело. Если какая-то часть вашего тела неважно себя чувствует, вам нужно уделить ей больше времени, удерживая ее своей осознанностью, своей улыбкой. Вам, наверное, не хватит времени, чтобы уделить таким образом внимание всему телу за одно упражнение, но несколько раз в день вы можете выбрать по крайней мере одну часть тела, чтобы сконцентрироваться на ней и практиковать расслабление. Если в вашем распоряжении больше времени, попробуйте использовать вторую практику глубокой релаксации, описанную ниже.

Практика

ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ II

Отведите на это упражнение хотя бы двадцать минут. Когда вы выполняете глубокую релаксацию в группе, один человек может руководить выполнением упражнения, подавая приведенные ниже реплики или вариацию этих реплик. Когда вы выполняете глубокую релаксацию самостоятельно, вам стоит записать упражнение на диск и слушать его в процессе релаксации. Глубокую релаксацию можно осуществлять дома, хотя бы один раз в день, везде, где вы можете с комфортом лежать. Можете выполнять ее с другими

членами своей семьи. В этом случае один из них будет руководить процессом.

Удобно лягте на спину, руки расположите по бокам. Позвольте телу расслабиться. Осознайте пол под вами... и контакт вашего тела с полом. (Дышите.) Позвольте телу распластаться и обмякнуть на полу. (Дышите.)

Осознайте свое дыхание, как вы вдыхаете и выдыхаете. Осознайте, как ваш живот поднимается и опускается, как вы делаете вдох и выдох. (Дышите.) Поднимается... опускается... поднимается... опускается... (Дышите.)

Делая вдох, переведите внимание на глаза. Делая выдох, позвольте глазам расслабиться. Позвольте глазам обмякнуть в глазницах... отпустите напряжение во всех крошечных мышцах вокруг глаз... Глаза позволяют нам видеть все разнообразие формы и цветов... позвольте глазам отдохнуть... пошлите своим глазам любовь и благодарность... (Дышите.)

Делая вдох, устремите внимание на рот. Делая выдох, позвольте рту расслабиться. Снимите напряженность вокруг рта. Ваши губы — лепестки цветка... позвольте нежной улыбке расцвести на ваших губах... улыбка снимает напряжение с сотен мышц вашего лица... почувствуйте, как уходит напряжение с ваших щек... с нижней челюсти... с горла... (Дышите.)

Делая вдох, устремите внимание на свои плечи. Делая выдох, позвольте плечам расслабляться. Позвольте им свободно расслабиться на полу... дайте всему скопившемуся в плечах напряжению утечь в пол... вы несете так много на своих плечах... теперь позвольте им расслабиться, отдавшись вашей заботе. (Дышите.)

Делая вдох, осознайте свои руки. Делая выдох, расслабьте руки. Позвольте рукам свободно покоиться на полу... плечи... локти... предплечья... запястья... ла-

дони... пальцы... все крошечные мышцы пальцев... если нужно, немного пошевелите пальцами, чтобы помочь мышцам расслабиться. (Дышите.)

Делая вдох, перенесите фокус внимания на свое сердце. Делая выдох, позвольте сердцу расслабиться. (Дышите.) Вы пренебрегали сердцем в течение долгого времени... и делали это с помощью вашей манеры работать, питаться и справляться с беспокойством и напряжением... (Дышите.) Ваше сердце работает для вас день и ночь... обнимите свое сердце своей осознанностью и нежностью... придя с ним в согласие и заботясь о нем. (Дышите.)

Делая вдох, перенесите фокус осознанности на свои ноги. Делая выдох, позвольте ногам расслабиться. Отпустите все напряжение с ног... с бедер. Ваши колени... икры... лодыжки... ступни... пальцы ног... все крошечные мышцы в пальцах ног. Если нужно, немного пошевелите пальцами, чтобы помочь мышцам расслабиться... Пошлите свою любовь и заботу пальцам ног. (Дышите.)

Делая вдох, делая выдох... Все ваше тело ощущается легким... как ряска, плавающая на воде... вам некуда идти... нечего делать... вы свободны как облако, плывущее в небе... (Дышите.)

(Попойте или послушайте музыку в течение нескольких минут.) (Дышите.)

Вновь верните осознание к вашему дыханию... к тому, как поднимается и опускается ваш живот. (Дышите.)

Осознав свое дыхание, обратите внимание на свои руки и ноги... Можете немного ими пошевелить и потянуться. (Дышите.)

Когда почувствуете себя готовым, медленно сядьте. (Дышите.)

Когда будете готовы, медленно встаньте.

ОСОЗНАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Десять упражнений на *Осознанные Движения* легко делать дома, самостоятельно или вместе с другими людьми. Вы можете делать их в помещении или на улице — в парке. Можете делать их каждый день или только время от времени.

Практика

Станьте так, чтобы обе ступни прочно и устойчиво стояли на земле. Колени не напряжены и слегка согнуты. Стойте прямо и расслабленно, плечи также расслабьте. Представьте, что к макушке вашей головы прикреплена невидимая нить, которая тянет вас к небу. Держа тело прямо, чуть согните голову, чтобы шея могла расслабиться.

Начните упражнение с осознанного дыхания. Убедитесь, что ваши ноги твердо стоят на земле, тело уравновешено, спина прямая, плечи расслаблены. Дышите животом. Возможно, вам понравится, улыбаясь, немного постоять таким образом.

Осознанное Движение Один. Начните с того, что немного расставьте ступни, руки опустите по швам. Делая вдох и не сгибая руки в локтях, поднимайте их перед собой до уровня плеч, параллельно земле. Делая выдох, опустите руки вниз, снова расположите их по бокам. Повторите движение еще три раза.

Осознанное Движение Два. Начните с того, что свободно опустите руки, вытянув их вдоль тела. Делая вдох, поднимите руки перед собой одним непрерыв-

ным движением, затем вытяните их над головой. Коснитесь неба! Это движение можно выполнять ладонями, обращенными друг к другу или к небу. На выдохе медленно опустите руки вниз, по бокам. Повторите движение еще три раза.

Осознанное Движение Три. Делая вдох, поднимайте руки в стороны, ладони обращены вниз, пока руки не окажутся на уровне плеч, параллельно земле. Делая выдох, согните локти и коснитесь кончиками пальцев плеч, держа сами плечи горизонтально. Делая вдох, снова вытяните руки по сторонам. На выдохе согните локти и снова прикоснитесь кончиками пальцев к плечам. Когда вы делаете вдох, вы напоминаете цветок, раскрывающийся навстречу теплоте солнца. На выдохе цветок закрывается. С этой позиции — кончики пальцев на плечах — выполните движение еще три раза. После этого снова опустите руки по швам.

Осознанное Движение Четыре. В этом упражнении вы описываете руками большой круг. Делая вдох, вытяните руки перед собой и сомкните ладони. Поднимите руки и, разделив их, вытяните над головой. Делая выдох, продолжайте описывать круг, заводя руки назад, пока кончики пальцев не будут снова смотреть в землю. На вдохе описывайте круг в обратном направлении, то есть сначала отведя руки назад, а потом описав ими круг. На выдохе соедините ладони вместе, вытягивая руки перед собой. Повторите еще три раза.

Осознанное Движение Пять. Поставьте ноги на ширину плеч и положите руки на талию. Выполняя упражнение, ноги держите прямыми, но колени не замыкайте в замок, смотрите прямо перед собой. На

вдохе наклонитесь вперед и начинайте описывать круг верхней частью тела. Когда вы наполовину опишете круг, то есть верхняя часть тела будет откинута назад, начинайте выдыхать и заканчивайте оборот в той же позе, с которой начали, то есть согнувшись в талии. Затем точно таким же образом опишите круг в другом направлении. Повторите серию движений еще три раза.

Осознанное Движение Шесть. Это упражнение называется «лягушка». Станьте прямо, руки положите на талию, пятки вместе, носки врозь — так, чтобы ступни образовали прямой угол. Делая вдох, поднимитесь на носках, держа спину прямо, и согните колени. Не отклоняясь в стороны, нагнитесь так низко, как вам будет комфортно, сохраняя равновесие. На выдохе выпрямите ноги и выпрямитесь, продолжая при этом стоять на носках. Из этого положения повторите движение еще три раза, не забывая медленно и глубоко дышать.

Осознанное Движение Семь. В этом упражнении вы касаетесь неба и земли. Поставьте ноги на ширину бедер. Делая вдох, поднимайте руки над головой, ладони обращены вперед. Тянитесь вверх и смотрите вверх, как вы касаетесь неба. Делая выдох, согнитесь в талии и вытяните руки вниз, чтобы коснуться земли. Если в шее ощущается напряжение, дайте ему пройти. Из этого положения делайте вдох, выпрямляя спину и снова касаясь неба. Коснитесь земли и неба еще три раза.

Осознанное Движение Восемь. Ступни поставьте вместе, руки положите на талию. Переместите весь свой вес на левую ступню. Делая вдох, поднимите

правую ногу, согнув колено. При этом пальцы ног должны смотреть в землю. Делая выдох, вытяните ногу перед собой, тяните носок. Делая вдох, снова согните колено. Делая выдох, поставьте правую ногу на землю. Затем переместите вес на правую ногу и повторите те же движения другой ногой. Повторите серию движений еще три раза.

Осознанное Движение Девять. В этом упражнении вы описываете ногой круг. Исходное положение: ноги вместе, руки на талии. Переместите вес на левую ногу. На вдохе поднимите правую ногу перед собой и отведите ее в сторону. Выдыхая, продолжайте описывать круг, заводя ногу за спину, где она и должна коснуться земли кончиками пальцев. Делая вдох, поднимите ногу, которая находится сейчас сзади и, описывая полукруг, ведите ее вперед. Когда она окажется сбоку, выдыхайте, продолжая описывать круг, пока не поставите ее перед собой. Затем поставьте ногу на землю и переместите вес на обе ноги. Поймите, держа ступни вместе, распределив вес на обе ноги. Затем выполните то же упражнение с другой ногой. Повторите серию движений еще три раза.

Осознанное Движение Десять. Это упражнение выполняется в позе выпада. Ноги поставьте немного шире, чем на ширину плеч. Повернитесь вправо и поставьте правую ногу перед собой так, чтобы оказаться в позе выпада. Левую руку положите на талию, а правую оставьте висеть свободно. Делая вдох, согните правое колено, перенесите вес на правую ногу, при этом поднимая правую руку — ладонь обращена вверх — и тяните руку к небу! Выдыхайте, выпрямляя колено и возвращая руку в исходное положение. Повторите движение еще три раза.

Перемените положение ног, положите правую руку на талию. Повторите движение налево четыре раза. Затем снова поставьте ноги вместе.

Вы закончили *Десять Осознанных Движений*. Стойте устойчиво на обеих ступнях, вдыхайте и выдыхайте. Почувствуете, как расслабляется ваше тело. Наслаждайтесь своим дыханием.

ОТНОШЕНИЯ И ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ В СООБЩЕСТВЕ

幸福

СОЗДАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ САНГХИ

В обществе большая часть страдания возникает из ощущения его членами своей разобщенности. Мы часто не чувствуем реальной связи даже с людьми, с которыми существуем бок о бок, с нашими соседями, коллегами и даже членами собственной семьи. Каждый человек живет обособленно, отрезанный от поддержки сообщества.

Практикуя осознанность, мы начинаем видеть нашу связь с другими людьми. Для эффективности нашей практики и для того, чтобы поддерживать других людей, нам необходимо сообщество. В буддизме сообщество практикующих называют *сангхой*. У Будды была *сангха* монахов, монахинь, мирян-

мужчин и мирянок-женщин. Мы можем превратить наши семьи в *сангху*. Мы можем превратить наш рабочий коллектив в *сангху*, наших соседей в *сангху*, местный орган власти в *сангху*, и даже Конгресс мог бы превратиться в *сангху*, если бы все владели умением внимательно слушать и говорить с любовью.

Если вы будете с *сангхой*, то избавитесь от чувств изоляции и разобщенности. Мы вместе занимаемся духовными практиками, иногда вместе едим и вместе моем посуду. Только занимаясь повседневными делами с другими практикующими, мы можем испытать явственное чувство любви и приятия.

Сангха — это сад, полный разнообразных деревьев и цветов. Когда мы сможем посмотреть на себя и других живых существ как на прекрасные, уникальные в своем роде цветы и деревья, мы действительно сумеем духовно дорасти до взаимопонимания и любви друг к другу.

Один цветок может цвести в начале весны, а другой — в конце лета. Одно дерево может принести много плодов, а другое — предложить прохладную тень. Никакое растение не может быть более или менее значительным или равным любому другому растению в саду. Каждый член *сангхи* также обладает уникальными талантами, которые он может предложить сообществу. У каждого из нас также есть черты натуры, которым необходимо уделять внимание. Когда мы научимся ценить вклад каждого члена сообщества и рассматривать свои слабости как потенциал для роста, мы можем научиться сосуществовать гармонично. Наше дело — учиться видеть, что все мы являемся цветами или деревьями, все вместе составляем целый сад и все мы связаны между собой.

Быть — в действительности означает «*со-быть*». Как цветок, которому для существования требует-

ся солнечный свет, дождь и земля, так и нам всем необходимо то же самое. Ни один из нас не может существовать в одиночестве. «*Со-бытие*» — это учение Будды, в соответствии с которым все сущее создано и состоит из всего остального. Если мы возвращаем все к его источнику, то ничего не остается. Если мы возвращаем свет солнцу, воду — облаку, почву — земле, то больше не вырастет ни одного цветка. Цветок создан из не-цветочных элементов. Именно поэтому мы говорим, что в цветке нет своего «я»; он свободен от отдельного «я». Он полон всего и свободен от отдельного «я». Мы пусты, и мы созданы из Космоса. Смотри на одного человека, мы можем видеть весь Космос и всех наших предков. В каждом человеке мы можем видеть воздух, воду, путешествия, радости и печали, которые были до нас. Мы содержим всю информацию, необходимую для понимания Космоса. Если мы сможем понять природу «*со-бытия*», то будем гораздо меньше страдать и поймем, почему важно быть в сообществе.

Когда мы занимаемся духовными практиками вместе с другими людьми, практика осознанности становится более радостной, расслабленной и регулярной. Мы являемся друг для друга *колоколами осознанности*, в ходе практики мы поддерживаем друг друга и напоминаем друг другу не забывать об осознанности. С поддержкой сообщества мы можем заниматься духовными практиками, чтобы культивировать мир и радость в самих себе и вокруг себя — как дар всем тем, кого мы любим и о ком заботимся. Мы можем культивировать в себе непоколебимость и свободу — быть непреклонными в своих глубочайших устремлениях и свободными от страхов, ложных представлений и страдания.

Практика

Создание *сангхи* напоминает посадку подсолнечника. Вы должны знать, какие условия наиболее благоприятны для роста цветка, а какие будут препятствовать его росту. Вам нужны здоровые семена, квалифицированные садовники и много света и пространства для роста. Когда вы участвуете в создании *сангхи*, самое важное — это помнить, что мы делаем это вместе. Чем больше вы вкладываете в *сангху*, тем успешнее можете отпустить от себя ощущение своего отдельного «я». Вы можете расслабиться, погрузившись в коллективную мудрость и способность проникновения в суть *сангхи*, и ясно увидеть, что глаза, руки и сердце *сангхи*, больше и значительнее, чем у любого отдельного ее члена.

Если вы живете со своей семьей или с близкими друзьями, это подходящая обстановка, чтобы начать. Ваша семья и друзья могут стать вашей *сангхой*. Вы можете также создать *сангху* у себя на работе, практикуя любовь и понимание в отношениях с коллегами и рассматривая каждого человека как любимого брата или сестру. Каждый раз, когда вы идете по коридору, можете практиковать медитацию при ходьбе.

По возможности, во время перерывов, находясь в обществе другого человека, сидите, ходите или ешьте осознанно. Вы можете пригласить колокол звонить или пригласить других людей делать это вместе с вами. Можно также практиковать на работе медитацию при разговоре по телефону. *Сангху* можно начать создавать с малого; это может быть *сангха*, состоящая всего из двух человек. Если даже только два человека создадут *сангху* и атмосферу осознанности, то вокруг вас скоро воцарится мир и гармония и скоро ваша *сангха* станет больше.

НАЧАТЬ СНАЧАЛА

Начать сначала означает глубоко и честно взглянуть в себя, в свои прошлые действия, речи и мысли и создать в себе и в наших отношениях с другими людьми новое начало. Мы практикуем «Начать сначала» с целью очищения ума и сохранения ощущения новизны в своей практике. Когда в наших отношениях возникают трудности и один из нас начинает испытывать чувство негодования или обиды, мы понимаем, что пора приступить к процессу «Начать сначала».

«Начать сначала» помогает нам развивать умение доброжелательно говорить и участливо слушать, ведь это практика признания и оценки положительных элементов нашей *сангхи*. Признание положительных черт в других людях позволяет нам увидеть и наши собственные хорошие качества. Каждый из нас наряду с хорошими качествами обладает и слабостями вроде скандальности или упорства в своих заблуждениях. Как в саду, когда мы «поливаем цветы» любящей доброты и сострадания друг в друге, мы также выбрасываем вон энергию из сорняков гнева, зависти и заблуждения.

Мы можем практиковать «Начать сначала» ежедневно, выражая свою признательность членам нашего сообщества и принося извинения сразу же, стоит нам сделать или сказать что-то для них обидное. Мы можем также вежливо дать знать другим людям, когда они задевают наши чувства. Здоровье и счастье сообщества в целом зависят от гармонии, мира и радости, которые существуют между всеми его членами.

Практика

В *Plum Village* мы практикуем «Начать сначала» каждую неделю. Все садятся в круг, в центре которого стоит ваза с живыми цветами. Мы следуем за нашим дыханием и ждем появления распорядителя. Церемония состоит из трех частей: *полив цветов*, просьба о прощении и рассказ о своих проблемах и неприятностях. Эта практика препятствует накоплению обид за несколько недель и способствует установлению спокойной и безопасной обстановки для всех членов сообщества.

