

ВЕРТИКАЛЬ

БРЕНДА ШОШАННА

**ДЗЕН**  
**И ИСКУССТВО**  
**УСПЕХА**  
**В ЛЮБВИ**

АМФРА

УДК 177.7:294.2

ББК 86.35

Ш 82

BRENDA SHOSHANNA  
Zen and the Art of Falling in Love

Перевел с английского В. В. Правосудов

*Издательство выражает благодарность  
литературному агентству P. & R. Permissions & Rights Ltd  
за содействие в приобретении прав*

*Защиту интеллектуальной собственности и прав  
издательской группы «Амфора»  
осуществляет юридическая компания  
«Усков и Партнеры»*



**Шошанна, Б.**

Ш 82 Дзен и искусство успеха в любви / Бренда Шошанна ; [пер. с англ. В. Правосудова]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2005. — 431 с. — (Серия «Вертикаль»).

ISBN 5-94278-927-4 (рус.)

ISBN 0-7432-4336-6 (англ.)

Древняя практика дзен-буддизма является одновременно и практикой постижения любви. С помощью описанных в книге упражнений и разных видов медитации дзен можно коренным образом изменить свою жизнь: избавиться от одиночества и выстроить полноценные длительные отношения с близким человеком.

УДК 177.7:294.2  
ББК 86.35

- © Brenda Shoshanna Lukeman, 2003
- © Правосудов В., перевод на русский язык, 2005
- © Издание на русском языке, оформление.  
ЗАО ТИД «Амфора», 2005

ISBN 5-94278-927-4 (рус.)

ISBN 0-7432-4336-6 (англ.)

*Я посвящаю эту книгу  
красоте и очарованию  
трех детей — Зое, Реми  
и Джейкоба Бенджамина,  
которые от природы одарены  
способностью жить в любви*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу выразить благодарность своему агенту Ною Льюкману за огромную помощь и неизменную поддержку. Он всегда указывает мне истинный путь во всех моих начинаниях. Еще я хотела бы поблагодарить своего редактора — несравненную Аманду Мюррей, проявляющую живейший интерес к работе над этой книгой. Я благодарю своего замечательного брата Дэнни, который в течение долгого времени был обречен выслушивать мои бесконечные рассказы о любви и обнаружил при этом поистине ангельское терпение и нечеловеческую выносливость.

Мои особые благодарности адресуются великим мастерам практики дзен, под чьим руководством я в течение долгих лет постигала это искусство: Созэну Роши и Эйдо Роши, а также раввину Джозефу Гелберману, вся жизнь которого являет собой ярчайший пример любви к ближним.

Особые благодарности я приношу также всем родственникам и друзьям за их заботу и участие. В особенности я хочу поблагодарить Джерри, Лию, Мелиссу, Абрама, Джошуа, Яну, Адама, Тэйсена, а также Джеффа Эзбелла, Йоши Амакаву, Жака ван Энгла, Фрэн Перильо, Каролин Старк и Стюарта Шварца.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда человек влюблен, он не задает себе вопросов о смысле жизни.

*Бхагван Шри Раджниш*

Изначально нам предназначено прожить жизнь в любви. Если мы не ощущаем этого чувства, значит, что-то идет не так. К сожалению, большинство из нас смиряется с потерями, разочарованиями и страданиями в личной жизни. При этом человек может быть невероятно успешным во всех остальных сферах жизни, но в том, что касается любви, он отказывается бороться и довольствуется ничтожно малым. «В личной жизни нужно быть реалистами», «нельзя требовать от чувств слишком многого» — эти утверждения мы слышим все чаще по мере того, как «взрослеем» и избавляемся от розовых очков, воздушных замков и прочих атрибутов детства. Трудно представить себе что-либо более противоестественное, чем подобное отношение к самому важному в жизни человека чувству. Именно «взрослые» представления о любви — все эти искусственно выстроенные

схемы, предрассудки и неоправдавшиеся ожидания — как раз и вгоняют наши чувства в состояние паралича. Мы перестаем осознавать простую истину: каждое мгновение, прожитое без любви, прожито неправильно.

Любить — значит быть поистине взрослым, зрелым, мудрым и трезво смотрящим на жизнь человеком. Любовь наполняет жизнь энергией, придает сил, создает позитивное настроение, наделяет великодушием и щедростью и делает каждое мгновение прекрасным. Стоит любви появиться в нашей жизни, как из нее тотчас же исчезает ощущение бесцельности, бессмысленности и одиночества — то, с чем многие из нас безрезультатно борются долгие годы. С появлением любви исцеляется наше тело, ликует сердце, переполняется радостью душа.

Любить — это естественное состояние человека. Строго говоря, мы должны задать себе вопрос: почему мы не ощущаем в себе этого чувства всегда, изо дня в день? Что заставляет нас быть настороженными и держаться подальше от столь восхитительного чувства, дарованного нам свыше? Следует задуматься над тем, каким образом можно вернуть себе способность вновь испытывать любовь, как вновь ощутить в себе изна-

чальную мудрость и непосредственность, которой мы обладали в детстве, когда каждый день был праздником и обещал новые открытия и приключения.

Общепринятое мнение, что настоящая любовь причиняет боль и глубоко ранит, является в корне неправильным. Только наши неверные представления и противоречивые ожидания могут калечить нам жизнь и приводить к отрицательным последствиям. Древняя буддийская мудрость гласит: «Отказывайся от отравленной еды всегда, как бы настойчиво тебе ее ни предлагали». Когда мы поймем, что есть яд, а что — желанная пища для чувств, когда познаем законы любви и научимся применять их, мы обретем способность жить в любви и выстраивать полноценные долговременные отношения с близким человеком. С помощью дзен мы можем коренным образом изменить нашу жизнь, причем в любое время.

Существуют две школы дзен-буддизма: риндзай и сото. Риндзай-дзен делает упор на изучении коанов, на разрушении барьеров, которые препятствуют свободному течению нашей жизненной силы. Основная цель сото-дзен состоит в применении дзен-буддизма в повседневной жизни. Ученики обеих школ занимаются в дзэндо — спе-

циальном месте для освоения дзен-медитации и других практик. Полученные навыки применимы повсюду, во всех сферах нашей жизни, и в первую очередь в установлении личных отношений с другими людьми. В эту книгу включены главы, посвященные занятиям как риндзай-дзен, так и сото-дзен.

Дзен-буддизм предлагает нам абсолютно новое восприятие любви и личных отношений. Практикуя дзен, мы учимся устанавливать теплые дружеские отношения с любым человеком, используя для этого все аспекты своей личности, все ее отличительные черты и особенности — ничто не отвергается, ничто не остается за бортом. Мы возвращаемся к основам и обретаем способность отличать наши истинные нужды от ложных. Практикуя дзен, человек заново учится сидеть, дышать, сосредотачиваться, расслабляться, ходить, готовить еду, делать уборку в помещении, принимать удары судьбы и строить новые яркие близкие отношения, обращая на это все свое внимание. По мере того как мы совершенствуемся в этом, медленно, но верно исчезают наши страхи, зависимости, ложные пристрастия и стремление навязывать кому бы то ни было свою волю.

Вызывающая восхищение древняя практика дзен-буддизма является в то же самое время практикой постижения любви и умения влюбляться. Когда человек сосредотачивается на том, что дает ему жизнь, когда он оказывается готов принять все ее дары, каждый день становится светлым и теплым, и в каждый из дней вы можете познать любовь, можете влюбиться всей силой своей души, обретая при этом новые радости, новую дружбу и счастье.

Эта книга состоит из трех частей, каждая из которых представляет собой набор «кирпичиков», помогающих вам возвести здание любви, подготовиться ко встрече с этим чувством и лучше понять его суть.

