

Подлинный дзен
для котов
(и их хозяев)



Клар и Кришнан Годен



Клэр и Кристиан Годен

Подлинный дзен
для котов
(и их хозяев)



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2016



Посвящается Кэдза и 10 000 буддам «Зоны Буццудзен».

Учитель Банан



Предисловие

Человек — существо социальное и страсть как любит водить дружбу с каким-нибудь животным. Порой даже удивительно, до чего хозяин похож на свою собаку, а все потому, что домашних питомцев частенько выбирают по схожести с самим собой. О да, мы любим себе подобных.

Но вот с кошками дело обстоит несколько иначе. Во-первых, они куда более независимы, чем собаки, а во-вторых, слишком хорошо знают своего хозяина, чтобы еще подражать его недостаткам. Скорее уж пусть хозяин берет пример со своей кошки, такой невозмутимой, сосредоточенной, величавой, непривередливой в еде и осмотрительной. Кошка по самой своей природе посвящает все рабочее и свободное время искусству ничегонеделания.

Однажды учителя Хякудзэ попросили поделиться какой-нибудь мудростью. И он сказал: «Когда я голоден, то ем. Когда устал — сплю». Так вот, кошка от рождения обладает этой просветленностью; ни дать ни взять, Будда во плоти.

Еще одна сторона духовного пробуждения связана с отказом делать выбор «за» или «против». Например, учитель Дзёсю однажды разрубил некоего кота напополам, потому что не хотел вставать на чью-либо сторону, когда толпа монахов взялась оспаривать друг у друга право на владение этим удивительным животным. Вот так мудрый учитель поставил точку в споре.

В книжке Кристиана Годена, которую ты держишь в руках, кошки настолько глубоко проникли в суть дзена, что даже непонятно, то ли они так ловко научились подражать людям, то ли люди наконец-то научились брать с них пример.

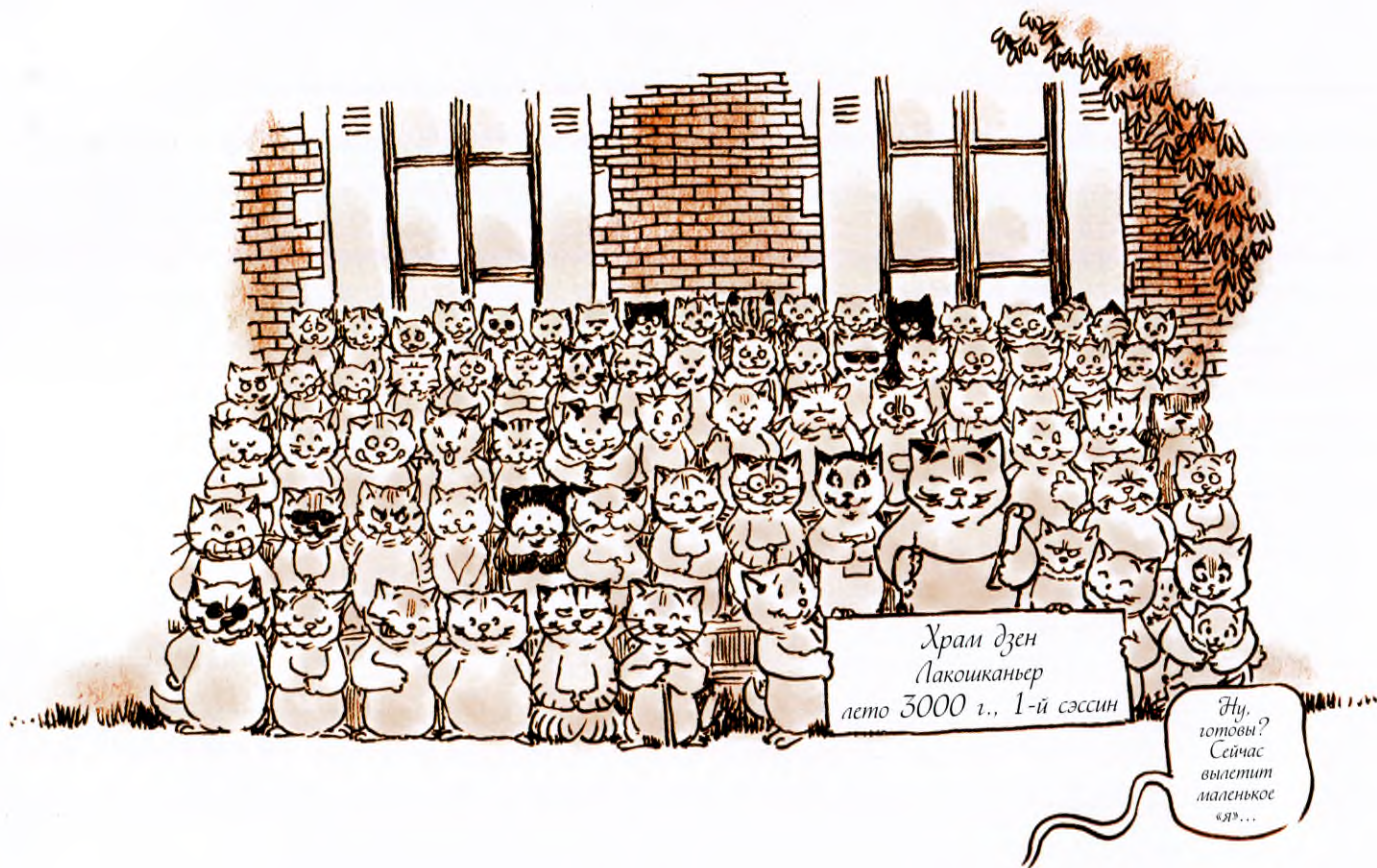
Как бы то ни было, этой книжкой вполне можно пользоваться для первичного ознакомления с практикой дзен-медитации, чья традиция насчитывает двадцать пять веков на Востоке и целых полстолетия на Западе.

И даже если этой практике грозит кануть в забвение под напором вездесущего материализма, бьюсь об заклад, что кошачье племя сохранит-таки это драгоценное наследие ради будущих поколений, как это сделали в свое время наги*.


*Ролан Юно Рен
Ла-Жендроньер,
6 августа 2011 г.*

* Наги (от др.-инд. *naga*): змееподобные полубожества, которые хранили буддийскую мудрость в тайне ото всех, пока до нее не доросли люди. — *Здесь и далее примечания переводчика, если не оговорено иного.*

Спасибо Клэр, Анне, Доминик, Марине, Клоди, Женевьеве и Карин
за их бесценную помощь при многократных переделках этогоopus.
Хочу также поблагодарить Юно, Мими Фуки и всех моих друзей по санхе* за поддержку.



* Санха — буддийская община. — Примеч. авт.

A black and white illustration of a cat sitting on a grassy bank under a large tree, looking at a full moon reflected in a lake. The scene is set at night, with a large, bright full moon in the sky and its reflection on the water. The tree's branches are silhouetted against the dark sky, and the cat is shown in profile, looking towards the moon.

*«Если захочешь поймать луну в озере,
ее даже цапнуть не получится».*

Ёка Тэниаку

— Обладает ли кошка природой Будды?

— Мяу.



Содержание

2500 лет дзен-медитации	10	Дзенские звуки	30
Путь	12	Мондо	32
Просто посидим	14	Дзадзенское бдение	33
Поза	16	Анго	34
Дыхание	18	Гёдзи	35
В додзё	19	Сердце дзен	36
Гассё	21	Исин дэнсин	37
Додзё	22	Сокровенное зеркало	38
Сэссин	23	Сикисоку-дзэку, кусоку дзэсики	39
Кинхин	24	Сикантадза	40
Кёсаку	25	Ку	41
Кусэн	26	Бонно	42
Ханья сингё	27	Бонно-соку бодай	43
Сампай	28	Дзен-проповедь	45



2500 лет дзен-медитации: от Будды Шакья-мурзи до Дэси-мяу

Дзен-котопитомники, дзен-галеты, дзен-паштеты, дзен-наполнители для дзен-лотков и даже дзен-пакеты для дзен-какашек... Нынче это словечко в моде. Но мало кто из нас, кошек, знаком с подлинным дзеном!