Мы начинаем с *полива цветов*. Когда кто-то готов говорить, он соединяет ладони вместе, и другие тоже соединяют свои ладони, показывая, что он имеет право говорить. Затем человек, пожелавший высказаться, встает, медленно идет к цветам, берет вазу в руки и возвращается на свое место. Когда он говорит, его слова отражают свежесть и красоту цветов, которые находятся в его руках. Во время *полива цветов* говорящий подтверждает наличие у других членов сообщества полезных хороших качеств. Это не лесть; мы всегда говорим правду. У всех есть сильные стороны, которые можно увидеть, имея осознанность. Никто не может прервать человека, держащего цветы. Ему позволяют говорить столько времени, сколько ему требуется, а все остальные внимательно его слушают. Закончив говорить, человек встает и медленно возвращает вазу в центр комнаты.

Не следует недооценивать первый шаг — *полив цветов*. Когда мы способны искренне признать положительные качества других людей, очень трудно продолжать предаваться чувствам гнева и негодования. Мы естественным образом смягчаемся, наш взгляд на мир расширяется, в большей степени включая в себя

реальность в целом. Когда мы больше не пребываем в ловушке иллюзий, раздражения и осуждения, мы можем легко найти способ примириться с другими в нашем сообществе или в семье.

Суть этой практики состоит в восстановлении любви и понимания между членами сообщества. Форма этой практики зависит от ситуации и вовлеченных в нее людей. Чтобы этот опыт показался полезным, всегда лучше консультироваться с теми, кто имеет в этой практике больше опыта и прошел через подобные трудности.

Во второй части церемонии мы просим прощения за какие-то свои деяния, которые могли как-то навредить другим людям. Для того чтобы задеть чувства другого человека, достаточно одной бездумно брошенной фразы. Церемония «Начать сначала» — это возможность для нас вспомнить подобные ситуации, происшедшие на этой неделе, и извиниться.

В третьей части церемонии мы выражаем свои обиды. Здесь крайне важно говорить доброжелательно. Мы хотим исцелить сообщество, а не навредить ему. Мы говорим откровенно, но мы не хотим нанести вреда. Медитация-слушание — важная часть практики. Когда мы сидим в кругу друзей, которые все как один практикуют осознанное слушание, наша речь становится более красивой и более конструктивной. Мы никогда не обвиняем и не спорим.

В этой заключительной части церемонии крайне важно слушать с состраданием. Мы слушаем рассказ о чьих-то обидах или проблемах с готовностью уменьшить страдание другого человека, а не судить его или спорить с ним. Мы слушаем со всем вниманием. Даже если мы слышим что-то не соответствующее действительности, мы продолжаем внимательно слушать, чтобы другой человек мог выразить свою

боль и избавиться от накопившегося в нем напряжения. Если мы будем реагировать на его слова или поправлять его, то эта практика не принесет плодов. Мы только слушаем.

Если мы должны сказать другому человеку, что его восприятие неправильно, мы можем сделать это несколько дней спустя, спокойно и конфиденциально. Затем, на следующем сеансе «Начать сначала», он может исправить свою ошибку, и нам не придется ничего говорить. Мы заканчиваем церемонию или песней, или все сидящие в круге в течение минуты держатся за руки и дышат.

МИРНЫЙ ДОГОВОР

Представьте, что ваш друг или супруг говорит вам неприятные вещи — и вы обижаетесь. Если вы отвечаете сразу же, то рискуете усугубить ситуацию. Но можно поступить так: вздохнуть и успокоиться, после чего сделать вдох и сказать: «Дорогой (дорогая), то, что ты только что сказал, причинило мне боль. Я хотел бы подумать над этим как следует, и я хотел бы, чтобы ты сделал то же самое. А потом мы могли бы выбрать время на неделе и вместе обсудить произошедшее». Один человек, смотрящий на причины нашего страдания, — это хорошо, два человека, смотрящие на это, — лучше, а два человека, смотрящие на это вместе, — лучше всего.

В душе мы можем воевать сами с собой, нанося вред своему организму наркотиками или алкоголем. Теперь у нас есть возможность подписать мирное соглашение с нашим организмом, с нашими чувствами и нашими эмоциями.

Сделав это, мы получаем какое-то время для мирной передышки и можем примириться с теми, кто нам дорог. Если у нас внутри бушует война, очень легко начать воевать с любимыми людьми, не говоря уже о врагах. То, как мы говорим с нашими любимыми людьми, и то, как мы поступаем с ними, определяет, рассматриваем ли мы их как дорогих нам людей или как врагов. Если любимый человек — наш враг, как мы можем надеяться сохранить мир в этой стране и в мире?

В каждом из нас есть семена мудрости. Мы знаем, что наказанием ничего нельзя добиться, но все же постоянно пытаемся кого-то наказать. Когда

близкий человек говорит или делает что-то, что заставляет нас страдать, мы хотим наказать его, ибо верим, будто, наказывая его, мы тем самым получаем некоторое облегчение. На нас, бывает, снисходит прозрение, и мы осознаем всю детскость и невежественность такого поведения. Ведь, когда мы заставляем наших любимых страдать, они также попытаются получить некоторое облегчение, наказывая нас в свою очередь, и впоследствии наказания будут становиться все более жестокими.

Мирный Договор и Символ Мира — это два инструмента избавления от гнева и обид в отношениях. Когда мы подписываем Мирный Договор, мы заключаем мир не только с другим человеком, но и с самим собой.

Практика

Текст *Мирного Договора* приведен ниже. Лучше не просто его прочитать, а действительно подписать. В договоре время для обсуждения предлагается выбрать в пятницу вечером. Вы можете выбрать вечер любого дня, но пятничный вечер предпочтителен по двум причинам. Если инцидент произошел в пятницу, то лучше выбрать для обсуждения следующую пятницу. Во-первых, вы все еще обижены и рискованно будет начать обсуждение сразу же. Своими словами вы можете еще больше усугубить ситуацию. С этого момента до вечера пятницы вы можете глубоко изучить природу вашего страдания, и другой человек также может сделать это.

Когда вы ведете машину, это также подходящая возможность обдумать ситуацию. За время, предшествующее пятничному вечеру, один из вас или вы оба сможете разобраться в причинах проблемы, сказать

об этом другому и извиниться. А уж в пятницу вечером можно будет вместе выпить чаю и насладиться обществом друг друга. Это — практика медитации. Медитация должна успокоить нас и позволить распознать глубинные причины нашего страдания.

Если к вечеру пятницы страдание не будет трансформировано, можно будет практиковать искусство Авалокитешвары: один человек высказывается, а другой внимательно слушает. Когда вы говорите, вы говорите чистую правду, выражая ее в высшей степени доброжелательно, то есть так, чтобы другой человек мог понять и принять ваши слова. А когда вы слушаете, вы должны делать это достаточно заинтересованно и искренне и так внимательно, чтобы освободить другого человека от его страдания.

Вторая причина подождать до пятницы состоит в том, что когда вы нейтрализуете свои негативные чувства в пятницу вечером, то в субботу и воскресенье сможете насладиться обществом друг друга.

ТЕКСТ МИРНОГО ДОГОВОРА

Чтобы жить долго и счастливо вместе, чтобы непрерывно развивать и углублять нашу любовь и понимание, мы, нижеподписавшиеся, клянемся отслеживать и практиковать следующее:

Я, тот, кто сердится, согласен выполнять следующее:

1. Воздерживаться от высказывания или выполнения чего-либо, что могло бы нанести еще больший ущерб или способствовать усилению гнева.
2. Не подавлять свой гнев.
3. Практиковать дыхательную медитацию и находить убежище в самом себе.

4. Спокойно, в течение двадцати четырех часов сказать тому, кто рассердил меня, о том, что я злюсь и страдаю, или устно или с помощью Символа Мира.
5. Попросить позже на неделе (например, в пятницу вечером) обсудить этот вопрос более углубленно или устно, или передав Символ Мира.
6. Не говорить: «Я не сержусь. Все в порядке. Я не страдаю. Злиться не на что, во всяком случае, повод недостаточен, чтобы вызвать у меня чувство гнева».
7. Практиковать дыхательную медитацию — когда я сижу, лежу, стою и хожу — и внимательно взглянуть на свою повседневную жизнь, чтобы увидеть:
 - а) каким образом я иногда проявляю бестактность;
 - б) каким образом я причинил боль другому человеку из-за особенностей своей энергетики, привычной для меня;
 - в) как укоренившееся во мне семя гнева является его основной причиной;
 - г) как страдание другого человека, которое питает семя моего гнева, является вторичной причиной;
 - д) как другой человек просто ищет избавления от его собственного страдания;
 - е) как я не могу быть по-настоящему счастливым, пока страдает другой человек.
8. Немедленно извиниться, не дожидаясь вечера пятницы, если я осознал свою бестактность и бездумное поведение.
9. Отложить выяснения до пятницы, если я не чувствую себя достаточно спокойным, чтобы поговорить с другим человеком.

Я, тот, кто рассердил другого человека, соглашаюсь выполнять следующее:

1. Уважать чувства другого человека, не смеяться над ним и дать ему достаточно времени, чтобы успокоиться.
2. Не требовать тут же прояснить проблему.
3. Принять просьбу другого человека о встрече, выразив свое согласие устно или письменно, и пообещать, что я приду на нее.
4. Выполнять дыхательную медитацию и находить убежище в самом себе, чтобы увидеть, что:
 - а) во мне есть зачатки недоброжелательности и гнева, как и привычка делать другого человека недовольным;
 - б) я ошибочно полагал, будто, заставив страдать другого человека, я смогу освободиться от собственного страдания;
 - в) заставляя страдать другого человека, я заставляю страдать самого себя.
5. Немедленно извиниться, как только я осознаю свою бестактность и бездумное поведение, не пытаясь оправдать себя и не дожидаясь встречи в пятницу.

Призвав в свидетели Будду и в осознанном присутствии сангхи, мы клянемся искренне следовать изложенному выше. Мы просим три драгоценности защитить нас и дать ясность ума и уверенность.

Подпись, дата

Практика

Этот Символ Мира можно прилагать к Мирному Договору. Вы можете скопировать его и сохранять

чистые копии у себя дома или везде, где они могут вам понадобиться.

СИМВОЛ МИРА

Дата:

Время:

Дорогой _____.

Сегодня утром (днем) ты сказал нечто, что меня очень рассердило. Я очень страдала. Я хочу, чтобы ты знал это. Ты сказал (сделал):

Пожалуйста, давай мы оба обдумаем сказанное (сделанное) тобой и обсудим этот инцидент вместе в спокойной и открытой манере в эту пятницу вечером.

Твоя не очень счастливая сейчас _____

СИСТЕМА «ВТОРОЕ ТЕЛО»

В многочисленном сообществе или даже большой семье не всегда можно знать обо всем, что происходит с каждым человеком. Поэтому здесь, в *Plum Village*, мы, чтобы создать нашу *сангху*, придумали то, что мы называем системой «Второе Тело». Ваше собственное тело — это ваше Первое Тело, а член вашей семьи или *сангхи* — это ваше Второе Тело. Ваше Второе Тело выбирает кого-то, кто будет его Вторым Телом, и так далее, пока круг не замкнется. Таким образом, у каждого есть кто-то, о ком он заботится, и за каждым также кто-то присматривает.

Присматривать означает заботиться и помогать вашему Второму Телу, когда он (или она) заболевает, чем-то огорчен или переутомляется. Например, когда мы вместе путешествуем, мы отвечаем за то, чтобы человек, являющийся для нас Вторым Телом, не отстал.

Когда у нашего Второго Тела плохое настроение, мы ищем возможности поднять его. Когда наше Второе Тело не в состоянии улыбнуться, мы можем помочь ему улыбнуться. Когда у него грипп, мы можем принести ему продукты и лекарства. Мы используем систему Второго Тела во всех центрах духовных практик *Plum Village*. Она делает нашу совместную жизнь более счастливой. Это замечательный способ поддерживать связь со всем сообществом, заботясь только об одном его члене. Он подходит также и для больших семей.

Практика

Ваше Первое Тело — это вы сами. Ваше Второе Тело — это другой человек, о котором вы заботитесь как о продолжении самого себя. Если вы — мое Второе Тело, то я — ваш Заботливый Друг.

Каждый выбирает одного человека, который будет его Вторым Телом, а тот человек выбирает кого-то еще.

Таким образом образуется замкнутый круг, где каждый человек связан со следующим. Вы должны чувствовать сильную связь со Вторым Телом, словно он — часть вас самих, на которую нужно обращать внимание и о которой следует заботиться. Поэтому если с вашим Вторым Телом не все в порядке, вы выясняете, как можете ему помочь, — например, принести ему в комнату еду и рассказать сообществу о недомогании вашего Второго Тела. Если вы замечаете, что ваше Второе Тело чем-то опечалено, то, спросив его и понаблюдав, вы можете найти способ ему помочь. Если вы должны пропустить какое-то мероприятие, сообщите об этом своему Заботливому Другу.

Ваш Заботливый Друг — это не полицейский, внимательно наблюдающий за вашими действиями, а скорее тот, кто выказывает вам особое участие и заботу, а вы, в свою очередь, делаете то же самое для вашего Второго Тела.

Помните, что у каждого человека разные потребности, поэтому в своей заботе проявляйте внимание и такт. Иногда нужно сказать несколько добрых слов, а иногда лучшей поддержкой для вашего друга окажется ваше пребывание на собственном острове осознанного дыхания.

Забота о нашем Втором Теле является очень конкретной практикой, помогающей сохранять связь друг с другом и понимать, что все мы — действительно части одного тела. У всех в *сангхе* есть Второе Тело. Таким образом, получается, что человек, о котором заботится ваше Второе Тело, является вашим Третьим Телом. Поэтому, заботясь о вашем Втором Теле, вы заботитесь обо всем сообществе.

МЕДИТАЦИЯ ОБЪЯТИЙ

Когда мы обнимаемся, наши сердца соединяются. И мы знаем, что мы — не отдельные существа. *Осознанное объятие* вместе с концентрацией может принести согласие, исцеление, понимание и много счастья. Практика *Осознанного Объятия* помогла очень многим людям наладить отношения друг с другом — отцам и сыновьям, матерям и дочерям, друзьям и многим другим.

Практика

Вы можете практиковать медитацию объятий с другом, с дочерью, с отцом, супругом или даже с деревом.

Перед началом медитации поклонитесь и осознайте присутствие другого. Затем закройте глаза, глубоко вздохните и представьте себя и своих близких людей через триста лет. Затем сделайте три осознанных дыхания, чтобы глубже погрузиться в то время. Вдыхайте и выдыхайте, чтобы осознать скоротечность жизни. «Делая вдох, я осознаю драгоценность жизни, существующей в этот момент. Делая выдох, я лелею этот момент жизни». Улыбнитесь человеку, находящемуся перед вами, выражая свое желание принять его или ее в свои объятия. Это и практика, и ритуал. Когда вы объединяете тело и ум, чтобы полностью присутствовать в настоящем моменте и наполниться жизнью, — это ритуал.

Выпивая стакан воды, я полностью вкладываю себя в это действие. Вам следует научиться проживать таким образом каждый момент вашей жизни. Объа-

тие — это значимая практика. Вы должны полностью присутствовать, чтобы выполнить ее правильно.

Затем откройте свои объятия и начните обниматься. Держите друг друга в объятиях в течение трех вдохов и трех выдохов. Делая первый вдох, вы осознаете свое присутствие в настоящем моменте, и вы счастливы. Со вторым вдохом вы осознаете, что другой человек присутствует в настоящем моменте, и он также счастлив. С третьим вдохом вы осознаете, что вы здесь вместе, здесь на этой Земле, и вы ощущаете счастье и глубокую благодарность за вашу близость. Затем разомкните объятия и поклонитесь друг другу, выражая благодарность.

Вы можете также выполнять эту практику следующим образом: во время первого вдоха и выдоха осознайте, что вы и ваш любимый человек живы, во время второго вдоха и выдоха подумайте о том, где вы оба будете через триста лет, а во время третьего вдоха и выдоха снова осознайте, что вы оба живы.

Когда вы обнимаетесь таким образом, другой человек становится реальным и живым. Вам не нужно дожидаться, пока один из вас куда-нибудь уедет. Вы можете обнять его прямо сейчас и ощутить тепло и постоянство вашего друга в настоящий момент. Объятие может быть прекрасным способом достичь согласия.

Молчаливое объятие может нести в себе четкое сообщение: «Любимый, ты — моя драгоценность. Жаль, что я не был прежде внимателен и заботлив. Я делал ошибки. Позволь мне *начать сначала*».

В этот момент жизнь становится реальной. Архитекторам следовало бы проектировать аэропорты и вокзалы попросторнее, чтобы хватало места для объятий. Ваше объятие будет нести в себе более глубокий смысл, а счастье будет более глубоким.

ВНИМАТЕЛЬНОЕ СЛУШАНИЕ И ЛЮБЯЩАЯ РЕЧЬ

Без общения мы страдаем. Когда нас никто не слушает или не понимает, мы чувствуем себя как готовая взорваться бомба. Когда вас слушают с состраданием, вам становится легче. Иногда лишь десятиминутная исповедь перед внимательным слушателем может преобразить нас и вернуть нам улыбку.

Многие из нас потеряли способность внимательно слушать и доброжелательно говорить со своими близкими. Бывает, в семье никто вообще друг друга не слушает. И мы чувствуем себя одинокими даже среди родных.

Мы идем к врачу, надеясь, что он сможет выслушать нас. Но многие врачи в душе также испытывают глубокие страдания. Иногда они не могут слушать так внимательно, как хотелось бы им самим. Так что, если мы действительно любим человека, мы должны научиться его внимательно слушать.

Мы также должны научиться любящей речи. Мы потеряли способность разговаривать спокойно и слишком легко раздражаемся. Каждый раз, когда мы открываем рот, из него вылетают слова раздражения или горечи. Мы потеряли способность разговаривать доброжелательно. Без этой способности мы не можем восстановить гармонию, любовь и счастье.

В буддизме мы говорим о бодхисаттвах — мудрых и полных сострадания существах, которые остаются на Земле, чтобы облегчить страдания других. Бодхисаттва Авалокитешвара, женскую ипостась которого в Китае называют Гуаньинь, — это тот, кто умеет

слушать с состраданием и полным присутствием. Гуаньинь — бодхисаттва, которая может слышать и понимать все звуки мира, все крики страдания.

Практика

Практика осознанного дыхания, кроме всего прочего, поможет вам быть всегда сострадательными. Вы слушаете, не давая советов и не высказывая замечаний. Вы можете сказать себе о другом человеке: «Я слушаю его только потому, что хочу уменьшить его страдание». Это называют *сострадательным слушанием*.