Часть первая — «Начало» — посвящена первым шагам на пути освоения дзен. В ней не только объясняется, чему учат в школе дзен (включая и методику дзен-медитации), но и показано, как можно применять эту практику буквально с первых шагов в личной жизни, а также как полученные навыки помогают человеку более полно познать самого себя, снять внутренние барьеры и запреты и открыть себя для любви.

Во второй части — «Дзен в действии» — описывается, как обретенные в ходе медитации

сосредоточенность и внутреннее зрение могут быть применены в повседневной жизни. Мы увидим, насколько основные принципы дзен — такие, как умение опустошить себя, оказаться в нужном месте в нужное время, чтобы помочь другим, способность сделать первый шаг на новом пути и противостоять ударам судьбы — важны в создании и укреплении долговременных, основанных на любви отношений.

Часть третья — «Занятия продвинутого уровня» — возносит нас на вершину. В процессе занятий ученик развивает в себе способность с достоинством и мудростью встречать неожиданно возникающие конфликты, несовпадения во взглядах, учится со все меньшими потерями переживать трудные времена. Когда же ученик достигнет действительно высокого уровня в практике дзен, он получит возможность воспринимать собственное «я» совершенно иначе, не так, как раньше. Точно так же по-новому воспринимается и окружающий мир. Наконец человек обретает возможность встретить свою «вторую половину», то есть познать истинную сущность любви.

В каждой из этих частей предлагаются новые способы противостоять тем неприятностям, которые обычно омрачают отношения двух людей: не-

пониманию, недоговоренности, лжи, измене, ревности, неуверенности в будущем, скуке, ощущению бессмысленности существования, потерям и разочарованиям. По мере чтения этой книги читатель станет воспринимать все проблемы через призму дзен, найдет указания, как поступать в той или иной ситуации, и откроет коренным образом изменяющие всю его жизнь перспективы.

Несмотря на простоту практики дзен, она далеко не всегда оказывается легкой в освоении и применении. Читателю придется заставить себя отвергнуть недоверие и склонность к преждевременным суждениям и позволить себе вновь стать ребенком — изучать окружающий мир, играть, обнимать близкого человека, плакать, ощущать, что вокруг много новых, еще не реализованных возможностей. Вскоре читатель убедится в том, что мир не только велик, но и открыт — для открытой души. Дзен также требует твердости духа и готовности сказать «нет» всем людям, привычкам, знаниям и желаниям, которые стремятся похитить у вас вашу веру и любовь. Влюбленность — это вовсе не слепота, не сон и не погружение в мир беспочвенных фантазий. Влюбиться — означает пробудиться от тяжелого сна, полного кошмаров, и увидеть наконец ту красоту, которая нас окружает.

Эта книга предназначена не только тем, кто хочет приобрести новый опыт в личной жизни и любовных отношениях, но и тем, кто просто хочет жить своей жизнью, но при этом наслаждаться ею в полной мере. Эта книга — приглашение ступить на путь прекрасных открытий и захватывающих приключений. От читателя потребуется лишь немного терпения и настойчивости, и вскоре он увидит, как тени, преграждающие ему дорогу, рассеиваются под лучами света, к которому он идет шаг за шагом.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

# НАЧАЛО

Глава 1  
НАУЧИТЕСЬ РАЗУВАТЬСЯ  
(Как стать доступным)

Я бы предложил вам что-либо, чтобы помочь.  
Но у нас в школе дзен нет ничего.

*Иккию*

Нам всем нужна любовь. Мы хотим любви. Мы ищем эту любовь, стремимся обрести близкого человека — если не навсегда, то хотя бы надолго. Тем не менее нам всегда кажется, что с установлением долговременных отношений не все так гладко — трудно бывает найти подходящего человека, еще труднее выстроить и поддерживать с ним отношения, а самая большая трудность подстерегает тех, кому это удалось: оказывается, труднее всего сохранить ощущение радости от этих отношений. На самом же деле все эти проблемы — только кажущиеся, и присущи они не отношениям между людьми, а нам самим. Любви в этом мире хватит на всех. Каждый сможет выстроить свою личную жизнь так, как ему хочется. Любовь — естественное состояние человеческой души. Тогда почему же мы не пребыва-

ем в любви постоянно? Что отдаляет нас от этого чувства, которого мы так жаждем и по которому так тоскуем?

Обычно на этот вопрос отвечают стандартной отговоркой: мол, нет вокруг нас подходящих мужчин или женщин. Те, кто встречается на нашем жизненном пути, оказываются не теми, кто нам нужен. Какие бы отношения мы с ними ни выстраивали, рано или поздно что-то начинает идти не так, как мы планировали. Поначалу нам кажется, что вот наконец свершилось то, чего мы так долго ждали: нужный нам человек найден. Потом неожиданно, порой действительно без явных причин между нами начинаются конфликты, нарастает раздражение. Радость, удовольствие, восторг, ощущение счастья от того, что ты любим и любишь, непостижимым образом куда-то исчезают. По большей части люди не понимают, почему так происходит.

Получив горький любовный опыт, многие замыкаются в себе и подсознательно приходят к выводу, что не стоит больше рисковать своими нервами и чувствами. Они черствеют, становятся жестче и заранее предвзято относятся ко всем тем, кто встречается им в жизни.

Разочарование в любви — дело более чем обыденное и заурядное. Огромный процент клиентов обращается к психоаналитикам именно с этой проблемой. Услышав такие жалобы, одни психотерапевты возвращаются вместе с пациентом во времена его детства, ищут в воспоминаниях первые неудачи и демонстрируют, как эти образы проецируются на человека, с которым пациент связал хотя бы на время свою жизнь. Другие врачи анализируют то, как пациент рассказывает им о своих партнерах и о самом себе. Эти доктора учат пациентов думать и говорить о любви в терминах и категориях «самоуважения». Часть психотерапевтов ставит своей задачей привить пациентам эффективные навыки межличностного общения, научить их правильно подбирать себе возможных партнеров и нести ответственность за неудачи. Конечная цель всех этих методов состоит в том, чтобы пациент нашел человека, с которым он чувствовал бы себя счастливым, и построил с этим человеком долговременные и безболезненные отношения. В общем-то, все эти методы честны и оправданны.

В конце концов, с чисто психологической точки зрения отсутствие любви или влюбленности

само по себе не является признаком какой-то патологии. Многие люди вполне обходятся без сильных чувств и при этом живут — по крайней мере, как они считают — вполне счастливо, не сжигая себя на огне эмоций и не нанося себе лишних ран в очередной раз не сбывшимися любовными надеждами. Такие люди, быть может, проживут всю жизнь, не выстроив глубоких, основанных на истинной любви отношений с кем-либо, но они будут успешны в работе, у них будут другие интересы, а свою личную жизнь они построят на другом базисе, что никак не мешает им чувствовать себя удовлетворенными.

Нам остается ответить на вопрос: ставится ли на карту сама жизнь человека и его судьба, если он оказывается не способным испытать истинное чувство, большую любовь? Несмотря на то что многие не стали бы даже формулировать вопрос таким образом, учение дзен отвечает на него утвердительно. В соответствии с учением дзен-буддизма, человек, лишенный способности познать истинную любовь, губит свою земную жизнь. Его восприятие мира оказывается искаженным.

## НАУЧИТЕСЬ РАЗУВАТЬСЯ: УРОК В ДЗЕНДО

Дзен — это не взрыв эмоций,  
но концентрация на том, что окружает нас  
изо дня в день.