Дзен появился на свет за пять столетий до Кискиса Христа, когда князь Шакья-мурзи, кронпринц и наследник царства Шакья, раскинувшегося в гималайских отрогах, махнул лапкой на свой золотой дворец, решив найти ответ на вопрос «Почему на свете существует страдание?» и стать Буддой, что означает «пробудившийся».



Потратив немало времени на умерщвление плоти в компании пяти аскетов-единомышленников, он все же ушел и от них, чтобы устроиться в сени одного из деревьев в ожидании своего Пробуждения. Эти пять аскетов и стали затем его первыми учениками, которым он читал свои проповеди, возвещая об удивительных открытиях, а именно о Четырех Благородных Мурзистинах, Восьмеричном Кошколазе и Срединном Пути-мяути.

Парадоксально, но факт: эти Откровения, передаваемые от учителя к ученику и призывающие отринуть собственное эгоистическое «я», через много-много поколений породили целое сонмище различных буддийских течений, чьи проповедники искренне претендуют на звание самого лучшего.

Будда Шакья-мурзи тоже был учителем, наставником и проповедником, но он никогда не выдавал себя за пророка, не утверждал, что владеет божественной истиной. Напротив, он призывал всех и каждого стать учителем самому себе: «Не давайте дергать себя за усы и вводить в заблуждение ни священными текстами, ни примитивной логикой или ссылками на чье-то мнение, внешним сходством, рассуждениями и даже мыслью, что религиозный деятель имярек является нашим духовным отцом».

Минуло несколько столетий, и, хотя в самой Индии буддизм ослабил свое влияние, выискался-таки котомонах по кличке Котхидхарма, который, попав в царство Мурлыян, успешно распространил там наиболее сильные, медитативные стороны этого учения. Так на свет появился китайский *дзен*, именуемый *чань*. Как гласит легенда, именно Котхидхарма основал знаменитый монастырь Мяюлинь и вообще положил начало боевым искусствам.



Итак, что же такое *дзен*?
Религия? Философское течение?
А может, техника
самовнушенного благополучия?
Или, скажем, школа
концентрации внимания?

В XIII веке котомонах Мяухэй Догэн — юный, но уже недовольный засильем эзотерики в котяпонской ветви буддизма — отправился в Китай на поиски подлинного духа *дзен*, который и распространил потом в Котяпонии. Там-то *дзен* и принял свою наиболее строгую и котифицированную форму, которая за прошедшие века воспитала саму душу котяпонского племени и его культуру.



Да как хочешь, так и понимай... но если тебе и впрямь интересно проникнуть в его суть, придется испробовать *дзен* на самом себе.

Пятьдесят лет тому назад, когда *дзен*-практика начала хиреть даже в Котяпонии, котомонах Дэси-мяу, которого ныне принято считать чуть ли не современным Котхидхармой, в свою очередь направил подушечки лап на закат, дабы посеять и укоренить *дзен* на землях Запада. Через несколько десятилетий оказалось, что в Европе последователей *дзен*-буддизма больше, нежели в самой Котяпонии.



Do



Дуть

— Ты спрашиваешь, что такое дзен?



Что же, нет ничего проще.

Дзен — это дзадзен.

— Ну а дзадзен — это когда сидишь.
... просто сидишь, и всё тут.

Дзен — это и не концепция, и не теория,
и не экзотическая религия;
это очень простое дело.

Итак, дза означает «сидеть неподвижно».
А дзен значит «познать самого себя».

— Дзадзен: сидеть, только правильно. С толком.



«...и тогда весенний ветер разбудит сливу,
осыпав ее чуждым цветом».

Дайти Сокэй

— Прежде всего, чтобы правильно усестся,
надо взять *дзафу*.



— Это круглая подушечка из хлопчатобумажной ткани,
плотно набитая растительным волокном
под названием «капок», которое прекрасно знакомо
всем любителям дзен-кроссвордов...



Поза

— *Дзафу* облегчает сидение в правильной позе: задние лапы скрещены, таз слегка наклонен вперед, копчик повернут к солнцу, колени надежно упираются в пол.

— При этом выпрямляется позвоночный столб, головой мы подпираем небо, а землю отталкиваем лапами. Подбородок слегка опущен, затылок вертикален, глаза смотрят вниз, а собственно взгляд направлен непосредственно перед собой.

Кончик языка упирается в переднюю часть нёба, плечи расслаблены, хвост трубой и неподвижен.



Левая передняя лапа лежит поверх правой, подушечки задних лап развернуты к солнцу. Большие пальцы передних лап касаются друг друга кончиками, расположены горизонтально и на одной линии, как бы являясь продолжением друг друга.

Ни гор, ни долин.



Когти лап, лежащих на ступнях, касаются живота.

Такая поза обеспечивает настолько хорошую стабильность и неподвижность вплоть до кончиков усов, что дзенский кот может теперь полностью сосредоточиться на дыхании.



Дыхание

Сосредоточенность на дыхании во время *дзадзен* — залог успеха. Правильное дыхание объединяет душу и тело, избавляет от склонности цепляться за собственные мысли. Сознание наконец успокаивается, и приходит безмятежность... на более-менее короткое время...

Вдох недолгий.

Выдох продолжительный.

В конце выдоха надо напрячь мышцы брюшной полости, которая называется *кикай тандэн* или «океан энергии».

Дыхание неторопливое, свободное, естественное... только тогда через тебя сможет «дышать» вся Вселенная...

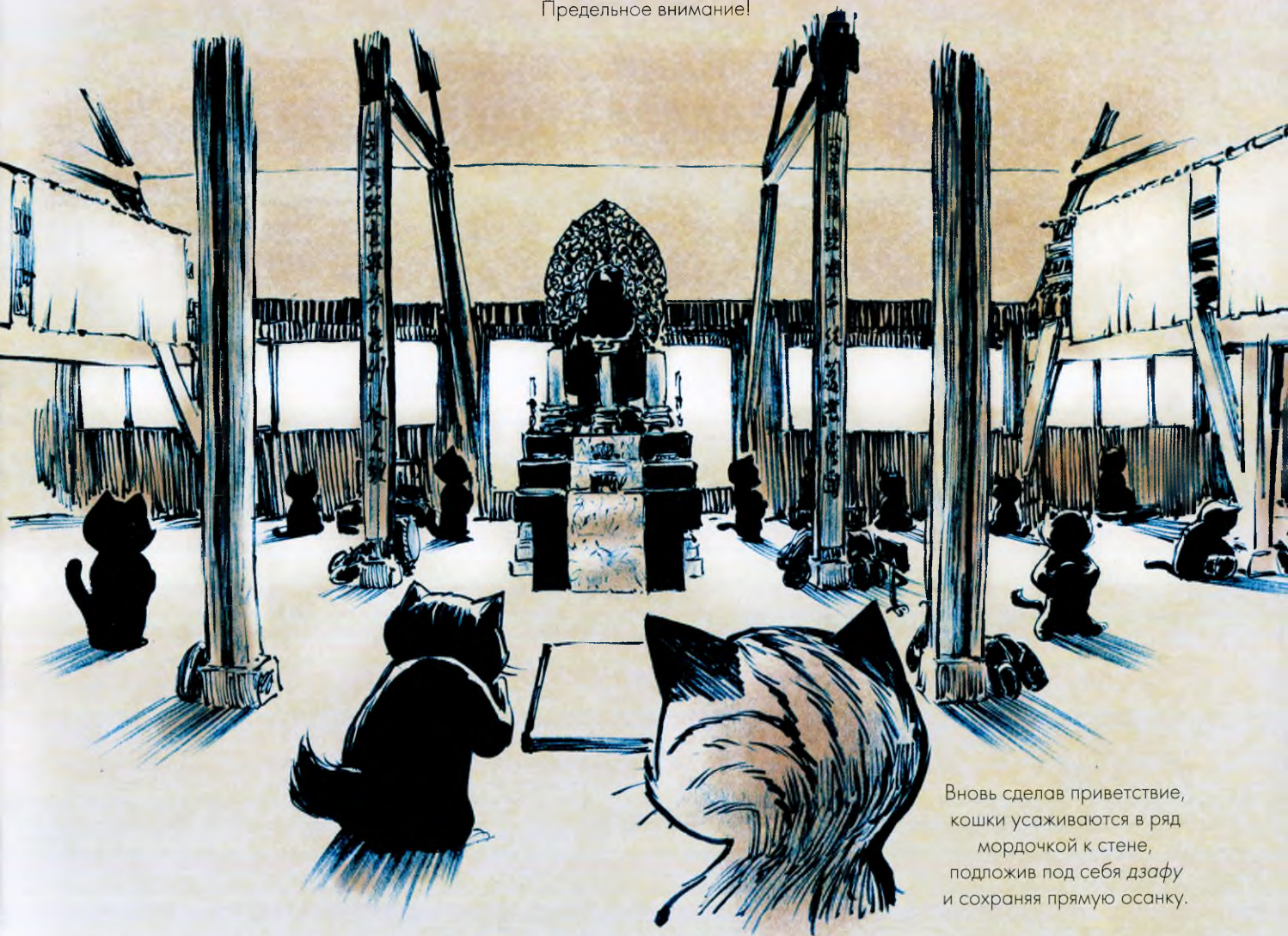
— Пусть твои мысли поплывут, как облака в небе.