Вы должны слушать таким образом, чтобы испытывать сострадание все время, пока вы слушаете. Это искусство. Если, пока вы слушаете, в вас поднимется раздражение или гнев, тогда вы не можете продолжать слушать.

Вы должны натренировать себя таким образом, чтобы каждый раз, когда вас наполняет энергия раздражения или гнева, вы могли сделать осознанный вдох и продолжать удерживать в себе сострадание. Именно с состраданием вы можете слушать другого. Независимо от того, что говорит другой человек, даже если в его речах содержится неприятная для вас информация или его восприятие предвзято, даже если он осуждает или обвиняет вас, продолжайте сидеть очень спокойно, делая вдохи и выдохи.

Если вы чувствуете, что не можете продолжать слушать таким образом, скажите об этом человеку. Спросите своего друга: «Дорогой, можем ли мы продолжить через несколько дней? Я должен восстановиться. Мне нужно помедитировать, чтобы я мог слушать тебя наилучшим возможным для меня образом».

Если вы не в лучшей форме, вы не сможете слушать так хорошо, как могли бы. Побольше медитируйте во время ходьбы, чаще дышите осознанно и больше занимайтесь сидячей медитацией, чтобы восстановить способность слушать с состраданием.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ И ДРУГИМИ СИЛЬНЫМИ ЧУВСТВАМИ

Наш гнев напоминает маленького ребенка, криком призывающего к себе мать. Когда ребенок плачет, мать нежно берет его на руки, внимательно слушает и наблюдает, чтобы выяснить, что не так. Когда она берет его на руки, это уже само по себе успокаивает страдание ребенка. Точно так же и мы можем взять наш гнев в свои любящие руки и сразу же почувствовать облегчение. Не следует отталкивать свой гнев. Это часть нас, которая нуждается в нашей любви и в том, чтобы мы внимательно слушали, как мы слушаем ребенка. После того как ребенок успокоится, мать поймет, поднялась ли у него температура или, может быть, ему нужно просто сменить подгузник. Когда мы спокойны, мы также можем внимательно взглянуть на свой гнев и ясно понять причины его возникновения.

В книге «Цветы в саду медитации» (*Flowers in the Garden of Meditation*) приведены высказывания мастеров дзэн. Один мастер говорит, что, если монах злится, он не должен пребывать в таком состоянии дольше одной ночи. Во Вьетнаме дети говорят: «Сердись, грусти или раздражайся в течение пяти минут». Мы имеем право сердиться или грустить, но пяти минут достаточно. Мастер дзэн, чьи слова приведены в вышеупомянутой книге, дает нам право сердиться всю ночь, но к утру следующего дня наш гнев должен иссякнуть.

Если мы будем практиковать осознание своих сильных эмоций, то энергия любящей доброты и

заботы уменьшит гнев или горе. Когда начинается буря, мы знаем, что должны вернуться домой и закрыть все окна и двери, чтобы дождь и ветер не ворвались в дом и не разрушили его. Если нет электричества, мы зажигаем свечи или керосиновые лампы. Если погода холодная, мы разводим огонь. Мы создаем участок безопасности внутри, в то время как снаружи бушуют бури.

Сильное чувство подобно буре, и оно может принести много вреда. Мы должны найти способ защитить себя, создать безопасную обстановку вокруг и переждать бурю. Мы не можем сидеть и ждать, надеясь, что буря быстро пройдет, при этом страдая от разрушений, которые она наносит. Мы должны бережно хранить наше тело и ум от бури — в этом состоит наша практика. После каждой бури мы станем сильнее и крепче, а вскоре бури вообще перестают нас пугать. Мы больше не молимся о том, чтобы небеса и воды оставались спокойными. Вместо этого мы просим мудрости и силы, чтобы справиться с жизненными трудностями.

Не нужно ждать, пока в нас возникнет эмоциональная буря, чтобы начать практиковать. Мы должны практиковать сегодня и каждый день — в течение пяти-десяти минут. Через несколько недель мы уже владеем методом дыхания, и, когда в нас возникает эмоциональная буря, мы сразу же автоматически приступаем к практике.

Практика

БЫТЬ С ГНЕВОМ

Когда вы злитесь, лучше воздерживаться от высказываний и каких-либо действий. Лучше отвести фокус внимания от человека или ситуации, которая

поливает живущее в вас семя гнева. Потратьте время, чтобы вернуться к самому себе. Дышите осознанно, выйдите на улицу и там медитируйте на ходу, чтобы успокоиться и освежить ум и тело. Немного успокоившись и расслабившись, вы сможете более внимательно посмотреть на себя, а также на человека и ситуацию, пробудивших в вас гнев. Часто бывает, что человек, с которым вам трудно, имеет качества, отражающие ваши собственные слабости, а принять этот факт очень трудно. По мере вашего духовного роста вы обретаете способность любить и принимать себя, а это естественным образом распространяется и на окружающих вас людей.

Медитация при ходьбе оказывает весьма благотворный эффект, когда вы сердитесь. Во время ходьбы постарайтесь повторять этот стих:

*Делая вдох, я осознаю, что гнев находится во мне.
Делая выдох, я осознаю, что это чувство неприятно.*

И затем, немного помедитировав на ходу:

*Вдыхая, я чувствую спокойствие.
Выдыхая, я ощущаю в себе достаточно силы,
чтобы справиться с этим гневом.*

Пока вы не достаточно успокоились, чтобы посмотреть прямо в лицо своему гневу, просто наслаждайтесь своим дыханием, ходьбой и красотами улицы. Через некоторое время гнев спадет, и вы будете чувствовать себя достаточно сильным, чтобы посмотреть на свой гнев прямо, попытаться понять его причины и начать работу по его преобразованию.

Если, когда вы сердиты, вы практикуете сидячую медитацию, можете медитировать с этой *гатхой*:

*Если мы сильно сердимся друг на друга,
мы должны лишь закрыть глаза и представить
будущее.*

*Через сто лет
где будешь ты и где буду я?*

Это постижение преходящей природы всего сущего. Когда вы сердитесь на любимого человека, вы хотите наказать его, чтобы получить облегчение. Это естественное стремление. Но стоит вам закрыть глаза и представить себя и своего близкого человека через сто или триста лет с этого момента, вы осознаете мимолетность жизни. Для осознания этого достаточно лишь один раз вдохнуть и один раз выдохнуть. Когда вы откроете глаза, вы захотите сделать только одно — открыть свои объятия и заключить в них этого человека. Это единственное, что стоит сделать, — проникнуться и лелеять его присутствие, поскольку жизнь столь быстротечна. И сердитесь вы только тогда, когда не осознаете мимолетности жизни.

Вы страдаете не потому, что не существует ничего постоянного. Вы страдаете потому, что ничего постоянного нет и вы не знаете, что ничего постоянного нет. Это очень важно. Поэтому очень полезно практиковать осознанное дыхание, чтобы проникаться осознанием непостоянства вещей и удерживать это осознание. Тогда вы будете знать, что надо делать, а чего не надо, чтобы сделать жизнь более приятной.

Изучая цветок, изучая облако, изучая живое существо, вы касаетесь природы непостоянства. Насколько важно непостоянство? Без непостоянства ничто не могло бы происходить. Не жалуйтесь на непостоянство. Если бы не существовало непосто-

янства, как зерно кукурузы могло бы стать кукурузным початком? Как мог бы расти ваш ребенок? Непостоянство — основа жизни. Но хотя вы живете в условиях непостоянства каждый день, вы отрицаете его.

Когда вы практикуете глубокий взгляд на вещи, вы обнаруживаете природу непостоянства и делаете это живым прозрением, которое несете с собой каждую минуту своей жизни.

Практика

СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА I

Каждый раз, когда в вас поднимаются чувства гнева или разочарования, вы можете с ними справиться. Поскольку ваш гнев, ваше разочарование являются частью вас, не боритесь с ними и не подавляйте их. Сделать так означает совершить акт насилия против самого себя. Вместо этого каждый раз, когда в вас начнет закипать сильное чувство, сядьте спокойно, держите спину прямо, обратитесь к своему дыханию, вернитесь в свое тело, закройте все окна своих чувств.

У вас есть шесть чувств: глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Не смотрите, не слушайте и не продолжайте думать о вещи, которая, по вашему мнению, является источником вашего страдания: та самая фраза, то самое письмо, то самое действие или то самое общение. Вернитесь к самому себе, осознайте свое дыхание, следуйте за своим дыханием, внимательно следите за своими вдохами и выдохами — точно так же, как капитан, крепко держащийся за штурвал корабля, который бросают вверх и вниз океанские волны. Осознанное дыхание — это якорь, штурвал и мачта.

Сделайте длинный вдох, обращая полное внимание на то, как вы вдыхаете и выдыхаете. Обратите внимание на живот, на то, как он опускается, когда вы выдыхаете, и поднимается, когда вдыхаете. Удерживайте внимание на своем животе, не позволяя мыслям блуждать в вашей голове. Остановите все мысли, только внимательно следуйте за своим дыханием. Напомните себе: «Я прошел через многие бури. Каждая буря должна пройти, не существует бурь, которые длятся вечно. Это состояние ума также пройдет. Все непостоянно. Буря — это всего лишь буря. Мы — не всего лишь буря. Мы можем найти островок безопасности прямо в буре. Мы не позволим буре навредить нам». Когда вы смотрите на это состояние с такой точки зрения, когда вы делаете себе такое напоминание, вы уже начинаете становиться хозяином самому себе и больше не являетесь жертвой эмоциональной бури.

Когда мы смотрим на верхушку дерева, раскачиваемого сильным ветром, нам кажется, что дерево вот-вот сломается. Но взглянув на его ствол и подножье, мы видим, что у дерева есть множество корней, уходящих вглубь земли. Тогда мы успокаиваемся и понимаем, что дерево устоит под шквалами бури. *Дантьянь* — это слово, обозначающее энергетическую точку, расположенную под пупком, — это корень дерева. Обращайте внимание на это место у вас на животе и не позволяйте своим мыслям, увиденному или услышанному потрясти вас от самых корней до верхушки.

Дышите описанным выше образом пять, десять или пятнадцать минут, концентрируя мысли только на дыхании и на точке под пупком и позволяя эмоциям оставить вас. Когда эмоциональная буря проходит, вы понимаете, что у вас есть способность защитить себя, у вас есть способность управлять своими

эмоциональными бурями. У вас есть вера в себя, и вы больше не боитесь. У вас есть способы защитить себя каждый раз, когда начинается эмоциональная буря, — поэтому вы совершенно спокойны.

Практика

СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА II

Если сейчас вы переживаете тяжелый жизненный период, то прежде, чем начать работать над своими проблемами, вам нужно укрепить свое ощущение счастья. Может показаться, что следовало бы поступить наоборот. Но, подпитав себя в первую очередь счастьем, вы закладываете основу для работы со своей болью.

Может помочь следующая медитация.

Сядьте спокойно в тихом месте и перенесите фокус внимания на свое дыхание. Используйте первую из следующих медитаций, чтобы создать ощущение внутренней радости. Тогда вторая медитация даст вам храбрость, чтобы обратиться к своим болезненным чувствам.

1.
*Делая вдох, я осознаю чувство радости в себе.
 Делая выдох, я улыбаюсь чувству радости,
 которая находится во мне.
 Делая вдох, я осознаю чувство счастья в себе.
 Делая выдох, я улыбаюсь чувству счастья,
 которое находится во мне.*
2.
*Делая вдох, я осознаю болезненное чувство в себе.
 Делая выдох, я отпускаю напряжение, присутствующее в этом болезненном чувстве.*

ЯРКИЙ СВЕТ

Пролить свет на человека означает использовать наблюдение и способность проникновения в суть, чтобы раскрыть ему глаза на достоинства и недостатки его медитативной практики и предложить наилучшие для него способы медитации. Это важная практика, которая бывает наиболее эффективна, когда между вовлеченными в нее людьми существуют глубокие отношения, их связь крепка и они регулярно медитируют.

Практика

Каждый практикующий просит *сангху* пролить на него свет, чтобы он мог более ясно понимать самого себя, свои достоинства и недостатки и качество своей медитативной практики. Это очень глубокая практика для тех, кто излучает свет, а также и для тех, кто этот свет воспринимает. Она требует пристального взгляда. Мы должны посмотреть на нашего брата и сестру и войти в контакт с тем, что мы действительно ценим в их практике. Единственной мотивацией должно быть желание помочь, которое проистекает из любви и сострадания к человеку, который воспринимает свет.

Человек, желающий просветления, соединяет ладони вместе и просит *сангху* осенить его сияющим светом: «Дорогая *сангха*, пожалуйста, расскажи мне о моих достоинствах и недостатках и укажи метод, с помощью которого я смогу сделать свою медитативную практику более эффективной». Затем он рассказывает, как практиковал медитацию в течение последних

нескольких месяцев: «Дорогая *сангха*, у меня имеются эти недостатки, этот вид энергии, привычки. Я пытался осознать эти привычные энергии и использовал такие-то методы для их преодоления и трансформации... Я преуспел в этих методах, но преобразование того-то и сего-то у меня не получилось». И человек говорит *сангхе*, каким он видит себя.

Затем каждый из *сангхи* по очереди рассказывает всей *сангхе* о том, что он знает об этом человеке. Все слушают, включая и человека, который попросил *сангху* просветить его.

Мы выполняем эту практику, только когда живем вместе в течение по крайней мере трех месяцев, — она весьма эффективна, когда люди знают друг друга гораздо дольше этого срока. Во-первых, мы *поливаем цветы* в человеке, которого *осеняем светом*. Мы говорим ему о его сильных сторонах и его добродетелях, чтобы укрепить их и сделать еще более совершенными. Затем мы говорим об аспектах, над которыми следует еще поработать, о его слабых сторонах. Это всегда делается с любовью, мудростью и состраданием.

Поскольку мы говорим доброжелательно, человек несколько не обижается. Наконец мы предлагаем методы, которые он может использовать, чтобы улучшить свой характер и т. д. Наши предложения основаны только на личном опыте. Если мы занимались духовной практикой, если мы преодолели трудности, если мы преобразились, мы предлагаем очень конкретные вещи, которые помогли нам. То, что мы говорим, будет очень близко к правде и поможет тому человеку увидеть себя более ясно. Он получит пользу и усвоит то, что мы предлагаем для усовершенствования его практики. Мы не критикуем, а скорее поддерживаем и делимся своим опытом, помогая ему на его духовном пути.

Важно, чтобы один из участников записал все, что было сказано на сеансе озарения светом. Другой человек возьмет эти заметки и составит из них письмо, названное *Письмом сияющего света*. *Письмо сияющего света* состоит из трех частей. Первая часть письма говорит о положительных аспектах — сильных сторонах и хороших качествах человека. Вторая часть письма описывает слабости, которые у него все еще имеются. И в третьей части описаны предложения относительно того, как этот человек может усовершенствовать свою духовную практику и качество жизни. Таким образом, каждый человек получает много любви в работе с сияющим светом.

Вначале это может вызывать в нас сопротивление. Мы можем побаиваться, что люди будут говорить о наших слабостях — это кажется неприятным. Но скоро нам начинает это нравиться. После сеанса озарения светом мы очень многое узнаем и начинаем гораздо лучше понимать себя.

Если мы присутствуем на сеансе озарения сияющим светом, мы очень многое узнаем о себе. У всех есть его собственное видение. Мы объединяем видение каждого в коллективное видение и называем его *глазами сангхи*. *Глаза сангхи* всегда яснее, чем глаза отдельного человека. Когда мы смотрим своими собственными глазами, то, возможно, видим не очень ясно. Но если тридцать, сорок, пятьдесят человек объединят свои наблюдения, свое видение, то это приблизит нас к истине.

КАК НАПИСАТЬ ПИСЬМО, ПОЛНОЕ ЛЮБВИ

Если у нас имеются проблемы в общении с кем-то из близких или друзей, мы можем написать этому человеку письмо. Мы можем написать письмо кому-то, кого мы видим каждый день или кого не видели несколько лет, причем в обоих случаях эффект будет одинаковым. Многие люди извлекли для себя пользу, когда писали письмо уже умершему члену семьи. Приложить усилия для улаживания разногласий — это великий дар, который мы приносим самим себе, нашим любимым и нашим предкам. Мы примиряемся со своей матерью и отцом внутри себя, мы можем также найти искусный способ достичь согласия с матерью и отцом за пределами себя. Никогда не бывает слишком поздно установить мир и наладить отношения с кровными родственниками.

Практика

Отведите на написание письма, полного любви, хотя бы три часа. Пока вы пишете письмо, поразмышляйте как следует над природой ваших отношений. Почему вам так трудно общаться? Почему ваши отношения не были счастливыми? Можете начать примерно так:

Мой дорогой сын!

Я знаю, что за прошедшие годы ты перенес много страданий. Я не был в состоянии помочь тебе — по сути, я даже усугубил ситуацию. Я не намеревался

заставлять тебя страдать, сынок. Возможно, я недостаточно хороший родитель. Возможно, я пытаюсь навязывать тебе свои воззрения и заставляю тебя страдать.

Раньше я думал, что это ты заставил меня страдать — что причиной моего страдания был ты. Теперь я понимаю, что сам виноват в своем страдании и заставил страдать тебя. Как отец, я не хочу, чтобы ты страдал. Пожалуйста, помоги мне. Пожалуйста, скажи мне, в чем я ошибался в прошлом так, чтобы я не заставлял тебя страдать снова, потому что если страдаешь ты, то страдаю и я. Я нуждаюсь в твоей помощи, мой дорогой сын. Мы должны быть счастливой парой — отец и сын. Я настроен добиться этого. Пожалуйста, скажи мне, что у тебя на сердце.

Я обещаю приложить все усилия, чтобы не говорить и не делать того, что заставляет тебя страдать. Ты должен помочь мне, иначе я не смогу этого сделать. Я не могу справиться с этим в одиночку. В прошлом каждый раз, когда я страдал, мне хотелось наказать тебя или сказать или сделать что-то, что заставило бы тебя страдать. Я думал, что это был способ получить облегчение, но я был неправ. Теперь я понимаю, что, когда я говорю или делаю что-либо, вызывающее у тебя страдания, это также заставляет страдать и меня. Я намерен больше не поступать так. Пожалуйста, помоги мне.