*Шунрию Судзуки*

Во время занятий дзен ученики получают от учителя множество разнообразных указаний и наставлений, в каждом из которых содержится частица великого учения. Соответственно, выполнять полученные указания нужно с предельной полнотой и тщательностью. Успех практики определяется желанием ученика выполнить все требования на сто процентов. Ничто из слов учителя не является ни слишком важным, ни слишком незначительным. Совершенствуясь в этом навыке, мы начинаем осознавать, что каждый поступок, пусть даже самый малый, отражает то, какими мы являемся на самом деле, и оказывает влияние на всю нашу жизнь.

Когда ученица впервые заходит в дзендо, она еще не знает, что ей предстоит увидеть. Первое, что скорее всего поразит ее, едва она откроет

дверь, — это пряный запах благовоний, полная тишина, идеальная чистота, вымытые до блеска гладкие деревянные полы и то, каким просторным за счет этого кажется помещение. Немногочисленные вещи, имеющиеся здесь, стоят строго на своих местах. Едва новая ученица переступит порог, как ей будет дано первое указание — очень простое: «Сними обувь». У нее нет выбора: она должна выполнить это, иначе ей просто не позволят войти.

По ходу практики дзен мы оказываемся открытыми и даже внешне уязвимыми. Снимая обувь, мы приступаем к долгому процессу расставания с привычными нам способами защиты и прочими внешними ценностями. Здесь, в дзэндо, мы находим наши истинные ценности, но для этого нам сначала нужно раскрыться и раз и навсегда отказаться от того, к чему мы так долго привязывались. Со временем мы осознаем: привязывало нас к себе именно то, что и являлось причиной большинства конфликтов и более всего заставляло нас страдать. По мере продвижения по пути ученичества мы с каждым разом все легче и легче разуваемся и идем вперед открытыми — ступая босиком по деревянному полу. Мы учимся делать то, что от нас требуется, без коле-

баний и лишних вопросов, и нам становится понятно, что именно неспособность поступать так в прошлом заставила нас испытать столько разочарований в любви и пережить столько неприятностей в личной жизни.

Первым шагом в практике дзен является овладение искусством относиться со вниманием и уважением ко всему, что нас окружает, включая, например, нашу собственную обувь. Как правило, мы придаем мало значения привычным предметам в своем окружении. Обувь относится к тем вещам, которым мы обычно тоже уделяем мало внимания. Мы принимаем этот мир и то, что он нам дает, как должное. Практика дзен меняет отношение к реальности: на самом деле все вокруг важно — любое наше действие в любой момент времени. Приступив к занятиям, мы прежде всего должны научиться снимать обувь осознанно, мысленно оценив то, что наши туфли или ботинки сделали для нас, и даже почувствовав за это к ним благодарность. Затем мы учимся размещать снятую обувь в комнате — таким образом, чтобы не внести дисгармонии в общую атмосферу помещения. Разбросанная как попало обувь создает ощущение хаоса, а пребы-

вание в хаосе заставляет людей нервничать, раздражаться и злиться. Вот что сказал по этому поводу один из учителей дзен:

Разувшись, новички получают право войти в дзендо. Многие заходят беззаботно, даже лениво, небрежно ступая и разглядывая все вокруг. Опытный ученик дзен оставливает их и говорит:

– Обратите внимание на свои ступни.

Новичков это предложение может не на шутку удивить.

– Ступни ваших ног бесценны, – объясняет им ученик дзен и повторяет: – Помните о них и обращайтесь на них внимание, когда идете.

Практикуя дзен, нет необходимости заботиться о том, как ты выглядишь или какое впечатление производит твоя походка. Наоборот, войдя в дзендо, ученик должен сосредоточиться на том, что невидимо — на собственных ступнях. Наши стопы — настоящее чудо природы. В них находится бессчетное количество нервных окончаний, которые могут дать нам море сведений о том, где мы находимся, о нас самих, о нашей жизни и о том, куда мы направляемся. Наши стопы могут также оказать огромную помощь в обретении внутреннего равновесия. А ведь без равновесия и точной

информации истинные, основанные на любви отношения попросту невозможны. Но даже понимая это, многие ли из нас находят время на то, чтобы обратить внимание на собственное ощущение равновесия и на то, чтобы, проявив мудрость, сосредоточить внимание на собственных ступнях?

В некотором отношении каждое указание, которое, обучаясь дзен, ученик получает от учителя, превращается в метафору всей нашей жизни. Указания эти следует выполнять с радостью и готовностью и практиковаться в этом день за днем. Просто сосредоточившись на каждом своем шаге, просто став внимательными и заботливыми, мы можем в корне изменить отношения с близкими нам людьми.

## НУЖНО САЖАТЬ НОВЫЕ СЕМЕНА

В учении дзен много внимания уделяется причинам и следствиям. Вся наша жизнь, наша карма рассматриваются в дзен-буддизме как цепочка плодов, выросших из когда-то посеянных нами семян. Естественно, из отравленных семян вырастают больные деревья. Подчас семена, посеянные давным-давно, годами дожидаются своего часа.

Мы уже забываем о них, но когда приходит время, они дают побеги, которые оказывают сильнейшее влияние на всю нашу жизнь. Вот почему человек, который ищет любви и не может найти ее, должен присмотреться, не является ли эта ситуация результатом вызревания созданной им самим же беспорядочной, ненасытной кармы. Обращая внимание на себя самих в прошлом, на то, как мы относимся к миру и к своим собственным поступкам, будь то важные дела или на первый взгляд какие-то пустяки, мы начинаем брать на себя ответственность за те семена, которые сеем каждый день. Нет нужды бросаться из стороны в сторону в поисках той любви, обрести которую нам пока что не суждено.

### НЕНАСЫТНЫЕ ПРИЗРАКИ

Человек, лишенный способности любить, обречен прожить свою земную жизнь в образе «ненасытного призрака». Ненасытные призраки — это люди, которым всегда чего-то не хватает, которых постоянно одолевает чувство голода. Но даже если подвести их к бесконечным столам, ломящимся от блюд и напитков, и позволить им есть

столько, сколько хочется, они никогда не насытятся и не ощутят удовлетворения. Они не смогут почувствовать вкус еды и поэтому, сколько бы они ни набивали себе рты и желудки голод будет досаждать им постоянно.

Ненасытные призраки глотают один любовный роман за другим, не успевая переварить пробуждающееся чувство. Они не успевают понять, что за люди встречаются им на пути, они не понимают даже, кто они сами. Единственное, что они знают наверняка, — это то, что им нужно все больше и больше. Им кажется, что вот-вот они встретят того, кто им необходим, что этот кто-то — совершенный человек, идеальный спутник жизни — вот-вот постучится к ним в дверь. Некоторые ненасытные призраки способны на все внешние проявления любви, но демонстрируют их с одной-единственной целью: соблазнять и дразнить людей, с которыми встречаются. Как только от них требуется настоящее чувство, они бросают своего очередного партнера. Они находят извращенное удовольствие в том, чтобы в последний момент отбирать у человека ту любовь, которую только что, казалось бы, ему предлагали. Это дает таким людям ложное ощущение, будто ситуация находится у них под контролем, они уверены, что

никто и никогда не сможет манипулировать ими, используя для этого столь коварное и непредсказуемое оружие, как любовь.

Ненасытные призраки похожи на тех людей, которые входят в большой зал, полный неженатых мужчин и незамужних женщин, и тут же говорят: «Да ведь сегодня здесь никого нет». Они не могут прочувствовать то, что предоставляет им жизнь, а следовательно, не могут испытать удовлетворения от этого. В том, что касается личной жизни, они все время находятся в поиске, ищут свое золотое кольцо; потом им кажется, что они наконец нашли его, но стоит этому символу воплотившейся мечты оказаться в пределах их досягаемости, как они хватают его и едва ли не в ту же минуту с ужасом осознают, что кольцо-то, оказывается, вовсе не золотое, а медное.