В додзё

Кошка входит в додзё с левой лапы, делает гассё и занимает свое место, следуя невидимой тропе, проложенной через весь зал.

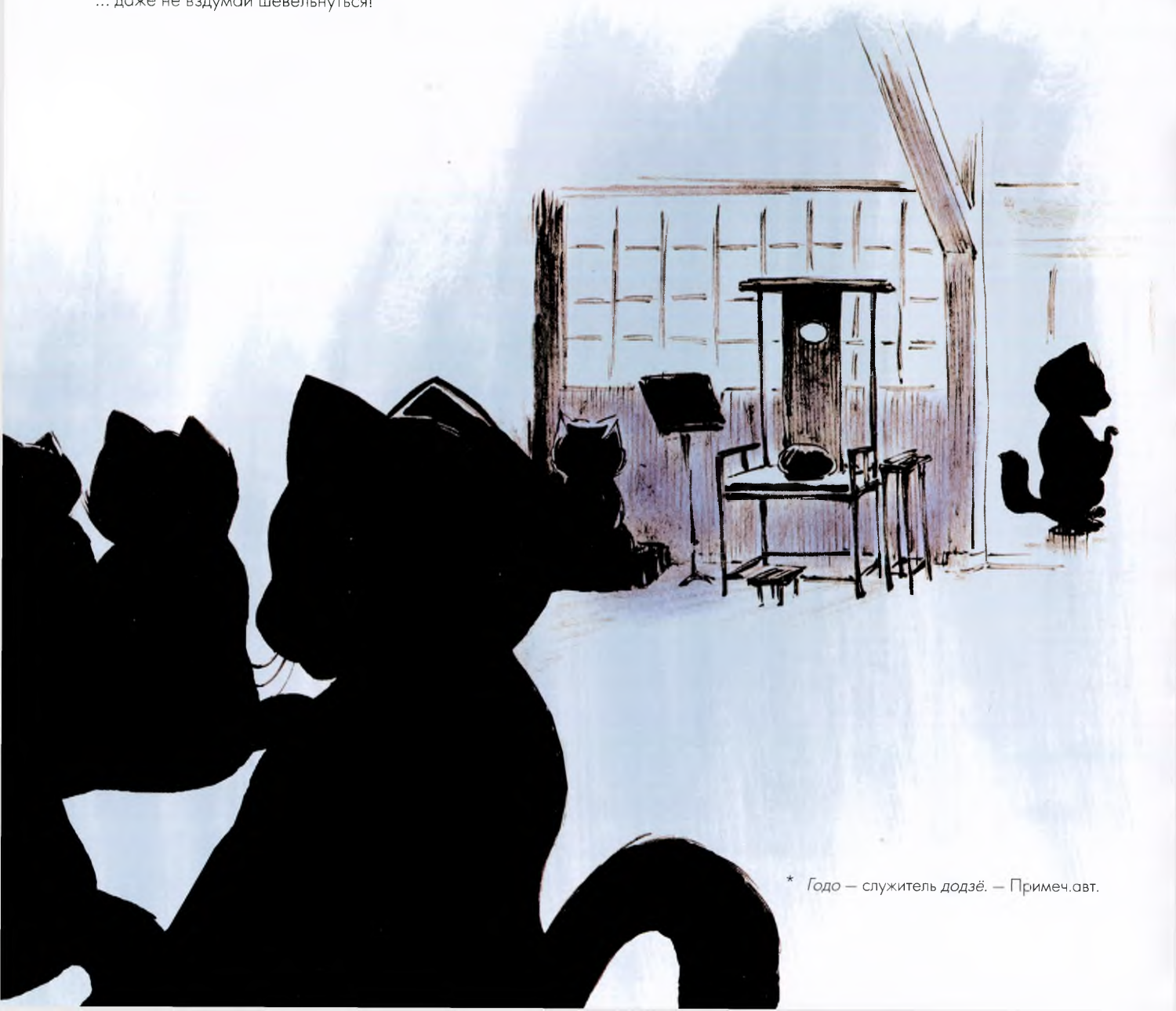
Предельное внимание!



Вновь сделав приветствие, кошки усаживаются в ряд мордочкой к стене, подложив под себя дзафу и сохраняя прямую осанку.

Появляется *годо**...

... даже не вздумай шевельнуться!

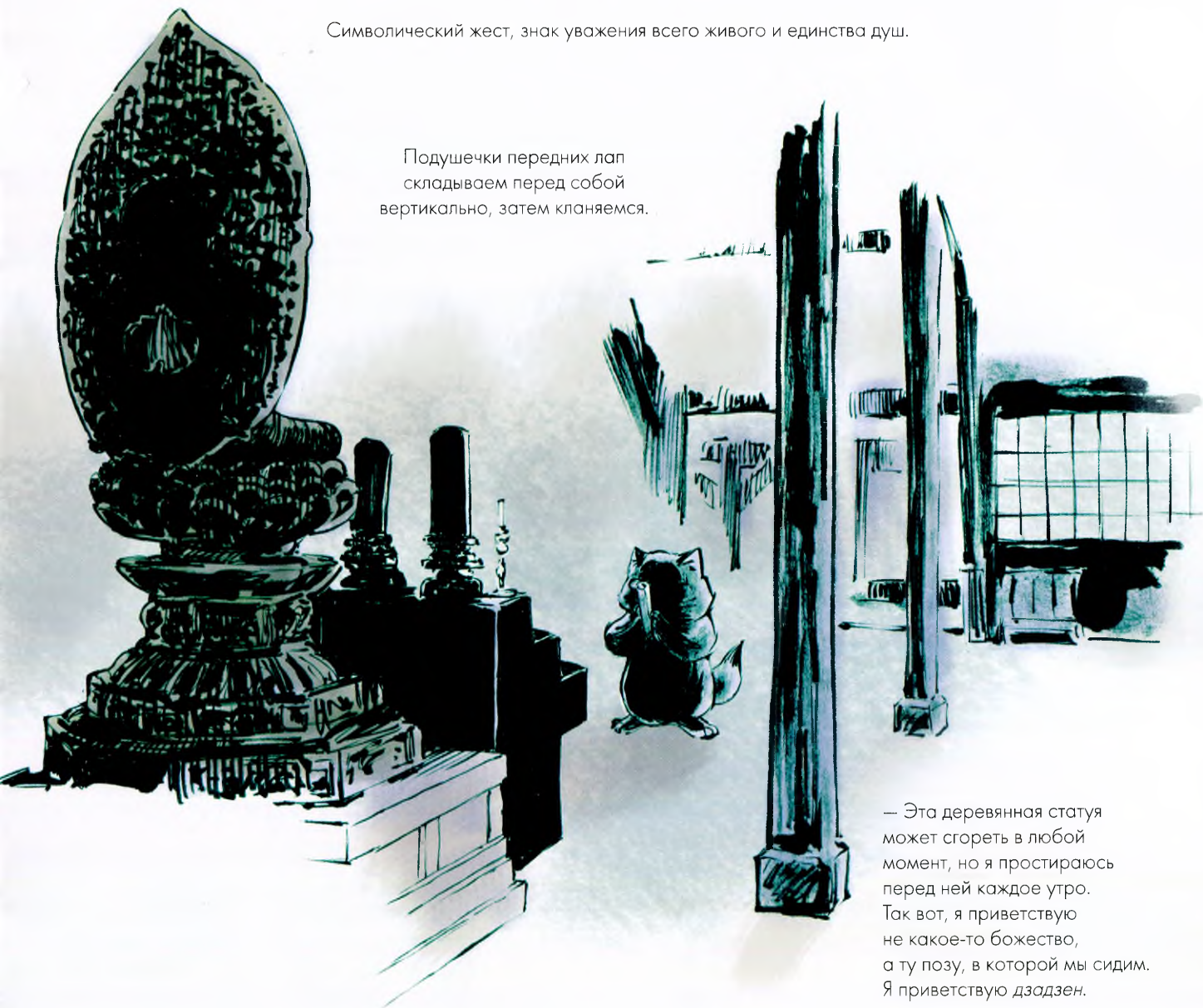


* *Годо* — служитель додзё. — Примеч. авт.