Вы увидите, что человек, который заканчивает писать письмо, это уже не тот человек, который начинал его писать. Мир, понимание и сострадание преобразили вас. Через двадцать четыре часа может произойти чудо. Это — практика доброжелательной речи.

ПРОДВИНУТЫЕ ПРАКТИКИ

幸福

ОДИНОЧЕСТВО

Будда был окружен тысячами монахов. Он ходил, сидел и ел среди монахов и монахинь, но всегда пребывал в своей тишине. Есть буддистский текст под названием «Сутра знания лучшего способа жить в одиночестве» (*Sutra on Knowing the Better Way of Living Alone*).

Одинокая жизнь не подразумевает отсутствия людей вокруг нас. Жизнь в одиночестве означает, что мы четко осознаем свое пребывание в *здесь-и-сейчас* и знаем обо всем происходящем в настоящий момент. Вы используете свою осознанность, чтобы осознавать каждое чувство, каждое ощущение в себе и все, что происходит вокруг вас. И вы всегда находите сами с собой, вы никогда не теряете себя. Это идеальный способ жить жизнью одиночества. Вот определение Будды идеальной практики одиночества:

Не убегать мыслями в прошлое, не уноситься в будущее и не быть увлеченным толпой, но в состоянии единства тела и ума всегда пребывать здесь, осознавая то, что происходит в настоящий момент.

Не имея способности пребывать наедине с самим собой, мы становимся все беднее и беднее. Мы не можем подпитать себя, и нам почти нечего предложить другим. Очень важно научиться жить в одиночестве. Каждый день мы должны посвящать некоторое время тому, чтобы физически побыть в одиночестве, потому что тогда бывает легче заниматься духовными практиками, чтобы подпитывать себя и смотреть в корень всех вещей.

Быть в одиночестве — это не значит укрыться где-нибудь высоко в горах или уединиться в хижине в дремучем лесу. Это не значит скрыться от цивилизации. Реальное одиночество проистекает из укоренившейся способности души не поддаваться настроению толпы, не печалиться о прошлом, не тревожиться о будущем и не волноваться о том, что происходит сейчас. Мы не теряем себя — мы не теряем своей осознанности. Найти убежище в собственном осознанном дыхании, вернуться в настоящий момент означает найти убежище на прекрасном, безмятежном острове, существующем внутри каждого из нас.

Это не означает, что невозможно заниматься духовной практикой и смотреть глубоко внутрь себя, находясь в толпе людей. Это возможно. Даже если мы находимся на рынке, мы можем оставаться в одиночестве и не отвлекаться на толпу. Мы все равно остаемся самими собой, даже если вокруг разгорелась дискуссия и атмосфера заполнена коллективными эмоциями. Мы все равно остаемся непо-

колебимы и пребываем в безопасности на нашем собственном острове.

Практика

Первый шаг — это быть в одиночестве физически. Второй шаг — быть собой и оставаться в одиночестве даже среди людей. Находиться в одиночестве не означает отдалиться от других людей. Именно благодаря тому, что вы находитесь в одиночестве, вы можете поддерживать духовное общение с другими людьми. Я чувствую себя связанным с вами, потому что я тесно связан с самим собой. Это так просто. *Чтобы действительно установить связь с людьми, вы должны сначала вернуться к себе и установить связь с самим собой.*

Занимайтесь сидячей медитацией, ходите, принимайте пищу и работайте с другими людьми, но при этом всегда возвращайтесь на ваш собственный остров. Наслаждайтесь общением со своей семьей и друзьями, не погружаясь полностью в коллективные эмоции и безоговорочно соглашаясь с суждениями группы. Ваше сообщество, ваша *сангха* — это ваша опора. Когда вы видите в своем сообществе кого-то, кто действует осознанно, говорит доброжелательно и получает удовольствие от своей работы, этот человек служит для вас живым напоминанием о необходимости возвращаться к собственному источнику осознанности и к одиночеству.

Когда вы с радостью проводите время с близкими людьми и не чувствуете себя полностью поглощенным общением, вы сможете улыбаться и спокойно и осознанно дышать, пребывая на острове самого себя даже среди толпы.

ТИШИНА

Тишина — это нечто, исходящее из наших собственных сердец, а не от кого-то извне. Если мы действительно пребываем в тишине, то независимо от того, в какой ситуации мы оказываемся, мы можем наслаждаться тишиной. Быть в тишине означает не просто молчать и не шуметь. Тишина означает, что внутри нас ничто не беспокоит, внутренняя болтовня отсутствует. Есть моменты, когда нам кажется, будто мы молчим и вокруг тоже тишина, но в голове у нас постоянно идет разговор. Это не тишина.

Практиковать тишину означает не окружать тишиной свои действия, а создавать тишину в их пределах. Принимая пищу вместе с членами *сангхи* или семьи, вы имеете возможность насладиться тишиной. Занимаясь медитацией сидя или при ходьбе, вы также имеете возможность побыть в тишине, так же как и слушая беседы о *Дхарме*, когда учитель говорит об учении Будды. Когда внутри нас тишина, осознанность может достичь самых глубин наших душ.

Практика

На ретритах в центрах духовной практики *Plum Village* период глубокой тишины соблюдается с конца вечерней сидячей медитации до завтрака следующим утром. Позвольте тишине и спокойствию пропитать вашу плоть и кости. Позвольте энергии *сангхи* и ее осознанности пропитать ваше тело и ум. Возвращайтесь к месту своего сна медленно, осознавая каждый

шаг. Глубоко дышите и наслаждайтесь безмолвием и ощущением свежести. Даже если рядом с вами идет человек, сохраняйте внутреннюю тишину — этот человек тоже нуждается в вашей поддержке. Вы можете побыть в одиночестве наедине с деревьями и звездами, а потом войти в дом, принять ванну, переодеться и сразу же лечь спать.

Лежа на спине, вы можете практиковать глубокое расслабление, пока не наступит сон. Утром, осознанно и сохраняя внутреннюю тишину, умойтесь, затем немного подышите и сразу же направляйтесь в зал для медитаций. Вам не нужно никого ждать. Когда вы видите кого-нибудь, кто идет по той же дорожке, просто соедините вместе ладони и поклонитесь этому человеку, позволяя ему насладиться утром.

ДЕНЬ ЛЕНИ

У многих из нас очень плотный дневной график, даже у детей. Мы думаем, что постоянная занятость приносит удовлетворение, но на самом деле это одна из причин, почему мы страдаем от стресса и депрессии. Мы усиленно заставляем себя работать и так же усиленно заставляем работать наших детей. Это не цивилизация. Мы должны изменить ситуацию.

День Лени — это день для самого себя, свободный от каких-либо запланированных заранее действий. Мы просто позволяем дню идти своим чередом, не следя за временем. Мы можем заняться медитацией во время прогулки, самостоятельно или вместе с другом, или отправиться в лес, чтобы позаниматься там сидячей медитацией. Или, возможно, нам захочется немного почитать или написать письмо домой родственникам или другу.

Этот день можно посвятить самому себе, чтобы бросить более пристальный взгляд на свою духовную практику и на отношения с другими людьми. Оценив свой подход к духовной практике, мы можем узнать очень многое. Мы можем узнать, что нужно делать, а чего не нужно, чтобы сделать свою духовную практику более гармоничной. Иногда мы заставляем себя практиковать слишком упорно, создавая тем самым дисгармонию в себе и вокруг себя. В этот день у нас есть шанс найти уравновешенный подход. Возможно, выяснится, что нам просто нужно отдохнуть или, наоборот, заниматься более активно. Это очень спокойный день для всех.

Когда нам нечем заняться, мы скучаем и ищем себе дело или развлечение. Мы очень боимся сидеть просто так и бездельничать. *День Лени* предназначен для того, чтобы научиться не бояться ничего не делать. Иначе мы не имеем никаких средств противостоять напряжению и депрессии. Напряженность, депрессия и стресс понемногу исчезают только тогда, когда мы начинаем скучать и осознаем, что ищем развлечения, стремясь избавиться от чувства одиночества и собственной бесполезности. Мы можем устроить свою повседневную жизнь таким образом, чтобы иметь возможность научиться быть спокойными, веселыми, любящими и сочувствующими.

Практика

День Лени — это не обязательно такой день, когда вы можете делать только то, что вам нравится. По большей части вам приходится каждый день делать много разных вещей для других людей, а есть вещи, которые вам очень хотелось бы сделать для себя. Но это не *День Лени*. *День Лени* — это день, когда вы воздерживаетесь от каких-либо занятий вообще. Вы сопротивляетесь желанию чем-то заняться. Поскольку вы привыкли всегда что-то делать, это стало дурной привычкой. *День Лени* — своего рода решительная мера, направленная против энергии этой привычки.

В Дни Лени вы прилагаете все усилия, чтобы воздержаться от каких-либо дел. Постарайтесь не делать ничего. Это трудно. Это трудно, но вы можете изучить новый способ бытия. Вы думаете, что, когда ничего не делаете, вы тратите впустую свое время. Это не так. Ваше время предназначено прежде всего для того, чтобы вы *были*: были живыми, были спо-

койными, были радостными и были любящими. Мир нуждается в радостных и любящих людях, которые способны просто *быть* и ничего не делать.

Если вы владеете искусством быть спокойным, уравновешенным, тогда вы владеете основой, позволяющей вам выполнить любое действие. Основой для действия является бытие, а качество бытия определяет качество делания. И делание должно быть основано на *не-делании*. Мы обычно говорим: «Не сиди просто так, делай что-нибудь». Для того чтобы обрести такое качество бытия, при котором возможны спокойствие, мир, понимание и сострадание, нужно говорить совсем наоборот: «*Не делай ничего, просто сиди*».

СЛУШАЕМ БЕСЕДУ О ДХАРМЕ

Учение Будды называют *Дхармой*. Если вы посетите ретрит в центре духовных практик или пойдете на занятия в группу по месту жительства, которую ведет учитель *Дхармы*, то у вас будет возможность услышать беседу о *Дхарме*.

Практика

Приходите задолго до начала беседы. У вас должно быть достаточно времени, чтобы можно было найти себе место и привести свой ум в состояние покоя. Слушайте беседы с открытым умом и душой. Если вы слушаете только разумом, пропуская сказанное через фильтр ваших познаний или мнений других людей, которые вам доводилось слышать, вы можете упустить шанс воспринять передаваемое во время беседы сообщение.

Дхарма похожа на дождь. Позвольте ей глубоко проникнуть в ваше сознание и полить семена мудрости и сострадания, которые там уже есть. Откройтесь навстречу беседе, воспринимайте ее непосредственно, как земля поглощает освежающий весенний дождь. Беседа может быть одним из тех условий, при которых наше дерево может зацвести и принести плоды понимания и любви.

Из уважения к учению и учителю вас просят во время беседы не лежать, а сидеть на стуле или на подушке. Если во время беседы вы почувствуете усталость, осознанно измените позу, глубоко подышите

и в течение одной-двух минут сделайте мягкий массаж, чтобы дать приток кислорода к мозгу и затекшим участкам тела. Воздерживайтесь от разговоров и не издавайте звуков, которые могут помешать беседе о *Дхарме*. Если вам обязательно нужно уйти во время беседы, выйдите так, чтобы не мешать другим.

ОБСУЖДЕНИЕ ДХАРМЫ

Обсуждение *Дхармы* — это возможность извлечь пользу из прозрений и опыта практики других людей. Это специальное время для нас разделить наш опыт, нашу радость, наши вопросы, связанные с практикой осознанности.

Внимательно слушая других, мы создаем спокойную обстановку, способствующую восприятию. Учась рассказывать о своих достижениях и трудностях в практике, мы вносим свой вклад в опыт и понимание всей группы.

Практика

Рассказывайте только о своем собственном опыте практики, а не об абстрактных идеях и теориях. Многие из нас испытывают одинаковые трудности и имеют похожие цели. Когда вы сидите, делитесь своим опытом и слушаете других людей, вы осознаете свои истинные связи с другими. Все высказываются по очереди.

Пока один человек говорит, все следуют за своим дыханием и внимательно слушают, не вынося никаких суждений и не выказывая реакций, не перебивая и не давая советов.

Помните: чем бы люди ни делились во время беседы о *Дхарме*, это конфиденциальная информация. Если друг рассказывает о трудностях, с которыми он сталкивается, уважайте тот факт, что он поделился

этим на беседе, вне зависимости от того, захочет ли он рассказывать о них за ее пределами.

Во время беседы о Дхарме в общем пространстве мы смотрим друг на друга и улыбаемся.

Ты — это я, разве ты не видишь?

Когда мы говорим и слушаем, мы едины.

КАСАНИЕ ЗЕМЛИ

Практика *Касания Земли*, также известная как *глубокий поклон*, или *простираение*, помогает нам вернуться к земле и нашим корням и признать, что мы не одиноки, а связаны с массой своих духовных и кровных предков. Мы касаемся земли, чтобы избавиться от представления о собственной отдельности и напомнить самим себе о том, что мы являемся землей и частью жизни.

Когда мы касаемся земли, мы становимся маленькими, смиренными и непосредственными, как дети. Когда мы касаемся земли, мы становимся великими, как древнее дерево, корни которого, находясь глубоко под землей, пьют из источника всех вод. Когда мы касаемся земли, мы вдыхаем всю силу и стабильность земли и выдыхаем наше страдание — чувства гнева, ненависти, страха, несостоятельности и горя.

Практика

Чтобы начать эту практику, соедините вместе ладони перед грудью в форме бутона лотоса. Затем мягко опуститесь на землю так, чтобы ваши голени, предплечья и лоб удобно опирались о пол. Касаясь земли, поверните кисти ладонями вверх, показывая свою открытость *Трем Драгоценностям* — *Будде, Дхарме и Сангхе*. Вдохните всю силу и стабильность земли и сделайте выдох, отпуская от себя склонность цепляться за любое страдание. Выполнив практику *Касания Земли* один или два раза, вы сможете избавиться от большей части своих страданий и чувства отчужде-

ния и примириться с вашими предками, родителями, детьми или друзьями.

Практика *Касания Земли* помогает общаться с членами вашей *сангхи*. Когда вы находитесь в их обществе, один человек может выступать в роли *Мастера Колокола* и приглашать его звонить между моментами, когда вы простираетесь ниц. Тот же самый человек может вслух читать *Пять Касаний Земли*, когда все простерлись. Если вы практикуете *Касание Земли* самостоятельно, вы можете включить запись этого текста, сделанную вами во время чтения, или читать его по памяти.

ПЯТЬ КАСАНИЙ ЗЕМЛИ

Я с благодарностью кланяюсь всем поколениям предков в моей кровной семье.

Я вижу свою мать и отца, чья кровь, плоть и жизненная сила циркулируют в моих венах и питают каждую мою клетку. За ними я вижу моих бабушек и дедушек. Я несу в себе жизнь, кровь, опыт, мудрость, счастье и горе всех поколений. Я открываюсь душой и телом, чтобы получить энергию прозрения, любовь и опыт, переданный мне моими предками. Я знаю, что родители всегда любят и поддерживают своих детей и внуков, хотя они не всегда способны выразить это из-за трудностей, с которыми сталкиваются. Будучи продолжением своих предков, я позволяю их энергии течь через меня и прошу их поддержки, защиты и силы.

Я с благодарностью кланяюсь всем поколениям предков в моей духовной семье.

Я вижу в себе своих учителей — тех, кто показывает мне путь любви и понимания, показывает, как

нужно дышать, улыбаться, прощать и оставаться полностью погруженным в настоящий момент. Я открываюсь душой и телом, чтобы получить энергию понимания, любящей доброты и защиты — от Пробужденных, их учений и многих поколений практикующих. Я клянусь заниматься духовными практиками, чтобы трансформировать страдание, существующее во мне и в мире, и передать их энергию будущим поколениям практикующих.

Я с благодарностью кланяюсь этой земле и всем предкам, которые сделали ее пригодной для жизни.

Я вижу, что я цел, защищен и вскормлен этой землей и всеми живыми существами, которые были здесь и благодаря своим усилиям сделали жизнь здесь возможной для меня. Я вижу, как я прикасаюсь к моим предкам — коренным американцам, которые жили на этой земле так долго и знают способы жить в мире и гармонии с природой, защищая горы, леса, животных, растительность и полезные ископаемые этой земли. Я чувствую, как энергия этой земли проникает через мою душу и тело, поддерживая и принимая меня. Я клянусь внести свой вклад в освобождение от насилия, ненависти и заблуждения, которые все еще властвуют в сознании этого общества, чтобы будущие поколения жили в большей безопасности, мире и радости. Я прошу у этой земли защиты и поддержки.

Я с благодарностью и состраданием кланяюсь и передаю свою энергию тем, кого я люблю.

Сейчас я хочу передать всю энергию, которую я принял, моему отцу, моей матери, всем, кого я люблю, и всем, кто страдал и переживал из-за меня и ради меня. Я хочу, чтобы все они были здоровы и радостны. Я молюсь, чтобы все предки в моей кровной и ду-

ховной семьях сосредоточили свою энергию на каждом из них, чтобы защитить и поддержать их. Я един с теми, кого я люблю.

Я с пониманием и состраданием кланяюсь, чтобы примириться со всеми, кто заставил меня страдать.

Я открываю свою душу и тело и посылаю свою энергию любви и понимания всем, кто заставил меня страдать, тем, кто разрушил большую часть моей жизни и жизни тех, кого я люблю. Теперь я знаю, что эти люди сами перенесли много страданий и что их сердца переполнены болью, гневом и ненавистью. Я молюсь, чтобы они изменились и смогли испытывать радость жизни, чтобы они не продолжали заставлять страдать себя и других людей. Я вижу их страдание и не хочу держать в себе какие-либо чувства ненависти или гнева по отношению к ним. Я не хочу, чтобы они страдали. Я шлю им свою энергию любви и понимания и прошу всех моих предков помочь им.

ПУТЕШЕСТВИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Мы привыкли много путешествовать. Даже когда мы уезжаем в отпуск или приезжаем в Центр духовной практики или в другое место отдыха, мы обычно предполагаем совершать короткие поездки из этого места. В *Plum Village* мы по возможности воздерживаемся от поездок в город. Наше время, проведенное здесь, в Центре духовной практики, очень драгоценно. Здешняя обстановка способствует ощущению счастья и покоя. Во многом это достигается благодаря красивым деревьям и лесам, птицам, нашим братьям и сестрам — представителям всех слоев общества, которые занимаются здесь духовными практиками. Самое драгоценное — это коллективная энергия *сангхи*. Мы посвящаем наше время духовной практике.