Все это страшно выматывает ненасытных призраков, забирает у них душевные силы и превращает в довольно жалкие и унылые существа. Даже когда они оказываются рядом с тем, кого любят, их не оставляет мысль, будто их истинная вторая половина — не этот человек, а кто-то другой, кто находится рядом, но почему-то все время ускользает. От этой боли, от этих неприятностей, от ощущения неполноценности существования,

столь свойственного людям, по незнанию вступившим на путь ненасытных призраков, можно излечиться, начав применять практику дзен. В ходе этих занятий человек учится полноценно проживать каждый момент своей жизни, а не метаться из стороны в сторону.

## В ПОИСКАХ МЕЧТЫ

Рэйчел, привлекательная одинокая женщина тридцати трех лет, встречалась со многими мужчинами, тщетно пытаясь обрести настоящую любовь, которая бы ее полностью удовлетворяла. Все ее романы развивались по одному сценарию: сначала все шло хорошо, но рано или поздно очередная связь разрывалась. Несмотря на то что Рэйчел изо всех сил старалась быть очаровательной и приятной, интересной в ежедневном общении, мужчины держались с ней довольно замкнуто, а спустя некоторое время почему-то начинали уставать от ее общества, раздражаться и злиться. Рэйчел считала, что виноваты в этом они сами, и вскоре пришла к выводу, что ни один из встреченных ею мужчин не устраивает ее в полной мере. Дело заключалось в том, что никто из них не

походил на тот образ идеального партнера, который она создала в своем воображении и подсознательно вынашивала долгие годы. В какой-то момент ей стало жаль времени и сил, потраченных на общение с этими людьми, и она начала искать выход из замкнутого круга.

Силы Рэйчел были подорваны: частая смена восторженных ожиданий горькими разочарованиями, бесконечные конфликты и разрывы с мужчинами не только истощили ее, но и погрузили в состояние депрессии. Дни напролет она проводила в печальных размышлениях о том, что ей уже никогда не удастся найти настоящую любовь. У нее было ощущение, будто весь накопленный ею опыт ничего не стоит и она вступила в очередной этап своей жизни с меньшим багажом, чем имела в начале. Все эти встречи и расставания оставили в ее внутреннем мире лишь пустоту и одиночество. Постепенно она стала задумываться о том, только ли мужчины виноваты в происходящем или она тоже причастна к этому.

Выяснилось, что Рэйчел никак не удавалось узнать и понять по-настоящему того человека, с которым встречалась. Слишком много места в ее душе занимали выстроенные ею самой ожидания и представления о том, каким должен быть ее

мужчина. Сами же мужчины, почувствовав это, разрывали отношения с Рэйчел. А она, вместо того чтобы понять свою роль в этих событиях, продолжала гнаться за несбыточной мечтой, осуждая и обвиняя во всем мужчин, не желавших больше с нею встречаться. Неудивительно, что такие отношения не приносили ей ничего, кроме обиды и боли. Ей было еще далеко до понимания древней мудрости дзен, коротко выраженной следующим образом:

Хвала и хула – распрощайся раз и навсегда  
с тем и другим.

Когда же Рэйчел приступит к изучению дзен, она сосредоточит свое внимание на том, что окажется перед нею, а не позади нее. Она больше не позволит бесплодным фантазиям и призракам из прошлого воздействовать на свою сегодняшнюю жизнь. Кроме того, она научится делать то, что ей нужно, и поймет, что для человека противоестественно подчинять все свое существование только личным желаниям. Рано или поздно Рэйчел поймет, что она сама виновница тех неудач, которые преследовали ее в личной жизни. Осознав, кто

она такая и что кроется в ее воображении и представлениях, она с достоинством и честью встретит новое знакомство и нового человека. Медленно, шаг за шагом, она будет отказываться от искусственно выстроенных требований и суждений и постепенно освободит саму себя.

Когда Рэйчел научится аккуратно снимать обувь и ходить по деревянному полу, уделяя внимание каждому шагу, она оставит позади целую систему ограничений, защищавших ее от мира, а потом осознает, что любой наш поступок влияет не только на нас, но и на жизнь других людей. Вполне возможно, что она задастся вопросом: что же она могла предложить тем мужчинам, с которыми встречалась? Не зная ответа на этот вопрос и даже не поставив его перед собой, она неразумно разбрасывалась людьми, отвергая знакомых мужчин одного за другим. Существует множество причин, из-за которых любовь может уйти из нашей жизни. Беспорядок в мыслях, неотчетливость представлений о том, что нам требуется от других людей, стоят в этом списке едва ли не на первом месте.

Мы приходим в дзэндо такими, какими живем в этом мире. Впервые переступив порог этого дома, мы зачастую ожидаем, что нам тотчас же откроют путь к осуществлению всех наших планов, помогут обрести все недостающее, а то и даруют мгновенное озарение, которое волшебным образом вложит нам в голову всю мудрость древнего учения. Мы втайне надеемся, что с этого момента у нас все будет хорошо — причем именно так, как мы хотим. Вряд ли можно представить себе что-либо более далекое от истины.

Мы все запрограммированы получать желаемое, и если это нам удастся, считаем, что достигли успеха. Мы хотим радостных ощущений, ярких переживаний, перемен, удовольствий, похвалы, верных друзей, просто приятного общения. Мы хотим возвращаться с работы домой с чувством хорошо сделанного дела, за что остальные уважают нас и ценят. Точно того же мы хотим и от нашей личной жизни — от отношений с близким человеком. Практикуя дзен, мы учимся избегать эгоистичных, негативных желаний. Можно смело сказать, что научившись снимать обувь и правильно ставить ее, не нарушая внутренней

гармонии дзендо, мы приступаем к постижению существования, в котором человек отказывается от стремления обрести все, что ему хочется.

### КОРНИ НАШИХ СТРАДАНИЙ

Дзен учит нас не бороться с ростками смятения, которые заставляют человека отвергать любовь. Вместо этого следует обратить свое внимание на корни этой болезни и выкорчевать само больное дерево. Как только корень оказывается удален, боль и смятение отступают. Им просто не на чем расти. Кроме того, остается свободное место для того, чтобы вырастить новое дерево — то, которое со временем даст обильные и вкусные плоды. Черпая силу в здоровых корнях, люди, завязавшие личные отношения, обнаруживают, что любовь с течением времени никуда не исчезает. Им не приходится сломя голову бежать к психотерапевту и выяснять, куда испарилось чувство и что делают неправильно они сами или их партнеры. Рано или поздно у них появляется ощущение, что все в порядке — и с ними, и с партнерами. Сама проблема угасания любви перестает для них существовать.

До тех пор, пока мы это не осознаем, мы обречены повсюду искать то, что, как мы думаем, необходимо нам извне, и то, чего мы по своей слепоте не видим в самих себе. Все наши поиски счастья, комфорта, истинных ценностей и смысла жизни мы направляем вовне, в окружающий мир, искренне считая, что счастье скрывается от нас где-то там. Мы хотим найти это счастье, ухватить его хотя бы за краешек, а урвав себе кусочек, держать крепко, изо всех сил, ни в коем случае не давая ему вырваться.

Но если мы признаём, что окружающий мир изменчив и непостоянен, то спрашивается, как же можно крепко удержать его частицу? Стоит приглядеться к своему приобретению поближе — и мы поймем, что это вовсе не то, за чем мы гнались, что эта вещь или это чувство далеко не так прекрасны, как мы воображали, хотя и не уродливы. Окружающий мир приходит, накатывает на нас и уходит, постоянно меняясь — так он устроен. Попытки найти успокоение и стабильность в мире перемен приводят лишь к печали и разочарованиям.