Тассё

Символический жест, знак уважения всего живого и единства душ.

Подушечки передних лап
складываем перед собой
вертикально, затем кланяемся.

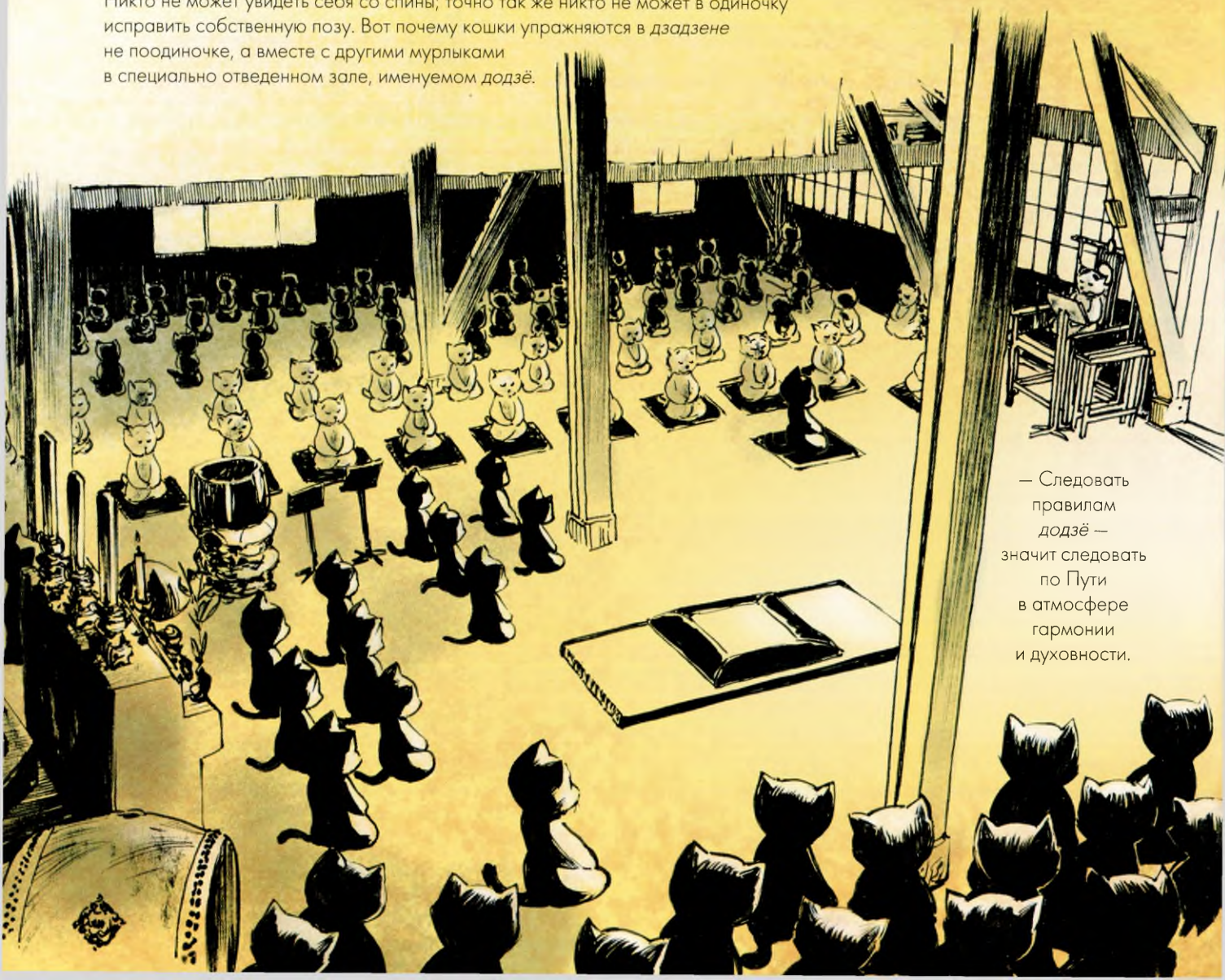


— Эта деревянная статуя
может сгореть в любой
момент, но я простираюсь
перед ней каждое утро.
Так вот, я приветствую
не какое-то божество,
а ту позу, в которой мы сидим.
Я приветствую *дзадзен*.

Dodzë

(«место, где осуществляются желания»)

Никто не может увидеть себя со спины; точно так же никто не может в одиночку исправить собственную позу. Вот почему кошки упражняются в *дзадзене* не поодиночке, а вместе с другими мурлыками в специально отведенном зале, именуемом *додзё*.



— Следовать
правилам
додзё —
значит следовать
по Пути
в атмосфере
гармонии
и духовности.

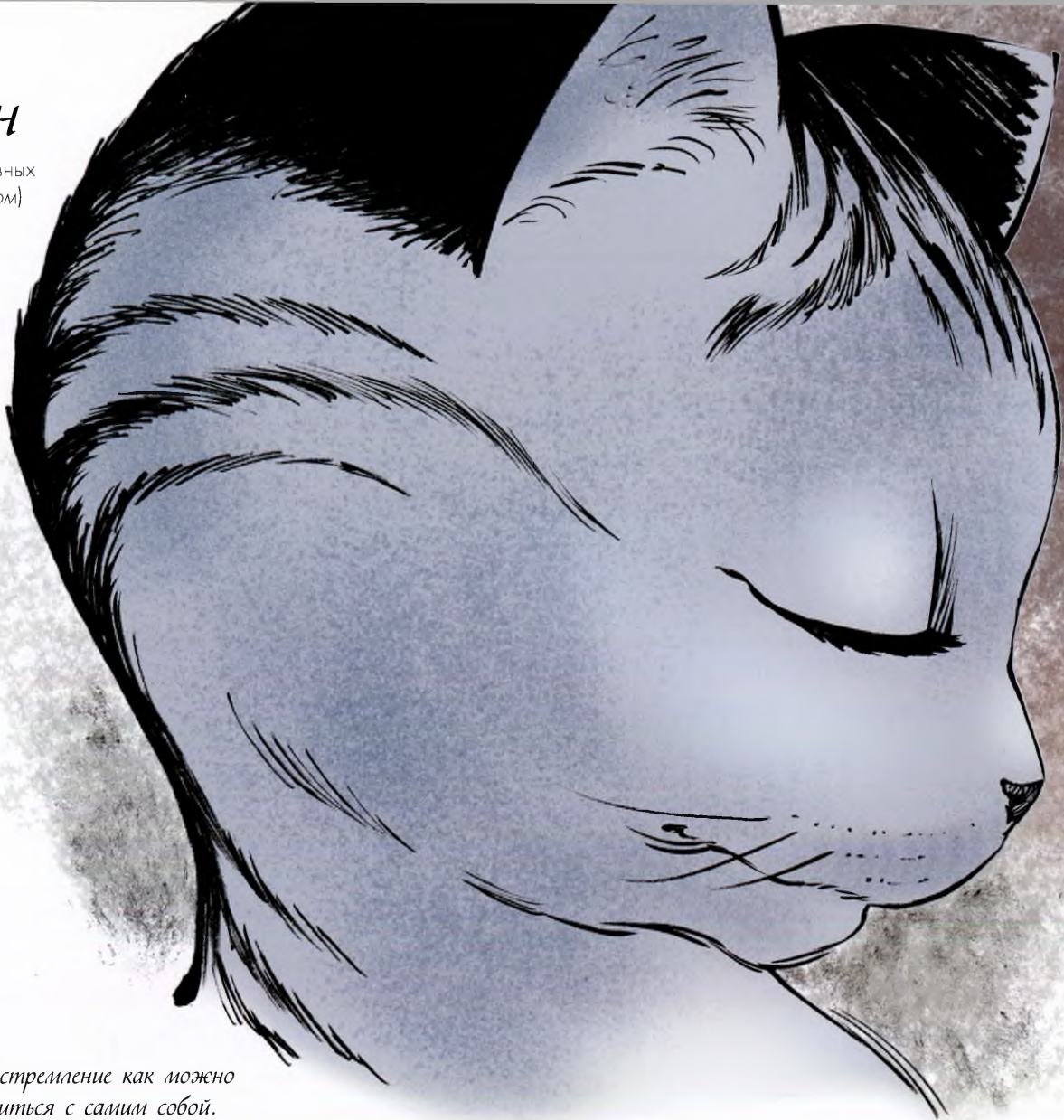
Сэссин

(период интенсивных
занятий дзадзеном)

— Прикоснись
к собственному
сознанию.