Часто люди, нашедшие в Центре духовной практики приют, где они могут расслабиться, грустят, когда настает пора уезжать. Но на самом деле не существует ни приезда, ни отъезда, поскольку мы всегда с вами, а вы — с нами. Вернувшись домой, не забывайте осознанно дышать. Вы будете знать, что ваши друзья в *Plum Village* и нашей *сангхе* тоже занимаются дыхательной медитацией.

Практика

В день, когда вы ненадолго отлучаетесь из Центра духовной практики, за пятнадцать минут до отъезда *пригласите колокол позвонить*. Уделите достаточно

времени для сборов, чтобы не нужно было торопиться. Старайтесь не опоздать к месту посадки в автобус или автомобиль, чтобы не опоздать и не заставлять других ждать вас. Идите осознанно и садитесь на свободное место. Сидите прямо и следуйте за своим дыханием. Можете полюбоваться окрестностями. Не отвлекайтесь на разговоры.

Вернувшись домой, в свое окружение, продолжайте духовную практику. Научившись жить в гармонии с *сангхой* в *Plum Village*, вы можете установить атмосферу гармонии в вашей семье и в общении с друзьями и коллегами. В Центре духовной практики вы научились понимать и ценить ваших друзей. Точно так же вы можете научиться понимать и ценить ваших коллег и соседей. Когда едете в автобусе, можете практиковать доброжелательную речь в разговоре с незнакомыми людьми, как вы делали это, общаясь с сестрами и братьями в *Plum Village*. Практикуйте осознанность везде, где вы находитесь.

Где угодно и в любое время вы можете найти убежище в методах осознанного дыхания, осознанного принятия пищи, доброжелательной речи, внимательного слушания людей и многих других замечательных методах. Занимаясь этими практиками, вы будете чувствовать себя в тесном контакте с людьми, и чувство одиночества не будет вас посещать. Вы становитесь таким же большим, как все сообщество, вся *сангха*.

МЕТТА-МЕДИТАЦИЯ (МЕДИТАЦИЯ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ)

Любить прежде всего означает принимать себя такими, какие мы есть. Вот почему практикующий обращает первую часть медитации любящей доброты на себя. Практикуя эту часть медитации, мы видим условия, заставившие нас стать такими, какие мы есть. Это облегчает принятие самих себя целиком со всеми нашими горестями и радостями.

Однажды король Прасенаджита спросил королеву Маллику: «Моя дорогая жена, существует ли человек, который любит тебя больше, чем ты сама любишь себя?» Королева засмеялась и ответила: «Мой дорогой муж, а существует ли человек, который любит тебя больше, чем ты любишь себя?» На следующий день они рассказали Будде об этой их беседе, и он сказал: «Вы правы. Нет никого во Вселенной, более дорогого для нас, чем мы сами». Ум может устремляться в тысяче направлений, но он не найдет никого более любимого. В тот момент, когда вы поймете, как важно любить себя, вы перестанете заставлять страдать других.

Метта означает любящая доброта. Мы начинаем ее с выражения намерения: «Пусть я...» Затем мы переходим на более высокий уровень намерения и более глубоко рассматриваем все положительные и отрицательные качества объекта нашей медитации — в данном случае самих себя. Готовность любить — еще не любовь. Всем нашим суще-

ством мы вглядываемся вглубь, чтобы понять. Мы не просто повторяем слова или подражаем другим или упорно стремимся достичь некоего идеала. Практика медитации любящей доброты — это не самовнушение.

Мы не просто говорим: «Я люблю себя. Я люблю все существа». Мы внимательно смотрим на свое тело, свои чувства, свое восприятие, свои ментальные построения и на свое сознание, и лишь через несколько недель наше стремление любить станет твердым намерением. Любовь войдет в наши мысли, наши слова и наши действия, и мы заметим, что стали умиротворенными, счастливыми и легкими телом и духом; ощутим себя в безопасности, свободными от обид, гнева, несчастий, страха и беспокойства.

Практикуя эту медитацию, мы замечаем, сколько мира, счастья и легкости в нас уже есть. Мы замечаем, беспокоят ли нас неприятности или неудачи и сколько гнева, раздражения, страха, беспокойства или сожаления уже есть в нас. По мере того как мы осознаём возникающие в нас чувства, мы начинаем глубже понимать самих себя. Мы увидим, как наши страхи и недостаток спокойствия способствуют ощущению себя несчастными, и мы увидим всю важность и ценность любви к себе и культивирования в себе сострадания.

В этой медитации любви слова «гнев, несчастья, страх и беспокойство» относятся ко всем вредным, негативным состояниям ума, живущим в нас и отнимающим у нас умиротворение и счастье. Гнев, страх, беспокойство, похоть, жадность и невежество — величайшие беды нашего времени. Живя осознанно, мы в состоянии справиться с ними, и наша любовь трансформируется в эффективные действия.

Практика

Эта медитация любви представляет собой адаптированную выдержку из текста «Висуддхимагга» (Путь очищения), написанного Буддагхошей, комментатором и систематизатором буддистских учений, жившем в пятом веке нашей эры.

Для выполнения этой медитации любви сядьте неподвижно, успокойте свое тело и дыхание и мысленно произносите написанные ниже фразы. Для этой медитации лучше всего подходит сидячая поза. Когда вы неподвижно сидите, вас не занимают другие вопросы, поэтому вы можете углубиться в себя и увидеть себя таким, какой вы есть. Вы можете культивировать любовь к себе и найти наилучшие способы выразить эту любовь вовне.

Пусть я буду спокоен, счастлив и легок телом и духом.

Пусть она будет спокойна, счастлива и легка телом и духом.

Пусть он будет спокоен, счастлив и легок телом и духом.

Пусть они будут спокойны, счастливы и легки телом и духом.

Пусть я буду в безопасности, цел и невредим.

Пусть она будет в безопасности, цела и невредима.

Пусть он будет в безопасности, цел и невредим.

Пусть они будут в безопасности, целы и невредимы.

Пусть я буду свободен от гнева, несчастий, страха и беспокойства.

Пусть она будет свободна от гнева, несчастий, страха и беспокойства.

Пусть он будет свободен от гнева, несчастий,
страха и беспокойства.
Пусть они будут свободны от гнева, несчастий,
страха и беспокойства.

Начните практиковать эту медитацию любви, обращая ее к себе («я»). Пока вы не в состоянии любить и заботиться о себе, вы не можете помочь другим. После этого медитируйте на других людей («он/она»/«они») — сначала на человека, который вам нравится, затем на того, к кому вы относитесь нейтрально, затем на того, кого вы любите, и, наконец, на человека, даже просто подумав о котором вы страдаете.

Согласно учению Будды, человек создан из пяти элементов, называемых на санскрите *скандхи*. *Скандхи* — это форма, чувства, восприятие, умственные построения и сознание. В некотором смысле вы — инспектор, и эти элементы являются вашей территорией. Чтобы знать реальное состояние дел в пределах самого себя, вы должны знать собственную территорию, включая элементы, составляющие вашу сущность и находящиеся в состоянии войны друг с другом. Чтобы достичь гармонии и согласия в себе, вы должны понять себя. Медитация любви начинается с того, что вы внимательно вглядываетесь в себя и прислушиваетесь к себе, оценивая свою территорию.

Начните эту медитацию, тщательно изучив *скандху* формы, то есть свое тело. Спросите: «Как чувствует себя мое тело в этот момент? Как оно чувствовало себя прежде? Как оно будет чувствовать себя в будущем?»

Позже, когда вы будете медитировать на человека, который вам нравится, к которому вы относитесь нейтрально, которого вы любите, и на кого-то, кого вы ненавидите, вы также будете начинать с рас-

смотрения его физических характеристик. Вдыхая и выдыхая, представляйте себе его лицо, его походку, манеру сидеть и говорить, его сердце, легкие, почки и все органы его тела. Отведите на это столько времени, сколько вам понадобится, чтобы запечатлеть эти подробности в сознании. Но всегда начинайте с себя. Когда вы ясно видите свои пять *скандх*, понимание и любовь возникают естественно и вы знаете, что делать и чего не делать.

Исследуйте свое тело и посмотрите, находится ли оно в состоянии мира или страдает от болезни. Посмотрите на состояние легких, сердца, кишечника, почек и печени, чтобы увидеть, каковы реальные потребности вашего тела. Когда вы это сделаете, вы будете есть, пить и действовать таким образом, который будет выражать вашу любовь и сострадание к своему телу. Обычно вы подчиняетесь укоренившимся привычкам. Но когда глубоко заглянете в себя, вы увидите, что многие из этих привычек вредят вашему телу и уму. Таким образом, вы стараетесь изменить эти привычки, превратив их в такие, которые способствуют хорошему здоровью и придают жизненных сил.

Затем наблюдайте свои чувства — приятны ли они, неприятны или нейтральны. Чувства текут в нас, как река, и каждое чувство — капля воды в этой реке. Изучите реку своих чувств и посмотрите, как возникает каждое чувство. Выясните, что мешает вам быть счастливым, и приложите все усилия, чтобы изменить эти факторы. Практикуйте вхождение в контакт с поразительными, способствующими регенерации и исцелению элементами, которые уже существуют в вас и в мире. Делая это, вы становитесь сильнее и укрепляете свою способность любить себя и других.

Затем медитируйте на свое восприятие. Будда заметил: «Человек, который много страдает в этом мире, — это человек, имеющий множество неправильных восприятий, а большинство наших восприятий ошибочны». Вы видите змею в темноте и впадаете в панику, но когда ваш друг направляет на нее свет, вы видите, что это лишь веревка. Вы должны знать, какие неправильные восприятия заставляют нас страдать. Пожалуйста, красиво напишите предложение «*Действительно ли ты уверен?*» на листке бумаги и прикрепите его к стене в своей комнате. Медитация любви научит вас видеть спокойно и ясно и в результате улучшит качество вашего восприятия.

Затем наблюдайте свои умственные построения, свои идеи и склонности, которые вынуждают вас говорить и действовать именно так, как вы действуете. Глубоко всматривайтесь в себя, чтобы обнаружить истинную природу ваших умственных построений: каким образом на вас влияет ваше индивидуальное сознание, а также коллективное сознание вашей семьи, предков и общества. Вредные умственные построения вызывают множество помех и волнений, а полезные умственные построения вызывают любовь, счастье и освобождение.

Наконец, смотрите на свое сознание. Согласно постулатам буддизма, сознание подобно полю, где посеяны самые разные семена: семена любви, сострадания, радости и хладнокровия; семена гнева, страха и беспокойства — и семена осознанности. Сознание — это склад, где хранятся все эти семена, все возможности того, что могло бы возникнуть в вашем уме. Причинами беспокойства ума могут быть желания и чувства, имеющиеся на складе вашего сознания. Чтобы пребывать в состоянии покоя, вы должны осозна-

вать свои склонности — свои привычные энергии — и поэтому сохранять самообладание. Это практика профилактики здоровья.

Глубоко изучите природу своих чувств, чтобы найти их корни, чтобы увидеть, какие чувства следует изменить, и подпитать те чувства, которые несут покой, радость и ощущение благополучия.

ОДНОСТОРОННЕЕ РАЗОРУЖЕНИЕ

Что мы можем сделать, зная, что своими действиями вызвали недовольство других людей? Люди, которых мы вынудили страдать, возможно, еще живы. Люди, которых мы вынудили страдать, возможно, уже умерли. Что мы можем сделать, чтобы возместить причиненный вред? Рана нанесена не только телу, душе и сознанию другого человека, но рана есть и у нас.

Представьте, что пятьдесят лет назад вы сказали своей бабушке какую-нибудь гадость. Боль, страдание находится все еще там — в нашем сознании, в нашей душе. Я знаю, что моя бабушка живет во мне вместе со своей раной. Я тоже живу с этой же раной.

Осуществление одностороннего разоружения означает, что мы разоружаемся независимо от действий другого человека и независимо от того, жив другой человек или нет.

Мы не нуждаемся в присутствии другого человека, чтобы исцелить себя. Для примирения нам не требуется, чтобы они сидели прямо перед нами. Примирение и исцеление может осуществить один человек в пределах самого себя. И разоружение может быть проведено в одностороннем порядке. Если мы разоружаемся, если мы становимся мирными людьми, если не собираемся нападать и спорить, то мир внутри нас уже наступил. Когда даже один человек прибегает к одностороннему разоружению, это неминуемо сказывается на другом человеке.

Практика

Когда вы знаете о существовании раны, начинайте вдыхать и выдыхать и пытайтесь осознать эту рану. Например: *Делая вдох, я осознаю существующую во мне рану; делая выдох, я тщательно лечу ее. Делая вдох, я говорю: «Прости, бабушка»; делая выдох: «Я знаю, что не буду больше так делать».*

Когда вы медитируете подобным образом, вы вызываете у бабушки, живущей в вас, улыбку — и начинает происходить исцеление. В момент, когда вы разоружаетесь, в момент, когда вы решаете отказаться от борьбы, в момент, когда вы возвращаетесь к самому себе, начинается исцеление, и вы подвергаетесь преображению, которое очень скоро скажется на другом человеке. Он увидит, что вы стали немножко другим. И теперь вы смотрите на него по-другому, вы улыбаетесь ему совсем по-другому. Теперь вы для него — цветок, а не шип. Очень скоро он это заметит, и настанет его очередь разоружиться и измениться.

Мир начинается с меня.

Примирение начинается с меня.

Исцеление начинается с меня.

Таким образом, когда вы практикуете глубокое дыхание и улыбаетесь живущей в вас боли и клянетесь стать другим, когда вы практикуете любящую доброту, проявляя заботу по отношению к своей боли и страданию, вы уже заботитесь о другом человеке. Заботиться о себе означает заботиться о другом человеке.

Представьте, например, что вы пишете письмо, выражающее желание помириться с человеком, с которым вы не общались десять лет. Если ваше письмо будет искренним, то вы начнете чувствовать себя намного лучше сразу же, уже в процессе написания

письма. Вы еще не положили письмо в конверт, вы еще не приклеили к нему марку, еще не отнесли на почту, другой человек его еще не получил, но вы чувствуете себя очень хорошо прямо сейчас. Вы уже помирились с собой, и ваше здоровье начинает улучшаться сразу же. Тому человеку потребуется три или пять дней, чтобы получить письмо и позвонить вам с выражением благодарности, но это только один из эффектов — и не единственный.

РАЗГОВОР СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

У многих людей внутри живет раненый ребенок. В детстве многие люди получили душевные травмы, не позволяющие им не только доверять и любить самим, но также и позволить, чтобы другие люди их любили. Очень важно вернуться к этому внутреннему ребенку. Но здесь может возникнуть препятствие. Многие знают, что у них внутри живет раненый ребенок, но боятся вернуться к себе и оказаться наедине с этим ребенком. Груз боли и горя в нас столь велик и тяжел, что мы избегаем этого. Но мы должны вернуться к себе и позаботиться о нашем внутреннем ребенке, даже если это тяжело. И нам нужны инструкции, как это нужно делать, дабы внутренняя боль не сокрушила нас.

Практика

Крайне важно практиковать медитацию при ходьбе, сидячую медитацию и осознанное дыхание. Кроме того, здесь вам будет полезна энергия осознанности ваших друзей.

В первый раз, когда вы возвращаетесь к себе и к внутреннему ребенку, вам, возможно, понадобятся один или два друга — особенно тех, кто умеет медитировать. Они должны сидеть рядом с вами, чтобы поддержать вас своей осознанностью и энергией. Когда друг сидит рядом и держит вас за руку, ваши энергии объединяются и вам легче и не так страшно

углубиться в себя и обнять существующего там раненого внутреннего ребенка.

Когда вы осознанно сидите или ходите, говорите со своим внутренним раненым ребенком, обнимите его энергией осознанности. Вы можете сказать: «Дорогой, я здесь ради тебя. Я стараюсь хорошо заботиться о тебе. Я знаю, что ты очень страдаешь. Я был так занят и пренебрегал тобой, а теперь я узнал путь, ведущий к тебе».

Вы должны говорить со своим ребенком несколько раз в день. Только тогда может произойти исцеление. Маленький ребенок так долго оставался один. Именно поэтому вы должны сразу же начать практику. Нежно обнимая своего ребенка, вы заверяете его, что никогда не подведете его снова и не оставите без присмотра.

Если вас будет поддерживать любящая *сангха*, то тогда ваша практика пойдет легче. Практиковать одному, без поддержки братьев и сестер, труднее. Очень важно найти опору в *сангхе* и иметь братьев и сестер, готовых помочь, дать совет и поддержать вас в трудные моменты.

Ваш раненый ребенок может представлять несколько поколений. Возможно, у ваших родителей и бабушки с дедушкой была та же самая проблема; они также носили в себе раненого ребенка и не знали, как с ним обращаться, поэтому передали его вам по наследству. Наша практика призвана разорвать этот порочный круг. Если вы можете исцелить своего внутреннего ребенка, вы освободите человека, который оскорбил вас. Тот человек, возможно, также был жертвой оскорбления или насилия.

Если вы генерируете энергию осознанности, понимания и сострадания к вашему внутреннему ребенку, то вы будете страдать гораздо меньше. Люди

страдают, потому что к ним никогда не прикасалось сострадание и понимание. Когда вы генерируете осознанность, сострадание и понимание становятся возможными. Тогда вы можете позволить людям любить вас. Прежде вы с подозрением относились ко всему и всем. Сострадание помогает вам прикоснуться к другим и восстановить общение.

ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ТРЕНИНГОВ ОСОЗНАННОСТИ

Четырнадцать Тренингов Осознанности — это самая суть *Ордена Со-бытия*. Это факел, освещающий наш путь, лодка, перевозящая нас, учитель, ведущий нас. Они позволяют нам прикоснуться к природе со-бытия во всем сущем и увидеть, что наше счастье неотделимо от счастья других людей. Со-бытие — это не теория; это реальность, которая может быть непосредственно испытана каждым из нас в любой момент в нашей повседневной жизни. Четырнадцать Тренингов Осознанности помогают нам развить концентрацию и способность проникновения в суть, которые освобождают нас от страха и иллюзии существования отдельного «я».