Подчас поиски человека, достойного нашей любви, «во внешнем мире» оказываются увлека-

тельными и даже захватывающими, но с течением времени как человек, так и чувство, которое мы испытываем к нему, изменяются — такова природа вещей. Обычно мы склонны называть подобную ситуацию неудачей в личной жизни. Но в том, чего коснулась истинная любовь, неудач не бывает.

Как только Рэйчел приступит к занятиям, она начнет собирать воедино растрачиваемую доселе впустую энергию. Мало-помалу она научится понимать, как избежать ловушек ложных целей и как не мешать себе влюбиться по-настоящему. Научившись правильно, с должным вниманием разуваться, управлять своими прежде беспорядочными мыслями, прислушиваться к тому, о чем ее просят, и уважать потребности и желания других, Рэйчел начнет осознавать ответственность за последствия своих собственных поступков, которые сказываются на окружающих. Вскоре она начнет понимать, какими неверными способами пыталась обрести любовь, на самом деле отталкивая и отвергая ее. В результате Рэйчел удастся посадить новые семена, которые очень скоро дадут молодые, усыпанные цветами ростки. Чтобы понять, что такое любовь и что такое практика дзен, и как они связаны между собой, порой требуется

много лет. Долог путь и к тому, чтобы стать истинным учеником школы дзен. Этот процесс требует терпения. Но без терпения невозможно обрести ничего, что имело бы хоть какую-то реальную ценность. Развивать в себе терпение — значит вырабатывать умение любить.

Когда мы выносим скоропалительное суждение о каком-либо человеке и вычеркиваем его из круга своего общения лишь потому, что он не соответствует тому идеальному образу, который мы выстроили в своем воображении, мы просто-напросто устраиваем «короткое замыкание», уничтожающее в нас саму способность искать любовь. Когда же у нас хватает терпения на то, чтобы дать новым знакомым время проявить все свои качества, в том числе лучшие, мы нередко совершаем для себя множество открытий, и главное — в значительной мере расширяем круг людей, которые, быть может, когда-то войдут в нашу жизнь.

Следуя той же логике, не стоит забывать, что в любых самых удачно складывающихся отношениях есть свои критические точки. Мы должны отдавать себе отчет в том, что трудные времена — явление вполне естественное и закономерное для любых отношений, а потому их не следует считать ни причиной, ни поводом для разрыва. Нужно раз-

вить в себе терпение до такой степени, чтобы иметь возможность подождать, пока взболтанная вода отстоится, муть осядет, и уже тогда вы и ваш партнер сможете отчетливо увидеть, что на самом деле происходит в вашей личной жизни.

### КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ТЕРПЕНИЕ

Любовь без терпения похожа на суп, сваренный без воды, — ни есть, ни пить такое блюдо невозможно. Можно даже сказать, что терпение — это и есть любовь. В нервном и требовательном мире, в котором живет Рэйчел, терпение было низведено до атавизма, бледной тени из далекого прошлого. У Рэйчел никогда не хватало времени, чтобы взрастить только-только пробившийся росток любви. Стоило появиться на горизонте первым неприятностям, как она разрывала очередную связь; она не была готова терпеть пустоту, возникающую внутри нее, равно как и предполагаемую пустоту в душе партнера.

Но терпение является едва ли не самым важным фактором, позволяющим бутону любви распуститься в прекрасный цветок. Человеку для того, чтобы почувствовать себя с очередным парт-

нером свободно и раскованно, требуется время. Время нужно и для того, чтобы понять человека, оказавшегося рядом. Точно так же следует набраться терпения и подождать, пока в душе близкого человека тоже расцветут истинная нежность и полное доверие.

Ненасытным призракам терпения всегда не хватает. Вечно голодные, воделеющие любви как хлеба насущного, они зачастую хватают и тащат к себе все, до чего могут дотянуться, с одной лишь целью — получить сиюминутное удовлетворение. Многим из них неведома даже разница между вкусной едой и отбросами — они будут поглощать все, что попадется под руку. Поглощать, чтобы хотя бы на миг перестать ощущать голод. Несбыточное стремление насытиться — движущая сила, влекущая их по жизни. Практикуя дзен, Рэйчел научится ждать и отличать суррогат от настоящей пищи. Впрочем, никто не сможет сказать ей прямо, как это делается, никто не даст готовых рецептов, и ей придется учиться на собственном опыте. Она должна будет заново оценить все свои романы и связи, вновь попробовать их на вкус, проглотить, переварить и внимательно подумать над тем, что они для нее значат и насколько ценны.

Практика дзен основана на противоречиях и парадоксах. По мере того как ученики преодолевают трудности, в их душах возрастает тепло, а ум становится ясным и гибким. Они приходят к пониманию того, что без многократного повторения упражнений нельзя добиться осязаемых результатов. Любовь может нагреть неожиданно, в любую секунду, но мы должны тщательно готовиться ко встрече с ней, чтобы принять ее так, как она того заслуживает.

ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ:  
КАК ОБРЕСТИ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА,  
ГОТОВОГО К ЛЮБВИ

Эти упражнения можно выполнять ежедневно, ежемесячно или ежегодно. Как часто — решать вам. Не превращайте их в еще одну довлеющую над вами обязанность. Лучше превратите их в новую для себя радость и делайте тогда, когда это будет доставлять вам удовольствие.

*1. Научитесь снимать обувь.*

Разуйтесь, уделив этому процессу должное внимание и полностью сосредоточившись на нем. Аккуратно поставьте обувь там, где для нее выделено

место. Внимательно следите как за собой, так и за обувью в течение всего этого времени. День за днем постарайтесь выстроить свое отношение к обуви и отношения с ней. Оцените обувь по достоинству и позаботьтесь о ней. Присмотритесь к тому, как выглядят и как ощущают себя эти туфли, когда вы вновь станете обуваться на следующее утро. Это упражнение на сосредоточенность и внимательное отношение к объекту поможет вам стать более открытыми для окружающего мира.

*2. Постоянно погмечайте мелочи.*

Старайтесь все время помнить о том, что вам следует сделать. Не нужно ли полить цветы в квартире? Все ли счета у вас оплачены? Не остались ли без ответа чьи-то письма, не обещали ли вы кому-нибудь перезвонить? Пока что просто старайтесь отметить про себя все это и проследите за тем, с каким желанием — или нежеланием — вы исполняете свои обязательства перед этим миром.

*3. Пересмотрите заново свои прежние отношения.*

Найдите время и уделите внимание тщательному разбору ваших прошлых отношений с близкими людьми. Проанализируйте их и пересмотрите, но не обвиняйте в расставании ни себя, ни других. Просто

спокойно сосредоточьтесь и вспомните, где и как развивались эти события, как вели себя вы и другие люди. Запишите то, что удалось вспомнить. Отложите эти записи, а в последующие дни присмотритесь, не повторяется ли на нынешнем этапе вашей личной жизни что-нибудь из того, что уже было вами отмечено. Не делайте из этого выводов. Просто отметьте про себя найденное сходство, как вы отметили бы, например, появление радуги на небе.

Этот процесс наблюдения, внимательного и сосредоточенного изучения очень плодотворен. Это краеугольный камень методики дзен. Большую часть своей жизни мы проводим в туманной дымке рассеянного существования, строительства воздушных замков и переживаний по поводу случившихся неприятностей. Поэтому для многих из нас внимательное наблюдение за собственной жизнью оказывается просто шокирующим. Мы словно выходим из пелены тумана на яркое солнце. Нам становится ясно видно то, чего раньше мы попросту не замечали.