*«Дзен — это стремление как можно
плотнее сблизиться с самим собой.
Чтобы понять, кто же мы такие,
нет лучше средства, чем дзадзен».*

Кодо Саваки



Кинхин

(дзен-прогулка)

Разминаем задние лапы, не прерывая дзен-медитацию.

Большой палец левой передней лапы спрятан под пальцами, а своим основанием упирается в солнечное сплетение.

Правая лапа лежит поверх левой.

Плечи расслаблены.

Спина прямая, подбородок опущен, затылок вертикальный, хвост трубой.

Выдох долгий, глубокий, с напряжением брюшных мышц.

Продвигаемся на полшажка вперед в момент вдоха, когда тело расслабляется.

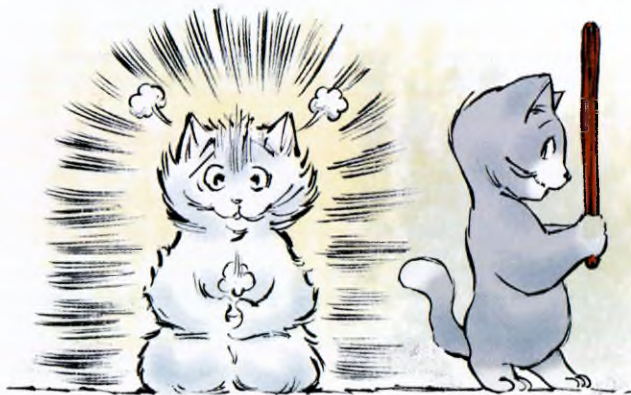


Кёсаку

(или «дубинка пробуждения»)

— Тебя тянет в сон? Ты чем-то озабочен? Расстроен?

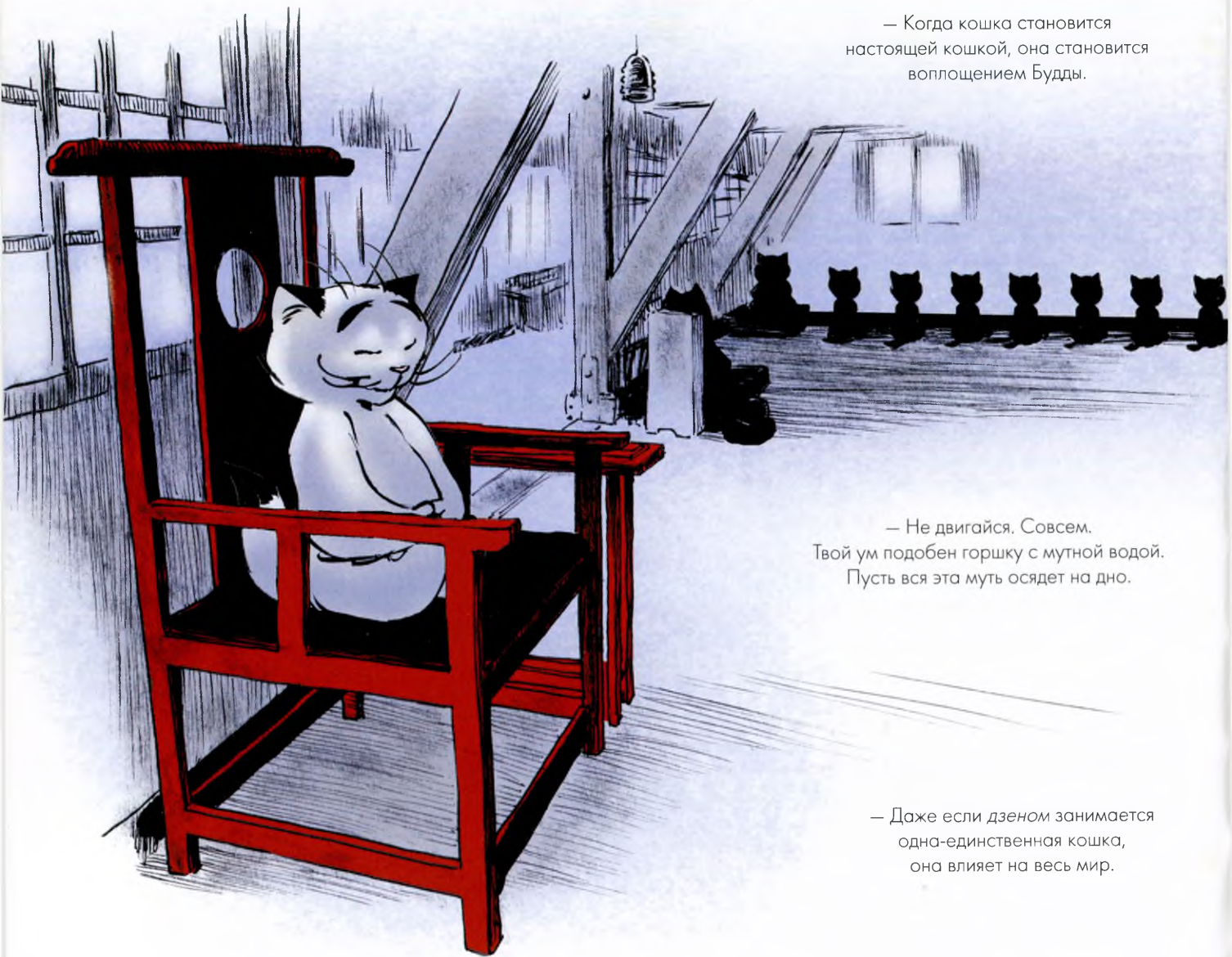
В таком случае не смущайся, сделай *гассё* и попроси наставника хорошенько подбодрить тебя дубинкой! Кёсаку, чей удар наносится хоть и хлестко, но сострадательно, действует на зону, где проходит множество энергетических меридианов. Вот почему это помогает научиться мыслить, не думая... Где жарко, там и холодно...



Кусэн

(ку: «рот»; сэн: «наставление»)

— Когда кошка становится настоящей кошкой, она становится воплощением Будды.



— Не двигайся. Совсем.
Твой ум подобен горшку с мутной водой.
Пусть вся эта муть осядет на дно.

— Даже если дзеном занимается одна-единственная кошка, она влияет на весь мир.

Ханья сингё

— Я продлеваю занятие на двадцать минут. Это подарок. Подарок невидимый, идущий от сердца. Потерпите последние мгновения... А денек-то сегодня погожий-препогожий...



«Сутра сердца совершенной мудрости», или просто «Сутра сердца», самый знаменитый первоисточник дзен-буддизма и Махаяны в целом, хотя он имеет кое-что общее и с другими, весьма многочисленными буддийскими течениями. Этот текст представляет собой запись разговора Будды Шакья-мурзи с кем-то из учеников по поводу природы реальности и пробуждения. Итак, тот, кто проникает в суть вещей, видит, что форма неотличима от пустоты, и наоборот; что глубинная природа реальности не имеет отношения к тому, что говорят наши органы чувств и даже разум; что достигать-то, собственно, нечего. Остается лишь брести, причем сообща, по пути этой практики — «отсюда дотуда», к Пробуждению, к Нирване.