Первый Тренинг Осознанности: Открытость

Осознавая страдания, вызываемые фанатизмом и нетерпимостью, мы настроены не творить себе кумира и не привязываться ни к какой доктрине, теории или идеологии, даже буддийской. Мы привержены видению буддистских учений как направляющему инструменту, который помогает нам развивать наше понимание и сострадание. Они не являются доктринами, за которые можно сражаться, убивать или умирать. Мы понимаем, что фанатизм в любых его формах является результатом двойственного подхода к восприятию вещей. Мы будем учиться смотреть на все с открытостью и пониманием сути со-бытия,

чтобы искоренить догматизм и склонность к насилию в нас самих и в мире.

Второй Тренинг Осознанности: Непривязанность к представлениям

Осознавая страдания, создаваемые привязанностью к ошибочным представлениям, мы настроены избегать ограниченности и привязанности к существующим убеждениям. Мы будем учиться практиковать непривязанность к представлениям, чтобы быть открытыми для опыта и прозрений других людей, чтобы извлечь пользу из коллективной мудрости. Мы знаем, что знание, которым мы сейчас обладаем, не является неизменной и абсолютной истиной. Способность проникновения в суть открывается через практику сострадательного слушания, глубокого взгляда и отпускания от себя представлений, а не накопления интеллектуальных знаний. Истина в жизни, и мы будем непрерывно наблюдать жизнь внутри себя и вокруг себя, готовые учиться всю свою жизнь.

Третий Тренинг Осознанности: Свобода мысли

Осознавая страдания, возникающие, когда мы навязываем свои представления другим, мы решительно намерены не принуждать других людей, даже собственных детей, каким угодно способом — с помощью авторитета, угроз, денег или промывания мозгов — принять наши взгляды. Мы клянемся уважать право других самим выбирать, во что им верить и какие решения принимать. Однако с помощью доброжелательной речи и сострадательного диалога мы будем помогать другим отказываться от фанатизма и ограниченности.

Четвертый Тренинг Осознанности: Осознание страдания

Осознавая, что пристальный взгляд на природу страдания может помочь развить понимание и со-страдание, мы настроены вернуться к самим себе, признать, принять, объять и услышать страдание с энергией осознанности. Мы приложим все усилия, чтобы не убежать от своего страдания и не заглушать его посредством потребления, а практиковать осознанное дыхание и осознанную ходьбу, чтобы глубоко изучить корни своего страдания. Мы знаем, что можем понять путь, приводящий к преобразованию страдания, только когда достигнем глубокого понимания причин страдания. Как только мы поймем наше собственное страдание, мы сможем понять страдание других. Мы твердо намерены искать любые пути быть с теми, кто страдает, включая личный контакт и используя телефон, электронные, аудиовизуальные и другие средства. Таким образом мы можем помочь им трансформировать свое страдание в *сострадание*, умиротворение и радость.

Пятый Тренинг Осознанности: Сострадательный, здоровый образ жизни

Зная, что истинное счастье заключается в мире, стабильности, свободе и сострадании, мы намерены не накапливать богатство, в то время как миллионы голодают и умирают, не ставить целью своей жизни достижение славы, власти, богатства или чувственного удовольствия, которое может принести сильное страдание и отчаяние. Мы будем пристально следить за тем, как мы питаем наше тело и ум съедобными продуктами, ощущениями, волей и сознанием. Мы

твердо намерены не играть в азартные игры, не потреблять алкоголя, наркотиков или любых других продуктов, отравляющих тело и сознание — как наше собственное, так и других людей, — определенные веб-сайты, электронные игры, музыка, телепрограммы, фильмы, журналы, книги и разговоры. Мы будем потреблять таким образом, чтобы это сохраняло со-страдание, благополучие и радость в наших телах и сознании и в телах и сознании членов нашей семьи, нашего сообщества и людей, населяющих Землю.

Шестой Тренинг Осознанности: Преодоление гнева

Осознавая, что гнев препятствует общению и создает страдание, мы намерены справиться с возникающей энергией гнева, признавать и трансформировать семена гнева, которые скрываются глубоко в нашем сознании. Когда возникает гнев, мы намерены ничего не говорить и не делать, но практиковать осознанное дыхание или осознанную ходьбу, признать гнев, принять и глубоко заглянуть в его причины. Мы знаем, что корни гнева находятся не за пределами нас, но могут быть обнаружены в нашем неправильном восприятии и недостаточном понимании собственного страдания и страдания других людей. Размышляя о мимолетности жизни, мы сможем смотреть глазами сострадания на самих себя и на тех, кто, по нашему мнению, является причиной нашего гнева, и признать ценность наших отношений. Мы будем практиковать Правильное Усилие, чтобы питать нашу способность понимания, любви, радости и участия, постепенно трансформируя свой гнев, склонность к насилию и страх и помогая другим делать то же самое.

Седьмой Тренинг Осознанности: Жить счастливо в настоящий момент

Осознавая, что жизнь доступна только в настоящий момент, мы твердо намерены научиться глубоко проживать каждый момент повседневной жизни. Мы постараемся не теряться в рассеянности и не оказаться захваченными сожалениями о прошлом, заботами о будущем или страстным желанием чего-либо, гневом или ревностью в настоящем. Мы будем практиковать осознанное дыхание, чтобы осознавать, что происходит *здесь-и-сейчас*. Мы настроены изучить искусство осознанной жизни, во всех ситуациях прикасаясь к поразительным, несущим регенерацию и исцеление элементам, существующим внутри и вокруг нас. Таким образом мы сможем вырастить живущие в нас семена радости, мира, любви и понимания, способствуя преобразованию и исцелению нашего сознания. Мы осознаем, что реальное счастье зависит прежде всего от нашего умственного отношения, а не от внешних условий и что мы можем жить счастливо в настоящий момент, просто помня, что у нас есть более чем достаточно условий для счастья.

Восьмой Тренинг Осознанности: Истинное сообщество и общение

Осознавая, что недостаток общения приводит к расставанию и страданию, мы намерены научиться с сочувствием слушать других людей и доброжелательно с ними говорить. Зная, что истинное сообщество основано на участии и конкретной практике гармонии представлений, мыслей и речи, мы будем делиться нашими соображениями и опытом с члена-

ми нашего сообщества, чтобы достичь коллективного инсайта.

Мы настроены научиться внимательно слушать, не осуждая, не комментируя и удерживаясь от произнесения слов, которые могут вызвать раздор и раскол в сообществе. Всякий раз, когда возникают проблемы, мы будем оставаться в нашей *сангхе* и практиковать пристальное всматривание в себя и других, чтобы понять причины и условия, включая и наши собственные привычные энергии, которые вызвали трудности. Мы возьмем на себя ответственность за свой возможный вклад в конфликт и останемся открытыми для общения. Мы не станем вести себя как жертвы, но будем активно стремиться найти способы урегулировать и разрешать все конфликты, даже мелкие.

Девятый Тренинг Осознанности: Правдивая и доброжелательная речь

Осознавая, что слова могут нести счастье или страдание, мы намерены учиться высказываться правдиво, доброжелательно и конструктивно. Мы будем использовать только слова, которые вдохновляют радость, уверенность и надежду, а также способствуют установлению мира и согласия в нас самих и в других людях. Мы будем говорить и слушать так, чтобы это помогло нам и другим людям трансформировать страдание и увидеть выход из трудных ситуаций. Мы не станем лгать, преследуя личные интересы или желая произвести впечатление на людей. Мы также не будем произносить слова, которые могут стать причиной раздоров или ненависти. Мы защитим счастье и гармонию нашей *сангхи*, воздерживаясь от разгово-

ра об ошибках других людей в их отсутствие и всегда спрашивая себя, правильно ли наше восприятие. Мы будем говорить только с намерением понять и преобразовать ситуацию. Мы не будем ни распространять слухов, ни критиковать или осуждать то, в чем мы не уверены. Мы наберемся смелости, чтобы открыто говорить о случаях несправедливости, даже когда это может создать для нас проблемы или угрожать нашей безопасности.

Десятый Тренинг Осознанности: Защита и забота о сангхе

Осознавая, что смысл существования и цель *сангхи* — реализация понимания и сострадания, мы настроены не использовать буддистское сообщество для достижения личной власти или выгоды или превращения ее в инструмент политики. Но будучи членами духовного сообщества, мы должны занимать четкую позицию против притеснения и несправедливости. Мы должны стремиться изменить ситуацию, не принимая чьей-либо стороны в конфликте. Мы намерены научиться смотреть глазами со-бытия и рассматривать себя и других как клетки единого тела *сангхи*. Как настоящая клетка в теле *сангхи*, генерирующая осознанность, концентрацию и способность проникновения в суть, чтобы питать самих себя и сообщество в целом, каждый из нас в то же время является клеткой тела Будды. Мы будем активно создавать братские отношения и практиковаться в укреплении трех реальных сил — понимания, любви и преодоления невзгод, — чтобы реализовать коллективное пробуждение.

Одиннадцатый Тренинг Осознанности: Правильный источник средств к существованию

Осознавая, что по отношению к нашей окружающей среде и обществу осуществляется большое насилие и несправедливость, мы намерены не заниматься деятельностью, наносящей вред людям и природе. Мы будем стараться выбирать источники средств к существованию, на деле способствующие благополучию всех живых существ и реализации нашего идеала понимания и сострадания. Зная реалии глобальной экономики, политики и социальных условий, как и нашу взаимосвязь с экосистемой, мы будем ответственными потребителями и гражданами. Мы не станем вкладывать капитал в компании, которые способствуют истощению природных ресурсов, наносят вред земле или лишают других их права на жизнь.

Двенадцатый Тренинг Осознанности: Почитание жизни

Осознавая, как много страданий приносит война и конфликты, мы намерены культивировать отказ от насилия, сострадание и понимание сути со-бытия в своей повседневной жизни, чтобы способствовать развитию образования, медитации осознанности, примирению в семьях, сообществах, этнических и религиозных группах, странах и в мире в целом. Мы клянемся не убивать и не позволять убивать другим. Мы не станем поддерживать акты убийства в мире ни в наших мыслях, ни своим образом жизни. Мы с членами нашей *сангхи* будем старательно практиковать глубокое видение, чтобы обнаружить все возможные способы защитить жизнь, предотвратить войну и установить мир.

Тринадцатый Тренинг Осознанности: Великодушие

Осознавая страдания, вызываемые эксплуатацией, социальной несправедливостью, присвоением средств других людей и притеснением, мы клянемся культивировать великодушие в нашем образе мыслей, в речи и поступках. Мы будем практиковать любящую доброту, работая на благо людей, животных, растений и полезных ископаемых и делясь своим временем, энергией и материальными ресурсами с нуждающимися. Мы не станем красть и обладать чем-либо, что должно принадлежать другим. Мы будем уважать собственность других людей, но постараемся помешать другим извлекать прибыль из страданий людей или других существ.

Четырнадцатый Тренинг Осознанности: Истинная любовь

[Для мирян]: Осознавая, что сексуальное желание — это не любовь и что сексуальные отношения, мотивированные похотью, не могут рассеять чувство одиночества, но вызовут еще большие страдания, разочарование и отчуждение, мы намерены не вступать в сексуальные отношения без взаимопонимания, любви и глубоких долгосрочных обязательств, о чем дадим знать своей семье и друзьям. Понимая, что тело и ум — единое целое, мы твердо намерены изучить соответствующие способы позаботиться о своей сексуальной энергии и культивировать любящую доброту, сострадание, радость и участие ради собственного блага и блага других. Мы должны осознавать, что сексуальные отношения могут повлечь за собой страдание. Мы приложим все силы, чтобы

защитить детей от сексуального насилия и защитить семью от распада в результате сексуального насилия. Мы будем относиться к своему телу с сочувствием и уважением. Мы намерены тщательно следить за потреблением *Четырех Видов Пищи* и изучать способы сохранять и направлять в нужное русло свои жизненные энергии (сексуальную, дыхательную и духовную) для реализации своего идеала бодхисаттвы. Мы будем полностью осознавать ответственность, которая возникает, когда мы приносим в этот мир новые жизни, и будем регулярно медитировать на их будущую окружающую среду.

[Для монахов]: Осознавая, что глубокое устремление монаха или монахини может быть реализовано только в том случае, когда они полностью отказываются от уз чувственной любви, мы полны решимости практиковать целомудрие и помогать другим защищать себя. Мы знаем, что груз одиночества и страдания нельзя облегчить с помощью сексуальных отношений, но этого можно добиться, практикуя любящую доброту, сострадание, радость и участие. Мы знаем, что сексуальные отношения разрушат нашу монашескую жизнь, помешают реализовать наш идеал служения всему живому и повредят другим. Мы изучим соответствующие способы заботиться о нашей сексуальной энергии. Мы намерены не подавлять свое тело, плохо с ним обращаться или рассматривать его лишь как инструмент, а учиться обращаться с нашим телом с состраданием и уважением. Мы глубоко изучим *Четыре Вида Пищи*, чтобы сохранять и направлять в нужное русло наши жизненные энергии (сексуальную, дыхательную и духовную) для реализации нашего идеала бодхисаттвы.

ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ С ДЕТЬМИ

幸福

СЛУШАЙТЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ

Как взрослым людям, нам кажется, что мы обладаем достаточной мудростью и жизненным опытом, а дети еще очень маленькие и мало знают. Множество поколений родителей, учителей и старших братьев и сестер считали мнение детей не имеющим значения. Полагая, что у детей мало опыта, они не принимают в расчет их мысли и желания.

По мнению старших, им виднее, что будет лучше для их младших братьев и сестер. Это не всегда так. Когда старшие братья и сестры не понимают или не удосуживаются глубоко вникнуть в сокровенные желания их младших братьев и сестер, они не могут искренне любить их. Любовь должна проистекать из понимания. Когда любовь не основана на понимании, она приносит вред. Родители, не осознавая этого, обычно заставляют страдать своих детей, а

старшие братья и сестры заставляют страдать младших.

Когда мы вынуждаем наших детей делать то, что, как нам кажется, принесет им наибольшую пользу, общение между нами прекращается. Когда между нами больше нет связи, как мы можем быть счастливы? Самое важное — это поддерживать связи между родителями и детьми. Когда двери общения закрыты, страдают и дети, и родители. Но когда родители и дети открыто общаются и поддерживают дружеские отношения, это единственный способ найти истинное счастье.

Можно еженедельно устраивать семейные встречи. На этих встречах есть возможность обсудить проблемы, которые важны для общего счастья. Если у ребенка трудности в школе или у взрослых проблемы на работе, можно поделиться этим, и вся семья предложит свои соображения относительно того, как улучшить ситуацию. Семья, где приняты такие встречи, действительно походит на *сангху*, и *сангху* можно уподобить семье. Поэтому они, естественно, функционируют почти одинаково. Не обязательно быть буддистами, чтобы применить эти методы в нашей повседневной жизни. Это просто способ принести радость и мир в семью и наше сообщество.

Практика

Чтобы открыть дверь общения с детьми, есть два замечательных метода: *нужно говорить с ними доброжелательно и внимательно слушать*. Будучи родителями, в разговоре с детьми вы должны использовать не язык власти, но язык любви. Когда вы сможете говорить языком любви и понимания, ваши дети придут к вам и поделятся своими трудностями, страданиями

и тревогами. Общаясь со своими детьми таким образом, вы будете лучше их понимать и больше любить. Если ваша любовь не основана на понимании, то ваши дети не будут считать ваше отношение к ним любовью.

Чтобы искренне любить, вы можете сказать своему ребенку: «Мой любимый, как ты думаешь, я понимаю тебя достаточно хорошо? Считаешь ли ты, что я понимаю твои трудности и твое страдание? Пожалуйста, скажи мне. Я хочу знать, чтобы я мог любить тебя и не причинять при этом боли». Вы можете сказать: «Дорогой, пожалуйста, скажи мне правду. Как ты думаешь, я понимаю тебя? Понимаю ли я твое страдание, твои трудности и твои самые сокровенные желания? Если я еще не понимаю, то, пожалуйста, помоги мне понять. Если я не понимаю, то я буду продолжать заставлять тебя страдать во имя любви». Это то, что мы называем доброжелательной, любящей речью.

Когда ваш ребенок говорит, пожалуйста, слушайте его внимательно. Иногда его высказывания могут вас удивить. Его взгляд на вещи может быть противоположным вашему. Но все равно внимательно слушайте. Пожалуйста, позвольте вашему ребенку без помех высказаться. Не прерывайте его и не критикуйте его слова. Когда вы слушаете со всем вниманием, всем сердцем — полчаса, час или даже три часа, — вы начнете видеть его более глубоко и лучше его понимать.

Хотя ваш ребенок еще очень маленький, у него есть свои собственные взгляды и свои потребности. Вы можете начать понимать, что в течение долгого времени вы, возможно, заставляли своего ребенка страдать. Если он страдает, то вы тоже будете страдать.

МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ С ДЕТЬМИ

Прогулка с детьми — замечательный способ практиковать осознанность. Во время прогулки возьмите ребенка за руку. Он ощутит вашу концентрацию и надежность, а вы ощутите его чистоту и невинность. Иногда он будет убежать вперед и дожидаться, когда вы его догоните. Ребенок — колокольчик осознанности, напоминающий нам о том, как прекрасна жизнь.

Мы можем напомнить детям, что медитация во время ходьбы — это замечательный способ для них успокоиться, когда они чем-то расстроены или испытывают сильные чувства. Гуляя с детьми, напоминайте им обращать внимание на каждый шаг.

Практика

В *Plum Village* я учу детей декламировать простой стих во время медитации при ходьбе. Они говорят: «*Oui, oui, oui*» (Да, да, да) на вдохе и «*Merci, merci, merci*» (Спасибо, спасибо, спасибо) на выдохе. Я хочу, чтобы они воспринимали жизнь, общество и Землю позитивно. Им это очень нравится.

Вот как я объясняю им процесс медитации при ходьбе:

«Просто позвольте себе быть! Позвольте себе наслаждаться пребыванием в настоящем моменте. Земля так прекрасна. Наслаждайтесь планетой Земля. Вы так же прекрасны, вы — такое же чудо, как Земля.

Помните, что, идя, вы никуда не идете, и тем не менее каждый шаг приближает вас к прибытию. Прибытию куда? Прибытию в настоящий момент — в здесь-и-сейчас. Для счастья вам больше ничего не нужно».