#### *4. Тот, кто рядом с вами сейчас.*

Присмотритесь к человеку, который сейчас рядом с вами — вне зависимости от того, кто это. Обратите внимание на то, как вы его отталкиваете от себя, как удерживаете на расстоянии. Попробуйте прекратить это делать хотя бы на самое короткое время.

Присмотритесь внимательнее к тому, что этот человек предлагает и что требует взамен. Предоставьте возможность вам соединиться — вне зависимости от того, как это произойдет. Пусть все идет как идет, а вы при этом не думайте о том, что все могло бы быть лучше или хуже.

Проделайте то же самое завтра с кем-нибудь другим. Не отбрасывайте тех, кто появляется у вас на горизонте. Слишком многих людей мы зачеркиваем для себя в процессе поиска и ожидания «того единственного».

Иногда у нас все же хватает силы воли сказать жизни «да».

Тогда наши души наполняет покой  
и мы обретаем целостность существования.

*Ральф Уолдо Эмерсон*

## Глава 2 ВОССЕДАЯ НА ПОДУШКЕ

(Познание самого себя)

Не смотри на ошибки других.

Присмотрись к собственным деяниям —  
к тому, что уже совершил и чего не совершил.

*Будда*

Мы все мечтаем обрести наиболее подходящего для себя спутника жизни, чтобы стать «идеальной парой». Мы заняты поисками такого человека, уверенные в том, что он существует, где-то нас поджидает, и нужно только приложить некоторые усилия, чтобы разыскать его. В юности мы готовы пойти на любые жертвы и потратить море энергии, чтобы отыскать этого человека. Мы мечемся из стороны в сторону, оглядываем горизонт вокруг себя, составляем списки качеств, которые должны отличать этого человека, и представляем себе, как замечательно сложится наша жизнь рядом с ним. Мы твердо убеждены, что как только найдем этого человека, до полного земного счастья останется сделать всего один маленький шаг.

Тем не менее очень часто вскоре после того, как человек, вроде бы соответствующий всем на-

шим запросам, оказывается найден и мы завязываем с ним отношения, к нашему изумлению и ужасу он предстает совершенно в ином образе — неожиданном и таком знакомом: он напоминает нам кого-то из нашей прежней личной жизни. Когда такое происходит в первый раз, мы склонны думать, что это случайная ошибка; когда же эта ошибка начинает повторяться, нас охватывают сомнения, а правильно ли мы все рассчитали и справедливы ли наши суждения.

Самое занятное заключается в том, что хотя мы и не отдаем себе в том отчета, но эти сомнения идут только на пользу. Они представляют собой зачатки нашего нового восприятия действительности. Наш обычный подход, наши привычные суждения просто *должны* быть пересмотрены. Хотим мы того или нет, но большую часть нашей сознательной жизни мы проживаем в тисках созданных нами самими ложных представлений.

Многие из нас отказываются принимать людей, встречающихся нам на пути (да и самих себя тоже), такими, каковы они на самом деле. Вместо этого мы продолжаем бесконечные поиски ложной бесконфликтности и иллюзорного комфорта в общении с тем образом идеального партнера,

который рожден нашим воображением. Мы надеемся, что очередной встреченный нами человек будет полностью соответствовать нашим представлениям и сможет дать нам ту особенную, самую настоящую любовь, которой мы так заждались. Несмотря на то что наш личный жизненный опыт подсказывает: это вряд ли возможно, такого никогда не случилось (а если и случилось, то лишь на короткое время), мы продолжаем лелеять в себе мечту, что уж на *этот* раз все будет по-другому.

### МИФ О СИЗИФЕ

Герой одного из греческих мифов — Сизиф был обречен на бесконечный бесплодный труд: он закатывал на высокую гору огромный тяжелый камень. Буквально в шаге от вершины камень вырывался из его рук и скатывался вниз по склону. Сизифу предстояло вновь проделать ту же работу — попытаться закатить камень на вершину горы. Вся его жизнь заключалась в механическом, бессмысленном повторении одних и тех же действий. При этом ему не суждено было ни познать внутреннего удовлетворения, ни получить от кого-либо благодарность за успешно выполнен-

ную задачу. Именно в таком свете многие из нас представляют себе сосуществование со своим партнером и возможность найти новую — истинную — любовь. Сколько бы мы ни пытались закатить на гору наш камень (то есть найти того единственного, нужного нам человека), он неизменно скатывается к подножию.

Действуя с позиции дзен, мы должны прекратить закатывать наш камень в гору. Мы должны изменить свою точку зрения на то, откуда приходит к нам любовь. Бесконечными механическими усилиями, равно как и метаниями из стороны в сторону, ее не приблизить. На самом деле представление о том, что любовь находится где-то вне нас, ложно. Если мы соглашаемся быть зависимыми от внешнего мира в поисках своего счастья, то рано или поздно тот камень, который мы уже почти закатили на вершину, вновь скатится вниз. Обстоятельства вокруг нас переменчивы, люди появляются и уходят, меняются наши представления об окружающем мире и о нашем собственном месте в нем. Все это на протяжении жизни происходит неоднократно. Однако практикуя дзен, можно взрастить нашу способность любить и быть любимыми на совершенно иной почве.

## УМЕНИЕ СИДЕТЬ: УРОК В ДЗЕНДО

В самом начале занятий нам нужно отказаться от обычной свойственной нам манеры поведения. Для этого от нас требуют «сесть и не двигаться». Это фундамент медитации дзен. Мы садимся на специальную подушку, выпрямив спину, опустив глаза и сложив руки особым образом, а главное — сосредоточившись только на собственном дыхании. С того момента, как звон колокольчика возвестит о начале медитации, мы должны сохранять неподвижность вне зависимости от того, как мы себя чувствуем и что происходит вокруг. Шевелиться можно лишь тогда, когда вновь прозвонит колокольчик. Таким образом, мы оказываемся перед необходимостью учиться реагировать на внешние раздражители обдуманно и внимательно наблюдать за всем, что происходит как внутри нас, так и во внешнем мире.

Когда новый ученик или ученица впервые приходят в дзендо, им нужно разуться и оставить за порогом все свои вещи, как и багаж своего прошлого. Новичок входит в зал медитаций и садится рядом с остальными. Идти по помещениям дзендо следует медленно и осторожно, при этом нель-

зя опираться на что-либо ни для равновесия, ни для удобства.

Прежде чем мы сможем подойти к подушке для медитации, прежде чем получим разрешение приступить к этой практике, нам следует избавиться от привычного беспорядка в мыслях и выработанной каждым из нас системы опор и балансирующих, к которой мы прибегаем в повседневной жизни. Нам следует отбросить почти всю привычную систему ценностей, и в первую очередь главный тезис общества, в котором мы живем: чем больше мы имеем, тем лучше для нас. Обычно считается, что чем больше человек знает, чем он сообразительнее, чем больше занят делом, тем лучше. Но здесь, в дзендо, мы отбрасываем эти представления.

Процесс расставания со старыми ценностями может показаться трудным и болезненным. Тем не менее на деле он оказывается куда более легким, чем можно было предположить сначала. Мы не устраиваем долгих дискуссий по этому поводу, не создаем новых теорий, разрушающих старые, а просто откладываем весь нажитый багаж в сторону. Мы словно берем в руки снятое пальто и вешаем его именно туда, где ему выделено место. Точно так же в выделенном уголке нашего созна-

ния остаются и накопленные ранее опыт и знания. Больше ничего от ученика не требуется. Как сказал когда-то один великий учитель: «Дзен — это просто. Это все равно, что скинуть верхнюю одежду, войдя в помещение, но не бросить ее на пол, а положить на предназначенное ей место».