摩訶般若波羅蜜多心經
觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不
異色色即是空空即是色受想行識亦復如
是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨
不增不減是故空中無色無受想行識無眼
耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至
無意識界無無明亦無無明盡乃至無老死
亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無
所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無
罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢
想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故
得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜
多是大神咒是大明咒是無上咒是無等等
咒能除一切苦真實不虛故說般若波羅蜜
多咒即說咒曰
揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩提薩婆訶
般若心經

Сампай

(«три земных поклона»)

Выполнив *дзадзен*, ученики вместе с учителем падают ниц
и становятся Единым Целым.



Вот так кошка отбрасывает собственное *эго*, возвращаясь на землю.





*Иди, иди, иди «хорош»,
отсюда дотуда,
по пути сатори*.*

Отрывок из «Сутры сердца»

* Сатори (яп.): состояние просветления.

Дзенские звуки

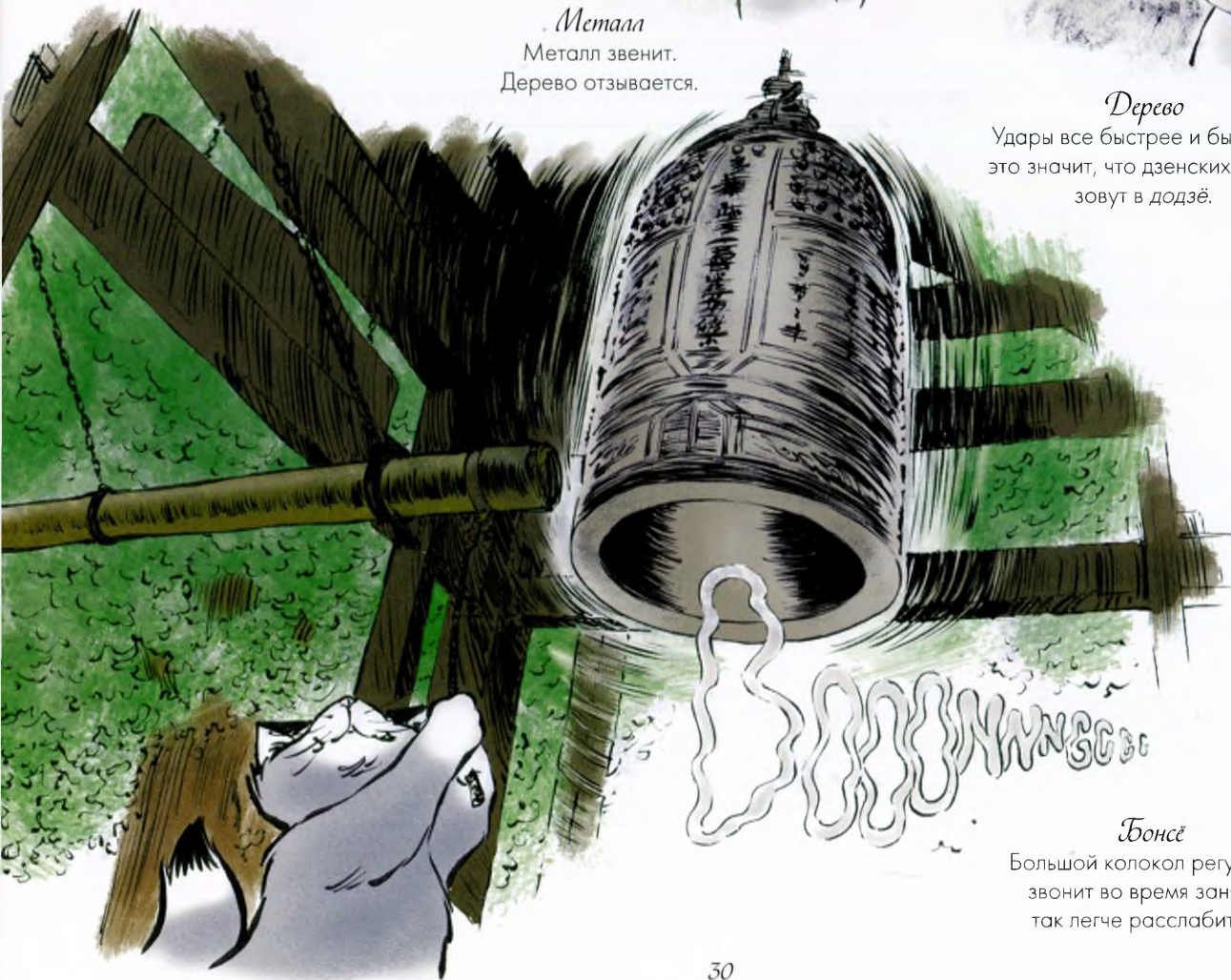
На каждом занятии любимые действия дзенских кошек сопровождаются звуками. День напролет тишина природы и звон колоколов проникают в сознание котученика, ничуть не мешая сосредотачиваться.



Металл
Металл звенит.
Дерево отзывается.



Дерево
Удары все быстрее и быстрее:
это значит, что дзенских кошек
зовут в додзё.



Бонсё
Большой колокол регулярно
звонит во время занятия:
так легко расслабиться.

Тайко

Барaban возвешает
конец медитации.
Учеников просят
закрывать окна...



Колокольчики

«От колокола отделившись,
Проплывает звон...
О прохлада!»

Ёса Бусон



Мокугэ

Эта чудная деревянная рыба
отбивает ритм во время чтения
«Сутры совершенной мудрости»,
которую хором декламируют в конце занятия.

Мондо

(«вопросы и ответы»)

Во время мондо котученик задает вопросы учителю... хотя ответ сплошь и рядом звучит на редкость неожиданно.



— Ну... а в чем вообще смысл дзена?

— Ты уже позавтракал?



— Ну да...

— Вот пойд и вымой свою миску.



Дзадзенское бдение

Кошки парижского *додзё* регулярно вылезают на крышу, чтобы провести ночь дзадзенского бдения от имени всех живых существ, а также в память о том или ином члене котосангхи, сгнувшем на Пути...

— *Дзен* нельзя сравнивать с сушеной треской, подкопченным лососем или с рыбной котлетой. Он словно живая рыба, которая плещется в Сене.