Когда дети ходят с осознанием этого, они практикуют медитацию при ходьбе.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ И ДРУГИМИ СИЛЬНЫМИ ЧУВСТВАМИ

Эмоция — это лишь буря. Она поднимается, некоторое время остается, а потом проходит. Когда поднимается буря, дети находятся в ее эпицентре. Мы — взрослые — можем осознать наличие у себя бури эмоций, улыбнуться ей, принять ее и в результате многому научиться. Когда мы находимся в обществе ребенка, испытывающего сильные чувства, мы должны очень сосредоточенно практиковать осознанность и рассказать об этом методе ребенку.

Практика

Каждый раз, когда ребенок испытывает сильное чувство, вы можете взять его на руки или просто за руку и пригласить его практиковать с вами. Поделитесь с ребенком вашей способностью сохранять невозмутимость: «Возьми меня за руку, мы будем вместе дышать, хорошо?»

Делая вдох, я чувствую, как мой живот поднимается.

Делая выдох, я чувствую, как мой живот опускается.

Поднимается.

Опускается.

Дышите вместе очень глубоко. Дышите вместе очень медленно. Ничего сложного. Вы передаете ребенку свою способность сохранять невозмутимость. Вдыхая, ребенок чувствует себя сильным. Выдыхая, ребенок, чувствует себя легким. На вдохе ум ребенка начинает успокаиваться. На выдохе он может легко улыбнуться.

Некоторым детям старшего возраста и детям, склонным быстро впадать в гнев, может понравиться носить с собой камешки. Тогда они могут пойти и сесть около статуи Будды (если таковая имеется в вашем доме), или во дворе, под особым деревом, на особом камне, или просто в своей комнате. Вы можете научить их держать камешки и говорить:

Дорогой Будда!

Вот мои камешки.

Я собираюсь практиковать с ними, когда я бываю чем-то расстроен.

Всякий раз, когда я рассержусь или огорчусь, я буду брать камешки в руки и глубоко дышать.

Я буду делать так, пока не успокоюсь.

Поощряйте их носить камешки с собой, а когда их что-то расстраивает, они могут достать из кармана камешки, начать глубоко дышать и повторять:

Делая вдох, я знаю, что я сердит.

Делая выдох, я хорошо забочусь о своем гневе.

Пока они дышат и повторяют эти слова, они все еще могут сердиться. Но им ничто не угрожает, потому что они приняли свой гнев, обняли его, как мать обнимает своего плачущего ребенка. Подышав некоторое время таким образом, они почувствуют, что

их гнев начинает спадать, и они смогут улыбнуться своему гневу:

Делая вдох, я вижу в себе гнев.

Делая выдох, я улыбаюсь своему гневу.

Когда они смогут улыбнуться, им можно будет положить камешки обратно в карман до следующего раза. В этот момент самое время напомнить детям о том, что, когда мы заботимся о своем гневе таким образом, мы проявляем осознанность. Осознанность оказывает эффект, подобный эффекту солнечных лучей — без каких-либо усилий солнце освещает все и благодаря этому все меняется. Когда мы выставляем наш гнев на свет осознанности, он изменится, как цветок, открывающийся навстречу солнцу.

Вы можете научить детей заботиться об их чувствах страха или гнева. Для этого покажите детям, как осознавать движения живота при дыхании. Если рассердившись или испугавшись чего-то, дети забывают об этом упражнении, мягко напомните им и покажите, как оно делается.

СЕМЕЙНЫЕ ТРАПЕЗЫ

Несколько лет назад я задал нескольким детям вопрос: «Зачем нужно завтракать?» Один мальчик ответил: «Чтобы запастись энергией на день». Другой сказал: «Завтрак нужно есть для того, чтобы его съесть». Думаю, прав второй ребенок. Цель еды состоит в самом процессе еды.

Мы стараемся по крайней мере раз в день принимать пищу вместе с семьей. Совместные трапезы привносят в семью гармонию и любовь. Когда мы все вместе едим, кто-то из членов семьи может продекламировать *Постулаты* или мы вместе нараспев повторяем их перед едой. Мы подходим к этому процессу творчески, чтобы он всем доставил удовольствие.

Практика

Немного помедитируйте молча, сделав три вдоха и выдоха. Посмотрите друг на друга, осознайте присутствие друг друга и молча ешьте в течение первых двух минут. Возможно, вам понравится декламировать *Постулаты Пищи* для детей:

Первый Постулат: Эта пища — дар всей Вселенной: земли, неба, дождя и солнца.

Второй Постулат: Мы благодарим людей, которые внесли свой вклад в то, что эта пища появилась на нашем столе, особенно фермеров, продавцов в магазине и поваров.

Третий Постулат: Мы кладем в тарелку ровно столько еды, сколько можем съесть.

Четвертый Постулат: Мы жуем пищу медленно, чтобы получить от нее удовольствие.

Пятый Постулат: Эта пища дает нам энергию для того, чтобы проявлять больше любви и понимания.

Шестой Постулат: Мы едим эту пищу, чтобы быть здоровыми и счастливыми и любить друг друга в нашей семье.

Это легкая практика. Чтобы быть достойными пищи, вам достаточно есть ее осознанно. Если вы не едите ее осознанно, вы не относитесь по-доброму к пище или к тем, кто ее произвел. Мне нравится напоминать себе есть медленно. Я знаю, что пища играет важную роль в моем благополучии. Именно поэтому я клянусь есть только продукты, которые поддерживают мое здоровье и благополучие. Таким образом могут практиковать и взрослые, и дети.

ПРИГЛАШЕНИЕ КОЛОКОЛА ЗАЗВУЧАТЬ

Заниматься дыхательной медитацией вместе очень приятно. Важно практиковать ее самостоятельно, но когда вся семья собирается вместе и медитирует таким образом, создается замечательная энергия, охватывающая всех участвующих в этом процессе. Сердца всех становятся одним сердцем, и легкие всех становятся одними легкими. Если в семье произошла ссора или кто-нибудь сердится, самое время *пригласить колокол зазвучать*.

Любой член семьи имеет право *пригласить колокол зазвучать*, когда мир в семье нарушен. Когда сердится старший брат или кричит мать, очень важно, чтобы в такие моменты кто-нибудь из членов семьи подошел к колоколу и *пригласил* его зазвучать, таким образом подавая сигнал всем членам семьи осознанно сделать три вдоха и три выдоха.

Если практиковать этот ритуал, делая утром и вечером по девять осознанных вдохов и выдохов и всякий раз, когда в семье наступает разлад, то в ней будет больше покоя и гармонии.

Практика

У меня есть много друзей — некоторые очень молодые, — которые любят *приглашать колокол звонить* и слушать его звук. Утром, прежде чем отправиться в школу, они садятся, *приглашают колокол звонить* и делают вдохи и выдохи. Практикуя осознанное дыхание перед завтраком и когда звонит колокол, они

получают возможность начать свой день спокойно и уверенно. Поэтому вместо того, чтобы желать другому человеку «хорошего дня», вы можете помочь ему хорошо начать день со звука колокола и осознанного дыхания. И перед отходом ко сну вы можете вместе сесть и также какое-то время осознанно подышать и послушать колокол. Это могло бы стать красивым и умиротворяющим ритуалом.

Ритуал *приглашения колокола зазвонить* для детей ничем не отличается от того же ритуала для взрослых. Вы кланяетесь колоколу, берете его в руку и осознанно вдыхаете и выдыхаете, продекламировав стихотворение, прежде чем *пригласите колокол* издать негромкий звук. Произносите про себя это стихотворение при вдохе и выдохе, при вдохе и выдохе:

*Тело, речь и ум в прекрасном единстве,
я посылаю сердце вместе со звуком этого колокола.
Пусть те, кто его слышит, пробудятся
от забвения и свернут с пути беспокойства и горя.*

Затем тихо позвоните в колокол. Теперь дайте людям время подготовиться в течение одного вдоха и одного выдоха. Затем вы *приглашаете колокол зазвонить* в полную силу. После того как колокол издает громкий звук, нужно три раза вдохнуть и три раза выдохнуть под это стихотворение:

*Слушайте, слушайте!
Этот замечательный звук
возвращает меня
в мой истинный дом.*

Слушайте очень внимательно и наслаждайтесь. Это — практика мира. После этого *пригласите ко-*

локол еще раз зазвонить в полную силу. Медленно сделайте три вдоха и три выдоха. Наконец *пригласите колокол зазвонить* в полную силу в третий, последний раз. Затем опять сделайте три вдоха и три выдоха. И после этого вы опускаете колокол и кладете его на подушку.

Молодой *Мастер Колокола* должен знать, что его вдохи и выдохи короче, чем у взрослого человека. Поэтому после того, как он *пригласил колокол зазвучать*, он должен три раза вдохнуть и три раза выдохнуть и подождать еще немного времени, чтобы взрослые могли тоже успеть сделать три вдоха и три выдоха. Сделав это, он проявит большую любезность, потому что в момент слушания звука колокола мы наслаждаемся самими собой, наслаждаемся миром, наслаждаемся жизнью.

Я могу сидеть таким образом и слушать колокол в течение часа или больше, и я наслаждаюсь этим процессом. Это оказывает весьма живительный эффект и наполняет энергией.

МЕДИТАЦИЯ С КАМЕШКАМИ

Мне нравится носить с собой несколько галек. У меня в кармане нет ни кредитной карты, ни денег, ни сигарет. Там может лежать листок бумаги, колокольчик — что-нибудь в этом духе.

Эти камешки напоминают мне о том, что мы, люди, рождаемся, словно цветы в саду человечества. Если мы не знаем, как сохранить нашу свежесть, мы страдаем, и у нас нет достаточной красоты, чтобы предложить ее людям, которых мы любим.

Практика

Сделайте маленькую сумочку и положите в нее четыре камешка, которые вы выбрали на улице. Можете сесть в круг, и один взрослый член семьи или ребенок будет играть роль *Мастера Колокола*. *Пригласив колокол прозвучать* три раза и сделав один осознанный вдох и выдох, высыпьте гальку из сумочки на землю слева от вас. Правой рукой поднимите один камешек и посмотрите на него.

Первый камешек символизирует цветок. Он также символизирует вашу собственную свежесть и цветочную природу.

Положите камешек на ладонь левой руки, левую руку положите на правую. Так вы начинаете медитацию на себя как на цветок:

*Делая вдох, я смотрю на себя как на цветок.
Делая выдох, я чувствую себя обновленным.*

Это не притворство, потому что вы — цветок в саду человечества. Смотрите на себя как на цветок. Во время этой медитации очень полезно улыбаться, потому что цветок всегда улыбается. Повторите медитацию на рассматривание себя как цветка и обновление три раза. После этого положите камешек справа от себя.

Затем возьмите второй камешек и посмотрите на него. *Этот камешек символизирует гору.* Гора символизирует непоколебимость. Вы самостоятельны, вы устойчивы, и вы непоколебимы. Без непоколебимости вы не можете быть по-настоящему счастливы. Вас все время будут заносить в разные стороны раздражение, гнев, страх, сожаление или беспокойство. Эту медитацию лучше всего выполнять сидя, в позе полулотоса, потому что в этой позе тело чувствует себя очень устойчивым и непоколебимым. Даже если кто-нибудь подойдет и толкнет вас, вы не упадете. Положив второй камешек в левую руку, начинаете медитировать на себя как на гору.

Делая вдох, я смотрю на себя как на гору.

Делая выдох, я чувствую себя непоколебимым.

Повторите медитацию гора/непоколебимость три раза. Когда вы непоколебимы, вы больше не неустойчивы ни телом, ни умом.

Третий камешек символизирует неподвижную воду. Иногда вода в озере бывает так спокойна, что отражает все очень точно. Она так тиха, что может отражать голубое небо, белые облака, горы, деревья. Вы можете нацелить свою камеру на озеро и делать снимок неба и горы, отраженных там в точности такими, какие они есть. Когда ваш ум спокоен, он от-

ражает вещи такими, какие они есть. Вы не жертва неправильного восприятия. Когда ваш ум нарушен страстным желанием, гневом или ревностью, вы воспринимаете вещи неправильно. Неправильное восприятие приносит нам много гнева, страха, насилия и заставляет делать или говорить вещи, которые разрушают все. Эта медитация помогает восстановить спокойствие и умиротворение, символизируемое неподвижной водой.

Делая вдох, я смотрю на себя как на неподвижную воду.

Делая выдох, я отражаю вещи такими, какими они есть на самом деле.

Повторите медитацию вода/отражение три раза. Это не принятие желаемого за действительное. Осознанно дыша, вы можете успокоить свое дыхание, тело и чувства.

Четвертый камешек символизирует пространство и свободу. Если у вас мало пространства в сердце, то вам будет очень трудно почувствовать себя счастливым. Когда вы ставите в вазу цветы, вы понимаете, что цветы нуждаются в пространстве, чтобы излучать свою красоту. Каждый человек также нуждается в некотором пространстве. Если вы любите кого-то, одной из самых драгоценных вещей, которые вы можете предложить этому человеку, является пространство. И его нельзя купить в супермаркете. Представьте себе луну, проплывающую в небе. Вокруг луны много пространства, которое является частью ее красоты. Многие из учеников Будды описывали его как полную луну, проплывающую в пустом небе.

*Делая вдох, я смотрю на себя как на пространство.
Делая выдох, я чувствую себя свободным.*

Повторите медитацию пространство/свобода три раза. Каждый человек нуждается в свободе и пространстве. Давайте пространство близким людям в вашей семье. Не навязывая своих мыслей или способов действия другому человеку, вы можете подарить ему эту медитацию с камешками. Так вы поможете каждому человеку в вашей семье изгнать из своего сердца беспокойство, страхи и гнев.

КОМНАТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МЕДИТАЦИЕЙ

В каждом доме должна быть комната, называемая *Комнатой для дыхания*, или хотя бы уголок в комнате, отведенный для этой цели. Туда можно поставить низкий столик с цветком и колокольчиком, положить достаточно подушек, чтобы хватило на всех членов семьи, когда они будут медитировать, сидя на них. Когда мы чувствуем себя неловко, грустим или сердимся, мы можем пойти в эту комнату, закрыть дверь, сесть, *пригласить колокол зазвонить* и выполнять дыхательную медитацию. Позанимавшись таким образом в течение десяти или пятнадцати минут, мы начинаем чувствовать себя лучше. Если мы не практикуем эту медитацию, то можем выйти из себя. Тогда мы можем сорваться на крик или поссориться с другим человеком, подняв огромную бурю в своей семье.

На одном из летних семинаров в *Plum Village* я обратился к маленькому мальчику с вопросом: «Дитя мое, когда твой отец говорит со злобой, ты можешь каким-либо образом ему помочь?» Ребенок покачал головой: «Я не знаю, что делать. Я очень пугаюсь и стараюсь убежать». Приезжая в *Plum Village*, дети узнают о существовании такой вещи, как *Комната для дыхания*, и получают возможность помочь своим родителям, когда те сердятся.

Я посоветовал этому мальчику пригласить своих родителей в его *Комнату для дыхания* дышать с вместе с ним.

Практика

Все члены семьи должны заранее договориться о том, чтобы устроить в доме *Комнату* или *Уголок для дыхания*. Если вы хотите организовать такую комнату у себя в доме, лучше выбрать момент, когда в семье тихо и спокойно. Обращаясь ко всем членам семьи, вы можете сказать: «Иногда мы сердимся и говорим друг другу неприятные вещи, после чего дуемся друг на друга. В следующий раз, когда это произойдет, мы пойдем в *Комнату для дыхания* и пригласим звук колокола напомнить нам всем о дыхании». Если у вас в семье только один ребенок, все равно договоритесь и с ним тоже. Тогда, если вы, скажем, начнете ссориться, у него будет возможность что-то сделать, чтобы помочь вам обоим.

Если в этот момент ваш ребенок будет всем доволен и счастлив, то ему очень захочется, чтобы вы помирились. Поскольку он маленький, то он еще не испорчен и довольно самонадеян. И этими своими качествами он и может воспользоваться, чтобы помочь родителям. Возможно, он подойдет к кому-то из них и скажет: «Не надо ссориться, лучше пойдем со мной в *Комнату для дыхания* и подышим вместе. Давай, а?»

Если согласится только один родитель, а другой будет продолжать ворчать, ребенок может взять за руку того, кто согласился, и сказать: «Пойдем в *Комнату для дыхания*». Увидев эту сцену, другой родитель, возможно, придет в себя.

Как только вы войдете в *Комнату для дыхания*, ребенок окажется под защитой колокола и Будды. Все члены семьи могут подписать соглашение, гласящее: «Когда мы слышим звук колокола в *Комнате для дыхания*, это звук Будды, призывающего нас, и

все в доме останавливаются и начинают осознанно дышать. С этого момента никаких криков». Вся семья может взять на себя это обязательство: выполнять «СТОП!» и дышать при звуке колокола. Это называется «Соглашение о Совместном Проживании в Мире и Радости». Если вам удастся применить этот метод на практике в вашем доме, то приблизительно через три месяца вы почувствуете, что атмосфера в семье стала гораздо более приятной. Раны в душах детей начнут затягиваться и постепенно заживут.

ЧЕТЫРЕ МАНТРЫ

Эту практику я рекомендую вам выполнять ежедневно у себя дома. Мантра — это волшебная формула. Каждый раз, когда мы произносим мантру, мы трансформируем ситуацию сразу же — ждать не нужно. Это волшебная формула, которую мы должны произносить в нужное время. Но делать это нужно в состоянии осознанности и с полной концентрацией, иначе никакого эффекта от нее не получится.

Практика

Четыре Мантры могут практиковать как взрослые, так и дети.

Первая Мантра: «Любимая, я здесь для тебя». Эту мантру совсем не обязательно произносить на санскрите или тибетском языке, практикуйте ее на вашем родном языке. Почему нужно практиковать эту мантру? Потому что, когда вы любите кого-то, вы должны предложить ему или ей лучшее, что вы имеете. И лучшее, что вы можете предложить своему любимому человеку, — это ваше истинное присутствие.