Дзен в своей основе предельно прост, и в этом заключается его сила. Кто угодно может освоить и применять это учение; для этого не требуется ничего особенного, нужно только стремиться к тому, чтобы быть самим собой.

Как только новичок переступает порог дзен-до, кто-либо из старших учеников может громко крикнуть:

— Смотри в пол!

Хотя новичку будет трудно удержаться от соблазна осмотреться и приглядеться к тому, что его окружает в новом помещении, — все равно нужно смотреть прямо в пол перед собой. Естественно, новичка интересует, чем занимаются остальные люди в зале. Зачем они сюда пришли? Неужели все они оказались в таком же отчаянном, безнадежном положении? Неужели они все такие же неудачники или глупцы? Найдутся ли среди этих людей по-настоящему родственные души? Точно так же непоследовательно, сбивчиво и бес-

порядочно большая часть людей ведет себя, пытаясь обрести новых знакомых и — возможно — завязать новые любовные отношения.

## РАЗУМ ДИКОЙ ОБЕЗЬЯНЫ

Практика дзадзен (медитации дзен) останавливает этот беспорядочный водоворот мыслей и успокаивает суматошный нрав дикой обезьяны, живущей в каждом из нас. Обезьяний разум сопровождает нас практически всю жизнь — всегда и повсюду. Так образно называется внутренний хор постоянных комментариев и суждений, который отравляет наши впечатления от всего, что встречается нам на жизненном пути. Из-за этого свойства нашего ума мы не можем по-настоящему сблизиться со встреченным человеком и действительно искренне открыться ему. Этот бесконечный аккомпанемент всей нашей жизни звучит ежесекундно — даже в момент встречи с новым, возможно самым близким нам человеком и в период установления тесных доверительных отношений с ним. И после этого мы еще удивляемся, что нам бывает трудно по-настоящему влюбиться.

Когда мы входим в такое помещение, как дзендо — пустое, тихое и просторное, — визг и верещание дикой обезьяны начинают звучать в нас громче и яростнее, чем раньше. На самом деле это, конечно, не так. Внутри нас ничего не изменилось. Просто здесь, в дзендо, где отсутствуют внешние раздражители, мы лучше слышим, что происходит внутри нас, и получаем возможность сосредоточиться на этом. Для нас слегка приоткрывается дверь, ведущая к познанию самих себя. В первый момент нас просто ошеломляет то, что мы обнаруживаем за этой дверью.

После первого занятия в дзендо Генри сказал:

— Я был потрясен теми излишне эмоциональными, субъективными комментариями, которые звучали во мне по отношению ко всему происходящему. Я был напуган, просто шокирован. Да кто же это живет во мне? — спрашивал я себя. Откуда он взялся? Давно ли он обосновался во мне, давно ли живет вместо меня моей жизнью?

Генри никогда не мог понять, почему у него в личной жизни все складывается не так, как ему хотелось бы. Сидя на подушке в дзендо и медитируя, он начал осознавать: если внутри него самого бушует такая буря противоречий, выливающих в предвзятые суждения о людях, то как он

мог довериться кому-то и как женщины могли довериться ему? Он ведь даже не знал, в какую сторону сделает шаг в следующее мгновение.

Просто «сидя на подушке», Генри сумел заставить себя успокоиться и привел в порядок свои мысли и чувства в той мере, чтобы, вырвавшись из этого водоворота, обрести способность «просто быть» вместе с кем-либо — стать открытым и доступным. К этому времени он оказался готов к появлению в его жизни нового чувства и новых отношений. Очередная встреча прошла для него совсем не так, как все предыдущие, и обернулась совершенно по-новому.

ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НУЖНО,  
ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО

На первом занятии новому ученику скажут, что нужно сосредоточить все внимание на нижней части живота (хара), пространстве ниже пупка. Приняв правильное положение и сосредоточившись, ученик должен будет считать свои вдохи и выдохи от одного до десяти. Дойдя до десяти, нужно отсчитать вдохи и выдохи в обратном порядке. Это упражнение повторяется многократно,

и на этом первое занятие заканчивается. От ученика требуется только выполнить задание — не больше и не меньше.

Само по себе такое упражнение не представляет для учеников никакой трудности, однако многие задаются вопросом о его целесообразности — может быть, именно в силу его простоты.

— Просто делай это, — скажет в ответ учитель.

Большинство из нас стремится действовать целенаправленно. Мы хотим понимать, для чего совершаются те или иные поступки, и знать наверняка, к каким последствиям приведут наши действия. Точно так же мы относимся и к своей личной жизни: больше всего на свете нам хочется заранее знать, что последует за конкретным нашим поступком, как дальше сложатся наши отношения с близким человеком.

В дзэндо мы сначала совершаем действие, а затем приходим к пониманию его смысла. Сами наши поступки дают нам возможность в необходимой мере представлять, что происходит вокруг нас. Все возникающие вопросы мы отбрасываем; чаще всего они только отвлекают нас от настоящего дела. Будда говорил, что каждый человек хотя бы раз в жизни был ранен отравленной стрелой. В такой ситуации, вместо того чтобы сидеть

и гадать, откуда, под каким углом прилетела эта стрела и каким ядом смазан ее наконечник, нужно поскорее взяться за древко и выдернуть стрелу из раны. Промедление равносильно смерти, и откладывать решительные действия нельзя ни на секунду.

— Чем больше вопросов вы задаете, — говорит учитель новичкам, — тем больше вы отдаляетесь от цели своих занятий. Просто сядьте на подушку и приступайте к медитации.

«Просто сядьте» — вот совет, исполненный действительно глубокого смысла. Чтобы научиться следовать ему по-настоящему, ученикам порой требуются годы занятий. Практически никому не удается выполнить это указание сразу и именно так, как нужно. Практически никто не умеет успокаивать свой разум и эмоции, никто не умеет быть самим собой, ничего не ожидать ни от занятий, ни от учителя, а просто всей душой желать быть там, где он есть, и тем, кем он является. Свойственные многим людям беспорядочные поиски новой любви и непоследовательные попытки выстроить отношения зачастую становятся средством избежать необходимости успокоиться и стать самим собой.

В наших шкафах оказывается спрятано так много скелетов, что мы порой просто накрываемся одеялом, отказываемся высунуться и очутиться лицом к лицу с самим собой. Когда же мы садимся на подушку и сосредотачиваем внимание только на собственном дыхании, эти скелеты и призраки (равно как и многие другие вещи) оказываются предоставлены сами себе. Мы открываем дверцы шкафов, и проникающий туда свет рассеивает мглу. Мы ничего не объясняем, не анализируем, не ищем решений — мы просто заново знакомимся с нашими надеждами, опасениями и праздными мыслями. Мы знакомимся с ними и познаём их. Во время медитации та энергия, которую мы тратили, чтобы спрятаться от самих себя, высвобождается и помогает нам жить нашей истинной жизнью. Все тайные страхи, сомнения и злорадия, которые мы накопили до того, лопаются как мыльный пузырь. Взамен приходит чувство сострадания, неизменно возникающее при дыхательной медитации. Почему и как именно это происходит — никто не знает, но этот неожиданный на первый взгляд эффект возникает всегда, у каждого ученика.

В дзене о «колесе кармы» говорится в том смысле, что мы, переходя из одного земного воплощения в другое, часто повторяем те же ошибочные мысли и действия, выстраиваем такие же ошибочные отношения с близкими людьми, а потом удивляемся неприятным последствиям этих поступков. Оправданием нам может служить лишь то, что мы не отдаем себе отчета в происходящем. На самом деле многое из того, с чем мы безуспешно пытаемся бороться в личной жизни, уже происходило с нами в наших прошлых земных жизнях; мы же лишь раскручиваем колесо кармы еще сильнее, снова и снова прикладывая к нему все те же усилия и бесконечно повторяя одни и те же ошибки.