Анго

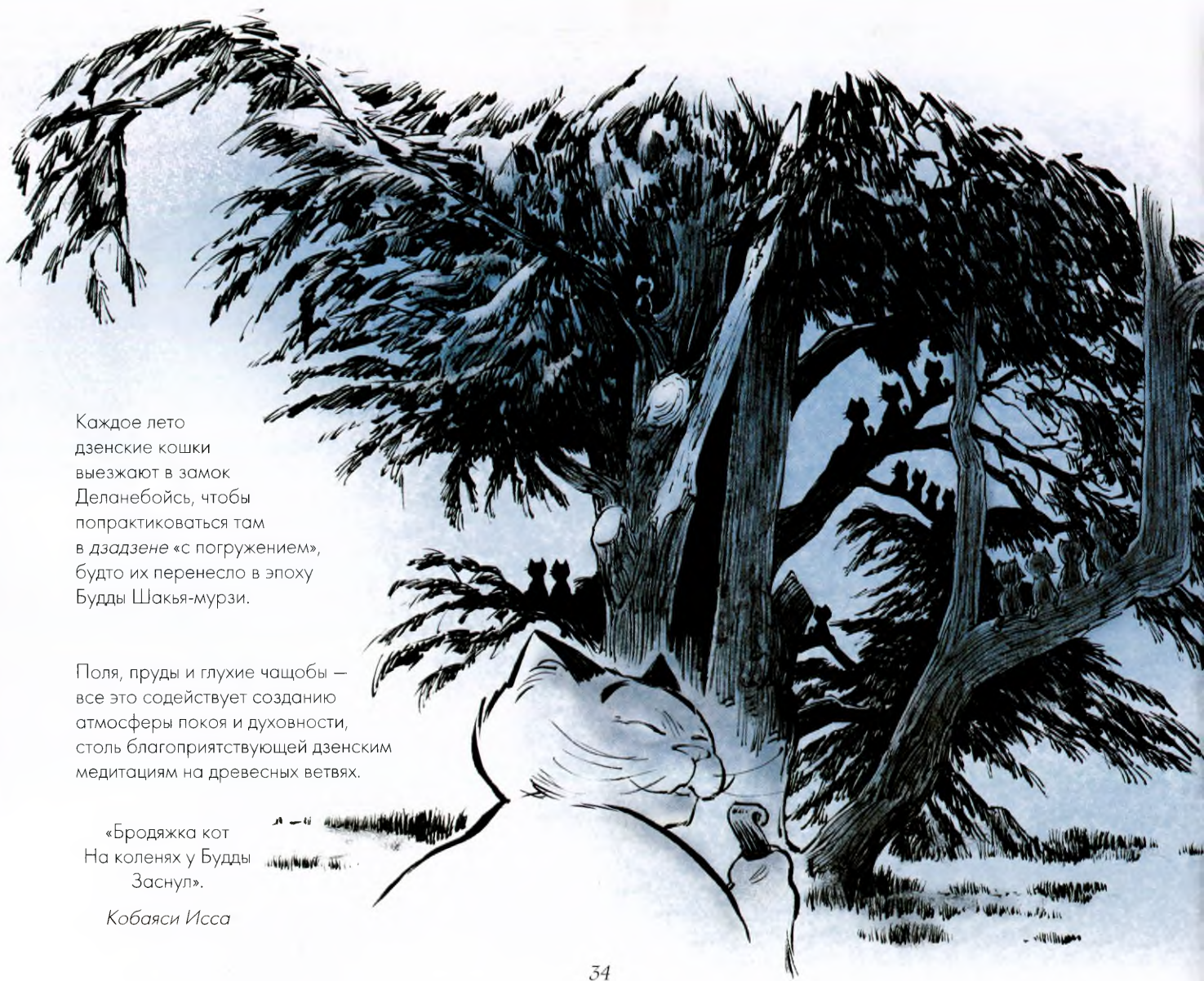
(летний лагерь, или «мирное обиталище»)

Каждое лето
дзенские кошки
выезжают в замок
Деланебойсь, чтобы
попрактиковаться там
в *дзадзене* «с погружением»,
будто их перенесло в эпоху
Будды Шакья-мурзи.

Поля, пруды и глухие чащобы —
все это содействует созданию
атмосферы покоя и духовности,
столь благоприятствующей дзенским
медитациям на древесных ветвях.

«Бродяжка кот
На коленях у Будды
Заснул».

Кобаяси Исса



Тэдзи

(непрерывная
практика)



*«Сяду в своем убежище среди зелени листвы и, что бы я ни делал, молюсь лишь об одном:
пусть предо мной проходит всё».*

Доэн Киэн

Сердце дзен

Дзен пребывает по ту сторону слов.

Его нельзя уяснить логикой мысли, но лишь взглядом в себя самого.

— Ничего не понимаю...

Сэнсэй не сказал
нам ни слова,
только покрутил
перед глазами
вот этим
цветком...

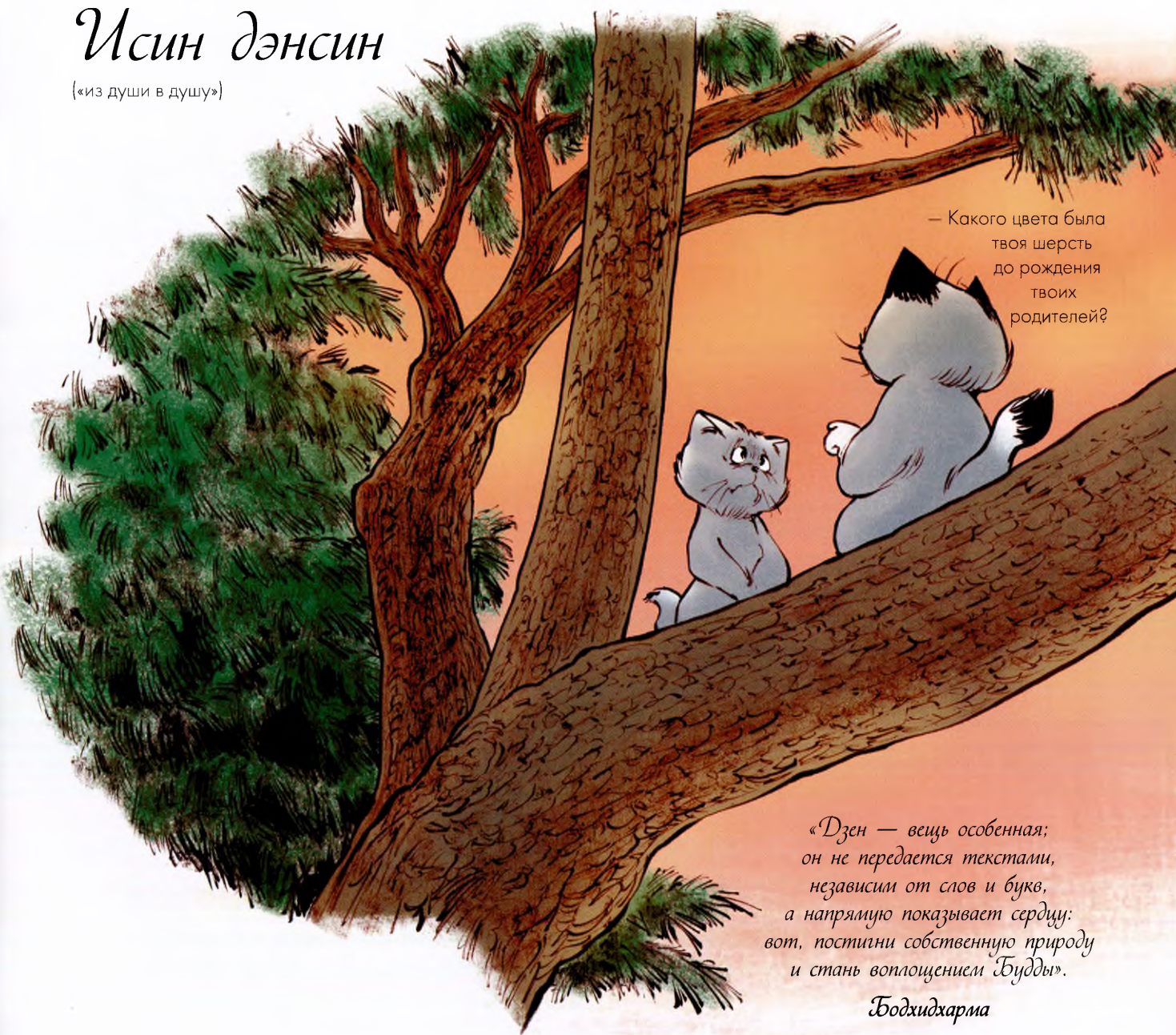


Кот смотрит на цветок.
Цветок улыбается.



Исин дэнсин

(«из души в душу»)

An illustration of two cats perched on a thick, textured tree branch. The cat on the left is smaller, grey with white paws, and looks towards the larger cat. The cat on the right is larger, grey with white paws and a white patch on its chest, and looks back. The background is a soft, warm orange glow. The tree has dark brown bark and green, needle-like leaves.

— Какого цвета была
твоя шерсть
до рождения
твоих
родителей?

«Дзен — вещь особенная;
он не передается текстами,
независим от слов и букв,
а напрямую показывает сердцу:
вот, постигни собственную природу
и стань воплощением Будды».

Бодхидхарма

Сокровенное зеркало

Котенок, не ведающий,
что пришла осень...
Воистину воплощение Будды».

Кобаяси Исса



«Не ищи его нигде, не то потеряешь.
Я один-единешенек, но он со мной повсюду.
Здесь и сейчас: он-то и есть я.
Здесь и сейчас: я не есть он.
И никак иначе».

Тодзан Рекай

Сикисоку-дзэку, кусоку дзэсики

(«Форма — это пустота, а пустота — это форма»)



— Глянь-ка, ветка
шевелится!

— Да ну, просто
ветер.

— Скорее, это ваше
сознание пробуждается...