Вторая Мантра: «Любимый, я знаю, что ты здесь, и я очень счастлива». Любить означает осознавать присутствие человека, которого вы любите. У вас должно быть для этого достаточно времени. Ведь, если вы слишком заняты, как вы можете осознать его присутствие? Эту мантру нужно произносить толь-

ко в том случае, если вы полностью присутствуете в данном моменте. Если нет, то вы не сможете осознать присутствие человека. Когда кто-то любит вас — будь вы молоды или стары, — вы нуждаетесь в том, чтобы этот человек осознавал ваше присутствие.

Вы можете любить только тогда, когда вы полностью присутствуете, а для этого вам нужно практиковать осознанное присутствие. Это можно делать с помощью осознанного дыхания или осознанной ходьбы — словом, прибегая к любому виду духовной практики, которая поможет вам действительно полностью пребывать в данном моменте для любимого человека.

Поскольку вы здесь, вы находитесь в состоянии полной осознанности и поэтому замечаете, когда человек, которого вы любите, страдает. В момент, когда вы поймете, что он страдает, вы должны еще больше сконцентрироваться, чтобы на все сто процентов пребывать в настоящем моменте. Подойдите к нему и произнесите *третью мантру*.

Третья Мантра: «Любимая, я знаю, что ты страдаешь, именно поэтому я здесь для тебя». Когда вы страдаете, вы хотите, чтобы это осознавал человек, которого вы любите, — это очень по-человечески, это очень естественно. Если человек, которого вы любите, не знает, что вы страдаете, если он игнорирует ваше страдание, вы страдаете намного больше. И вам становится много легче, если человек, которого вы любите, знает о вашем страдании. Он еще и сделать ничего не успеет, чтобы вам помочь, а вам уже легче.

Эта практика предназначена для всех, а не только для детей. И благодаря ей счастья в семье станет гораздо больше. Попробуйте практиковать эту мантру

в течение нескольких недель, и вы увидите, как резко улучшится ситуация в доме.

Четвертая Мантра: *«Любимый, я страдаю, пожалуйста, помоги».* Третью мантру надо практиковать, когда страдает ваш любимый человек. А **четвертая мантра** нужна, когда страдаете вы сами. Вы считаете, что именно он является причиной вашего страдания — вот почему это так трудно. Когда человек, которого вы так любите, говорит что-то или делает что-то, что причиняет вам боль, вы очень страдаете. Если бы то же самое сделал другой человек, вы страдали бы меньше. Но этот человек, которого вы любите больше всех в мире, только что ужасно вас обидел. Именно поэтому для вас это непереносимо. Вы страдаете в сто раз больше. В этот момент нужно произносить четвертую мантру.

Вы должны пойти к тому человеку, которого вы больше всех любите и который только что глубоко вас ранил. Вы идете к нему или к ней с полным осознанием и полной концентрацией и произносите **четвертую мантру**. Это довольно трудно. Но если вы будете тренироваться, у вас получится сделать это...

Действительно ли возможно практиковать **четвертую мантру**? Вам может казаться, что это вовсе ни к чему, потому что, по вашему мнению, вам не нужна его помощь. Чья угодно, но только не его. Вы хотите быть независимым: «Я в тебе не нуждаюсь!» Ваша гордость глубоко оскорблена, именно поэтому так важна четвертая мантра. Пойдите к нему и, глубоко вдыхая и выдыхая, станьте собой на сто процентов, просто откройте рот и скажите со всей своей концентрацией, что вы страдаете и нуждаетесь в его помощи.

Чтобы быть в состоянии практиковать эту мантру, вам нужно некоторое время потренироваться. Возможно, вам случалось говорить этому человеку, что вы в нем не нуждаетесь. Вы можете прожить самостоятельно, абсолютно независимо. Но если вы посмотрите на ситуацию глазами мудрости, вы увидите, что так поступать неблагоприятно.

Когда мы любим друг друга, мы нуждаемся друг в друге, особенно когда страдаем.

Действительно ли вы так уверены, что в ваших страданиях виноват именно он?

Возможно, вы неправы.

Возможно, он вовсе не хотел намеренно причинить вам боль.

Возможно, вы неправильно его поняли, возможно, у вас неправильное восприятие.

Вы должны заранее потренироваться, чтобы в нужный момент, когда вас охватит чувство страдания, вы смогли прибегнуть к этой мантре. Выполняйте сидячую медитацию, медитацию при ходьбе, а также дыхательную, чтобы восстановить равновесие. Затем пойдите к нему и практикуйте мантру: *«Любимый, я так страдаю. Ты — человек, которого я люблю больше всех на свете. Пожалуйста, помоги мне».*

Не позволяйте своей гордости встать между вами. *В настоящей любви нет места гордости.* Если гордость все еще присутствует, вам нужно практиковаться, чтобы превратить вашу любовь в настоящую любовь.

Дети все еще маленькие, у них есть много возможностей учиться и натренировать себя на использование **четвертой мантры**. Я уверен, что, если научить их этой мантре прямо сейчас, позже им будет гораздо легче прибегать к ней, когда их любимый человек, как им покажется, их обидит. Не думаю, что они ча-

сто будут пользоваться этой мантрой, но это очень важная мантра. Возможно, им придется прибегать к ней всего раз или два в год, но это чрезвычайно важно. Пусть они ее запишут и куда-нибудь положат эту запись, и каждый раз, когда они очень страдают, поощряйте детей найти ее и попробовать практиковать мантру.

ПИРОГ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Если вы еще не купили колокольчик и не устроили в доме *Комнату для дыхания*, можно использовать пирог. Это совершенно особый пирог, который сделан не из муки и сахара, как бисквит. Мы можем продолжать его есть, но он никогда не кончается. Он называется «*Пирог в холодильнике*».

Практика

Однажды ваш ребенок, сидящий в гостиной, заметит, что его родители на грани ссоры. Как только атмосфера становится тяжелой и неприятной, он может использовать практику «*Пирог*», чтобы восстановить гармонию в вашей семье. Прежде всего он трижды вдыхает и выдыхает, чтобы набраться смелости, затем обращается к матери: «Мама, мама» (или к какому-нибудь другому родственнику, живущему вместе с вами и также принимающему участие в его воспитании). Мать посмотрит на него и спросит: «Что такое, малыш?» И он скажет: «Я помню, что у нас есть пирог в холодильнике». Есть ли он там на самом деле, не имеет значения.

На самом деле эта фраза ребенка означает: «Родители, не заставляйте больше друг друга страдать». Услышав эти слова, родители поймут их значение. Мать скажет: «Да, действительно! Давайте устроим пикник. Вы расставляйте во дворе стулья, а я принесу пирог и чай». Когда мать говорит это, значит, она уже нашла выход из опасной ситуации. Теперь ребенок может выбежать на крыльцо и ждать мать там. У матери теперь есть возможность уклониться от ссоры.

До этой фразы ребенка мать не могла просто встать и выйти из комнаты, поскольку это было бы невежливо и лишь подлило бы масла в огонь гнева отца. Теперь она может пойти на кухню. Пока она вынимает из холодильника пирог и кипятит воду для чая, она может следовать за своим дыханием. Если в холодильнике никакого пирога нет, не волнуйтесь, она найдет, чем его заменить. Готовя пирог, она может слегка улыбаться, чтобы чувствовать себя легче телом и духом.

Пока отец сидит один в гостиной, он может начать выполнять медитацию осознанного дыхания. Постепенно его гнев уляжется. После того как чай и пирог будут поданы к столу, он может медленно выйти на крыльцо, чтобы присоединиться к собравшимся за столом. И атмосфера там будет уже более спокойной и полной понимания. Если отец колеблется, не зная, идти или нет, ребенок может побежать в дом, взять его за руку и попросить: «Пожалуйста, пойдём. Выпей чай с пирогом вместе со мной».

МЕДИТАЦИЯ НА АПЕЛЬСИН

Есть люди, которые едят апельсин, но *на самом деле* едят не его. Они едят свое горе, страх, гнев, прошлое и будущее. В реальности их ум и тело разъединены. Мы можем превратить поедание апельсина в медитацию. Мы удобно садимся и смотрим на апельсин как на чудо. Концентрация очень важна. Мы знаем, что когда мы едим мороженое и одновременно смотрим телевизор, то мороженое мы теряем, мы не можем на нем сконцентрироваться. Без осознанности и концентрации мы не можем получить реального удовольствия и от апельсина.

Практика

Попросите ребенка взять апельсин в руку и смотреть на него, делая вдохи и выдохи, чтобы апельсин стал реальностью. Если ребенок не присутствует полностью в настоящем моменте, то и апельсина для него также не существует.

Попросите его представить себе цветущее апельсиновое дерево, как его освещает солнце, поливает дождь, как на дереве наконец образуются крошечные плоды. И вот этот плод превратился в красивый апельсин.

Таким образом, лишь глядя на апельсин и улыбаясь, ребенок приобщается к чудесам жизни. Ребенок иногда не осознает, что апельсин у него в руке — действительно чудо жизни. Вокруг него существует масса чудес жизни. И когда он смотрит на апельсин и улыбается апельсину таким образом, он действительно видит апельсин во всем блеске его чудесной природы.

И внезапно он сам становится чудом, потому что он и есть чудо, ни больше, ни меньше. Его присутствие здесь — чудо. Он — чудо, сталкивающееся с другим чудом.

Внимательно глядя на апельсин, ребенок сможет увидеть множество других удивительных вещей: яркое солнце и дождь, падающий на апельсиновое дерево, цветы, маленькие зеленые плоды, появляющиеся на ветке, как их цвет меняется от зеленого до желтого, а потом они превращаются в ярко-оранжевые зрелые апельсины. Теперь попросите ребенка начать медленно чистить апельсин, почувствовать замечательный аромат апельсиновой корки. Потом разделить апельсин на дольки и, положив одну в рот, почувствовать вкус его острого, сладкого сока.

Апельсиновому дереву понадобилось три, четыре или шесть месяцев, чтобы сотворить для него такой апельсин. Теперь апельсин готов, и он говорит: «Я здесь для тебя». Но если ребенок не будет полностью присутствовать, то он этого не услышит. Когда он не смотрит на апельсин в настоящий момент, тогда апельсин также не присутствует. Есть апельсин и полностью присутствовать в этот момент — восхитительный опыт.

ОБНИМЕМ ДЕРЕВО

Я посадил три кедра около своего дома в деревне *Plum Village*. Я посадил их около тридцати лет назад, и теперь это большие, красивые деревья, при взгляде на которые радуется душа. Выполняя медитацию при ходьбе, я обычно останавливаюсь перед одним из деревьев. Я кланяюсь ему. Это наполняет меня ощущением счастья. Я прикасаюсь щекой к его коре. Я ощущаю запах дерева. Я люблю красивую хвоей. Я чувствую силу и свежесть дерева. Я глубоко вдыхаю и выдыхаю. Это очень приятно, и иногда я надолго задерживаюсь около кедра, наслаждаясь его красотой.

Когда мы прикасаемся к дереву, в нас проникает его красота и свежесть. Деревья прекрасны! Они также способны сохранять стойкость и непоколебимость даже во время бури. Мы можем многому научиться у деревьев.

Практика

Попросите ребенка подойти к какому-нибудь понравившемуся ему дереву — возможно, это будет яблоня, дуб или сосна. Если ребенок прикоснется к дереву со всем вниманием, он почувствует его замечательные качества. Глубоко дыша, ребенок сможет глубоко прикоснуться к дереву. Попросите ребенка глубоко вдохнуть, коснуться дерева, а потом выдохнуть. Пусть он повторит это три раза. Прикасаясь к дереву таким образом, ребенок почувствует себя освеженным и счастливым.

Затем, если захочет, он может обнять дерево. Обнимать дерево — замечательная практика. Когда ребенок обнимает дерево, оно никогда не отстраняется. Он может положитьсь на дерево. Оно надежное. Каждый раз, когда ребенок захочет увидеть дерево, когда он нуждается в его тени, дерево оказывается на том же месте — для него.

СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

У нас есть разнообразные особые дни. Есть особый день, когда мы вспоминаем отцов. Мы называем его День отца. Есть специальный день для почитания матерей. Мы называем его День матери. Есть день Нового года, День труда и День Земли. Однажды молодой человек, посещающий *Plum Village*, предложил: «Почему бы не объявить сегодняшний день *Сегодняшним Днем?*» И все дети согласились праздновать сегодняшний день и назвать этот праздник *Сегодняшним Днем*.

Практика

В этот день — *Сегодняшний День!* — не думайте о вчерашнем или о завтрашнем дне, а думайте только о сегодняшнем. *Сегодняшний День* — это день, когда мы живем счастливо в настоящий момент. Когда мы едим, мы знаем, что едим. Когда мы пьем воду, мы знаем, что это — вода, которую мы пьем. Когда мы идем, мы действительно наслаждаемся каждым шагом. Когда мы играем, мы действительно присутствуем в нашей игре.

Сегодня прекрасный день. *Сегодня — самый прекрасный день.* Это не означает, что вчерашний день не был замечательным. *Но вчера уже прошло.* Это не означает, что завтрашний день не будет замечательным. *Но завтра еще не наступило.* Сегодня — единственный день, доступный нам сегодня, и мы можем хорошо о нем позаботиться. Именно поэтому сегодняшний день так важен — самый важный день в нашей жизни.

Сделайте так, чтобы каждое утро после пробуждения ребенок решал считать наступивший день самым важным днем. Попросите его перед уходом в школу сесть или лечь и несколько минут, улыбаясь, медленно подышать, наслаждаясь своим дыханием. Он здесь. Он доволен. Он умиротворен. Это замечательный способ начать день.

Попросите, чтобы он попытался поддерживать этот дух весь день, не забывать возвращаться к своему дыханию, смотреть на других людей с любящей добротой, улыбаться и быть счастливым обладателем имеющегося у него дара — дара жизни. Пусть сегодня у вас будет хороший *Сегодняшний День*. Это не только пожелание. Это практика.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все эти практики преследуют одну основную цель: Вернуть ум в тело, обеспечить полное присутствие в настоящем моменте и стать поистине живым — так, чтобы все происходящее озарялось светом осознанности.

Каждая практика сама по себе очень проста. Мы вдыхаем и выдыхаем, мы делаем осознанный шаг, мы внимательно слушаем тех, кого мы любим, и пристально вглядываемся в окружающую красоту. Но эти простые методы помогают нам прикоснуться к нашей истинной природе, где нет рождения, нет смерти и нет разделения.

Если мы хотим мира в душе и мира на этой Земле, мы должны медитировать. Если мы не медитируем, нам не хватает энергии осознанности, чтобы справляться с собственным страхом и гневом, — так же, как и со страхом и гневом наших близких людей. Медитация осознанности важна для нашего выживания, покоя и защиты. Я надеюсь, что хотя бы некоторые из изложенных в этой книге методов нашли отклик в вашей душе. Все мы, как и наши семьи, наше общество и наш мир в целом, нуждаемся в мудрости и способности проникновения в суть, которую дает медитация осознанности и глубокого взгляда.

В буддизме есть замечательный образ мира, полного ярких сияющих драгоценностей. Этот мир называют *Дхармака*. Присмотревшись, мы видим, что *Дхармака* — это наш повседневный мир. У нас есть богатое наследство, но мы не знаем этого. Мы ведем себя так, словно мы бедны, словно мы — лишенные наследства сын или дочь. Но мы можем осознать себя

носителями сокровища: просветления, понимания, любви и радости. Пора вернуться, чтобы получить наше наследство. Эти практики помогут вам заявить о вашем праве на него.

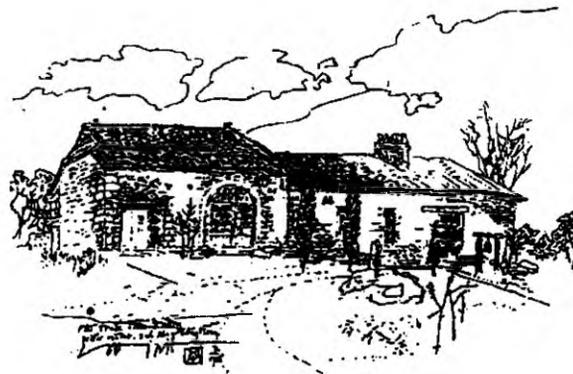
НАШЕ ИСТИННОЕ НАСЛЕДСТВО

Космос полон драгоценных камней.
Этим утром я хочу предложить вам горстку.
Каждый момент вашей жизни —
это драгоценный камень,
сияющий и несущий в себе землю и небо,
воду и облака.

Для того чтобы чудо проявилось,
нужно мягко дышать.
Внезапно вы слышите пение птиц,
шепот сосен,
видите распускающиеся цветы,
синее небо,
белые облака,
улыбку и изумительный взгляд
вашего любимого человека.
Вы — самый богатый человек на Земле,
который просил подаяния на жизнь,
перестаньте быть ребенком, лишенным
наследства.

Вернитесь и потребуйте его.
Мы должны наслаждаться нашим счастьем
и предложить его всем людям.
Цените настоящий момент.
Освободитесь от потока страданий
и заключите жизнь в свои объятия.

Тик Нат Хан



Практика осознанной жизни в традиции Тик Нат Хана проводится в ретрит-коммунах во Франции и в США. Чтобы присоединиться к этим занятиям или получить информацию об индивидуальном или семейном участии на период практики, пишите:

Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol, France
www.plumvillage.org

Научно-популярное издание

Тик Нат Хан

СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Ключевые практики развития осознанности

Перевод: *М. Котельникова*

Редактор *И. Старых*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *В. Миколайчук*

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 20.03.2013 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 10,08.

Тираж 3500 экз. Заказ № 1728.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
610033, г. Киров, ул. Московская, 122
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
<http://www.gipp.kirov.ru>
e-mail: order@gipp.kirov.ru



«Счастье» — это уникальная книга, которая объединяет в себе все известные практики работы с сознанием, разработанные и адаптированные Мастером — буддийским монахом и преподавателем — за последние 60 лет.

Повседневные практики, касающиеся отношений, здоровья тела, осознанного питания, занятий с детьми и многого другого, делают эту книгу исчерпывающим путеводителем по самым разным сферам осознанной жизни.

Как говорит Тик Нат Хан, «Наслаждайтесь вашей практикой, пусть ваше отношение к ней будет расслабленным и мягким, ваш разум — открытым, а ваше сердце — восприимчивым... Радость и счастье доступны вам здесь и сейчас».

ISBN 978-5-399-00463-1



9 785399 004631



СОФИА

www.sophia.ru