Сикантадза

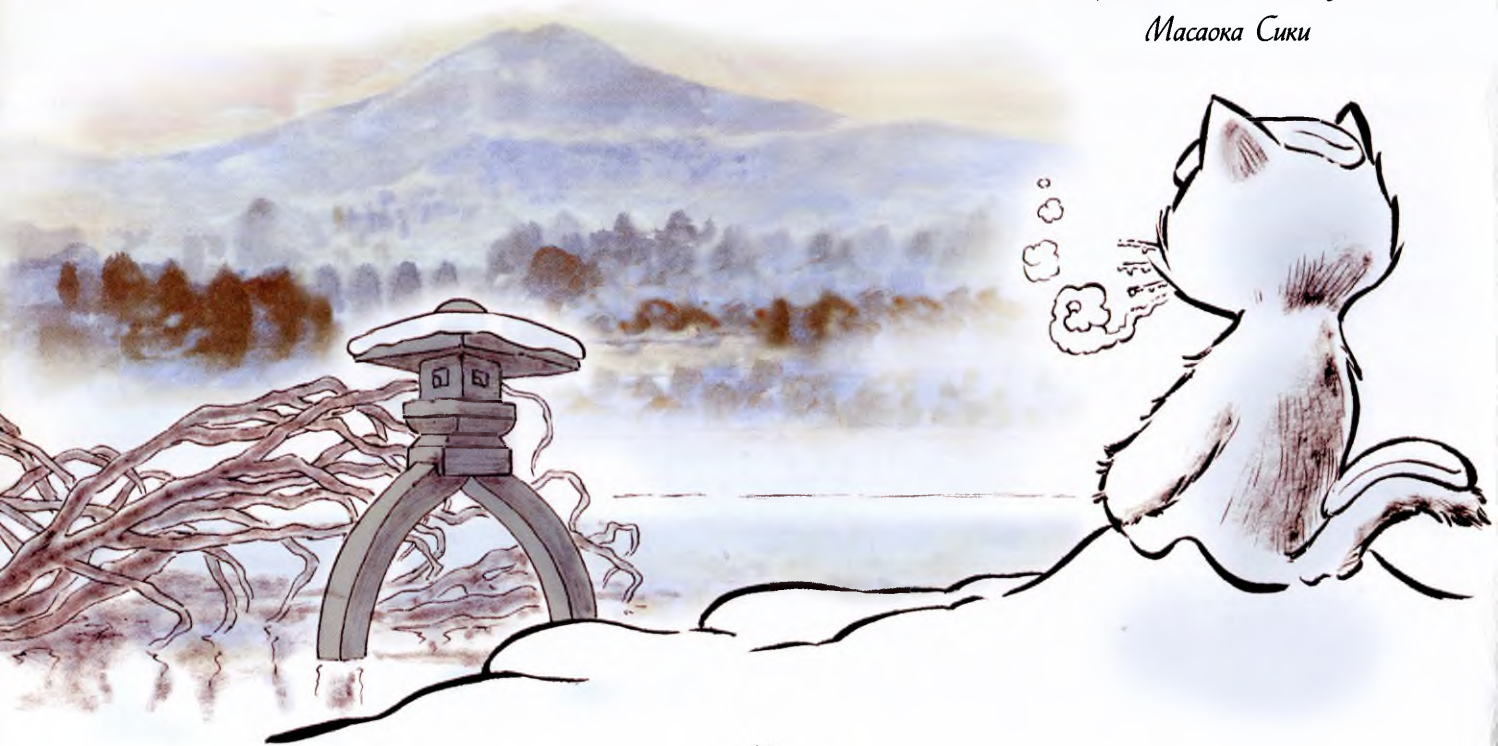
После страдания приходит удовольствие, а вслед за удовольствием вновь страдание.

Спрашивается, чего ради лезть из шкуры вон, бегая от одного и преследуя другое?

А ведь именно так и ведет себя кошачье племя,
хотя величайшее счастье в том, чтобы не дать шевельнуться и шерстинке...

«Одинок я зимой...
Эх, вот об этом
Спросить бы Шакья-муни!»

Масаока Сики



Ку

(«пустота»)

— В прошлом году
был дурак дураком,
да и в нынешнем
без изменений...



*«Устроила себе кошка
Круглогодичный отпуск.
И среди нас есть такие».*

Кобаяси Исса

Бонно

(«иллюзии»)

— Когда разделяешь путь с другой кошкой, этого недостаточно, чтобы быть вместе. Надо еще разделить и иллюзии.

*«В горном храме
Кошачья свадьба.
Настоятель не против».*

Кобаяси Исса



Бонно-соку бодай

(«стать просветленным через иллюзии»)

«Старый пруд.
Лодка дала течь.
Прощайте, мои иллюзии!»

Кокон



— Слушайте, что вы цепляетесь за мой ракусу?!*
Я же не ваша мама, и вообще в дочери гожусь.

— А-а, все вы так говорите...



* Ракусу (яп.) — матерчатый нагрудник буддийского монаха в Японии.





Дзен-проповедь

*«Как бы то ни было, мне нечего вам преподавать,
потому что в конечном счете вы
во всем должны разобраться сами».*

Фуэ Докай



Чтобы узнать о дзен-буддизме побольше,
можно заглянуть на веб-страничку «Международной ассоциации дзен» Тайсэна Дэсимару: <http://www.zen-azi.org/>

Книги, выпущенные в серии

«Котоподарок»:

*«Подлинный дзен для котов
(и их хозяев)»*

*«Как достичь блаженства
(руководство для котов и их хозяев)»*

*«Йога для котов
(и их хозяев)»*



УДК 613.8
ББК 57.01
Г59

Художник Кр. Годен
Перевод с французского И. Судакевича
Предисловие Р. Ю. Реш

Годен, К.

Г59 Подлинный дзен для котов (и их хозяев) / К. Годен,
Кр. Годен; [худ. Кр. Годен; пер. с фр. И. Судакевича;
предисл. Р. Ю. Реш]. – М. : РИПОЛ классик, 2016. – 48 с. :
ил. – (Котоподарок).

ISBN 978-5-386-08439-4

УДК 613.8
ББК 57.01

Publié par l'intermédiaire de Mon Agent et Compagnie
6 rue Victor Hugo – 73000 Chambéry – France
En partenariat avec Anastasia Lester Literary Agency
14 bis villa de la République – 92120 Montrouge – France

MON AGENT
AGENCE ARTISTIQUE DÉLOCALISÉE
ET COMPAGNIE

Vrai zen pour chats © 2006, Christian
GAUDIN & les éditions du Relié, Paris –
France

© Издание на русском языке, пере-
вод на русский язык, оформление.
ООО Группа Компаний «РИПОЛ
классик», 2016

ISBN 978-5-386-08439-4

Литературно-художественное издание
Котоподарок

Годен Клэр
Годен Кристиан

ПОДЛИННЫЙ ДЗЕН ДЛЯ КОТОВ (И ИХ ХОЗЯЕВ)

Генеральный директор издательства С. М. Макаренков

Руководитель редакции А. Гришина
Шеф-редактор Ю. Кузьминых
Выпускающий редактор Л. Данкова
Художественное оформление: Д. Брадарская
Компьютерная верстка: А. Дятлов
Корректор Л. Агафонова



Знак информационной продукции согласно
Федеральному закону от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ

Подписано в печать 21.09.2015 г.
Формат 200x200. Гарнитура «FuturaLight»
Усл. п. л. 4,2. Заказ №644

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ЕАС



Серия **«Котоподарок»** — обязательный **#musthave** этого года!

В XX веке дзен с его культом внутренней свободы и торжества интуиции над разумом стал очень привлекательной философией.

Центральная идея дзен проста — познание собственной истинной природы и, следовательно, познание самих себя.

В книге, которую вы держите в руках, кошки настолько глубоко постигли суть дзена, что нам, людям, впору начать брать с них пример. Этим руководством вполне можно пользоваться для первичного ознакомления с практикой дзен-медитации, чья традиция насчитывает двадцать пять веков на Востоке и всего лишь столетия на Западе.

Книга не только даст вам ключ к познанию самого себя, но и станет прекрасным подарком вашим друзьям:

- сторонникам здорового образа жизни,
- обладателям отличного чувства юмора,
- а также любителям кошек всех возрастов.

ISBN 978-5-386-08439-4



9 785386 084394



РИПОЛ
КЛАССИК