Нэнси, красивая молодая женщина двадцати восьми лет из категории яппи, имела все, что она хотела, за исключением одного — в ее личной жизни все время что-то не ладилось. Как выяснилось, она ждала встречи с каким-то особенным человеком — уверенная, что он существует, — и чтобы не пропустить его, часто встречалась с разными мужчинами. Порой за неделю у нее было по три свидания. Ей не составляло труда завязывать знаком-

ства, она легко сходилась с людьми. И поначалу все новые отношения складывались как нельзя лучше. Но буквально через несколько месяцев, а иногда и недель над очередным ее романом начинали сгущаться тучи. Мужчины, казавшиеся поначалу близкими, нежными и теплыми, неожиданно отдалялись и становились холодными и отчужденными. Они начинали придираться к ней, предъявлять претензии — в точности как в свое время делала ее мать. Не успев толком разобраться в том, что происходит, Нэнси вновь и вновь оказывалась одна, отвергнутая очередным поклонником.

Врач-психотерапевт мог бы сказать, что Нэнси находится в плену так называемого «повторяющегося опыта насилия», то есть она подсознательно стремится к тому, чтобы вновь оказаться в болезненной, некомфортной для нее ситуации, утешая себя надеждой, что на этот раз все повернется в лучшую сторону. Естественно, ее надежды никогда не сбываются. Поиски идеального партнера на самом деле являются подсознательными поисками замены образа матери — первого горячо любимого Нэнси человека, оказавшегося на ее беду холодным и не желавшим принимать ее любовь. Поэтому у Нэнси с детства на уровне подсознания запечатлелось, что она не заслуживает

любви. Повзрослев, она бросилась на поиски того, кто мог бы полюбить ее и наконец доказать ей, что она все же достойна быть любимой.

К сожалению, если мы, движимые какими-то детскими страхами, потребностями или представлениями, доверяем другим право оценивать нас и решать, стоим мы чего-то или нет, мы неизбежно оказываемся в плену так называемых отношений привыкания. Вновь и вновь возникая и разбиваясь, эти отношения лишь вгоняют нас в состояние еще большей подавленности и неуверенности в себе. На самом деле они основаны на желании одного из партнеров перестроить, «починить» что-то, сломавшееся или сломавшее его самого в прошлом. Именно на это бесцельное и бесплодное дело тратятся силы, которые могли бы пойти на нечто более продуктивное, например, на осознание того, кем мы являемся в настоящее время, что нам сейчас нужно и как улучшить отношения с партнером. Научившись правильно сидеть неподвижно и не реагировать на мелкие раздражители, Нэнси получит возможность привести в порядок свои мысли, успокоить «разум дикой обезьяны» и таким образом высвободить силы, чтобы обратить внимание на саму себя и истинные цели своей жизни.

Карла, молодого человека, с которым встречалась Нэнси, мучили те же проблемы. Когда они только-только познакомились и завязали отношения, Нэнси показалась ему красивой, интересной — настоящим воплощением его представлений об идеальной женщине. Но со временем его чувства претерпели серьезные изменения. Нэнси уже не представлялась Карлу столь привлекательной, он считал ее несколько холодной и сам в свою очередь стал относиться к ней с меньшей теплотой.

Нетрудно понять, почему Нэнси и Карл, познакомившись, привлекли друг друга. Они танцевали один и тот же танец. У каждого карма давила на сознание, и оба в течение какого-то времени были уверены в том, что наконец встретили главную любовь своей жизни. На самом же деле чувство, возникшее между ними, было противоположно любви. Оно представляло собой воплощение страданий *самсары* — череды бесконечно повторяющихся в наших земных воплощениях жизненных ситуаций и драм. Так происходит с теми, кто не достиг «просветления». Если человек не научился смотреть внутрь себя и понимать, что происходит вокруг, то нажитая за предыдущие жизни карма предопределяет все его существование, диктуя ему каждый шаг, каждое действие.

## ВЫХОД ИЗ КАРМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Как только человек приступает к занятиям дзен, его карма незамедлительно начинает меняться. Впервые переступив порог дзэндо, Нэнси, выполняя указания учителя, молча села на пол, выпрямила спину, подтянула к себе скрещенные ноги и сложила руки в правильной позиции (такое положение для медитации называется *мудра*). В такой позе даже на неврологическом уровне тело Нэнси оказалось пронизано силой, внутренней уравновешенностью и ясностью. Сидя неподвижно с прямой спиной, она постепенно училась отбрасывать случайные, ненужные в этот момент мысли и чувства. Нэнси изживала в себе образ мысли дикой обезьяны, не позволяя ему диктовать, как ей себя вести и о чем думать.

В какой-то момент в ходе занятий Нэнси вдруг поняла, что на нее навалилось множество новых вопросов. Тем не менее она нашла в себе силы вслушаться в то, что говорит учитель, и научиться полностью погружаться в медитацию, сосредоточившись лишь на себе самой. Вскоре она почувствовала, что уже не так сильно хочет получить ответы на возникающие перед ней вопросы. Еще

меньше ее стало волновать одобрение ее мыслей и поступков со стороны окружающих. Таким образом она сделала первый и самый главный шаг к тому, чтобы вырваться из ловушки одинаковых, повторяющихся любовных связей, в которую попала еще в юности.

По мере продолжения занятий Нэнси стала понимать, что обреченность на неудачи в личной жизни — это лишь ее выдумка. На самом деле никто и ничто не заставляет ее находиться в плену этих повторяющихся отношений. Чем пристальнее она всматривалась в саму себя, тем меньшее влияние оказывали на нее прежние страхи и представления о жизни. Медитируя, успокаиваясь и глядя в себя и окружающий мир, она пришла к выводу, что одобрение кем-либо ее личных качеств уже не имеет для нее былого значения. Сострадание и сочувствие она могла дать себе сама, причем в той степени, в которой они необходимы.

Через некоторое время Нэнси познакомилась с новым молодым человеком. Вскоре она почувствовала, что отношения с ним заходят в тот же тупик, что и все предыдущие. На этот раз, вместо того чтобы быстрее разорвать эти отношения и опять убедиться в своей «невозвратности», Нэнси сосредоточилась и стала наблюдать за тем, что происходит с нею и с ее молодым человеком. Когда

она заметила привычные проявления отчуждения и охлаждения чувств с его стороны, она не стала обижаться, а проанализировала ситуацию. В самом деле, все повторялось как обычно — мужчина стал оценивать ее и при этом явно занижал оценку, не считая, что она заслуживает большего. Впрочем, вскоре, поняв, что Нэнси не обижается на него и не обращает внимания на его оценочные суждения, молодой человек изменил и свое мнение о ней, и свое поведение. Они оба получили отличную возможность изменить свое отношение друг к другу. Для Нэнси эта возможность была вдвойне ценной, потому что она впервые смогла спокойно решить для себя, подходит ей этот мужчина или нет. Она поняла, что у нее есть выбор. Так всего лишь освоение начального этапа медитации — сидения на подушке — открыло для нее новый, практически необъятный мир.

Просто «сидя на подушке», ученик наконец может стать другом самому себе, познакомиться с собой и научиться не убегать от себя. В глубине души каждый человек мечтает избавиться от страха перед самим собой. Понемногу, шаг за шагом в ходе занятий дзен наш страх перед неизвестным в самих себе и в окружающей жизни рассеивается. На нас перестает давить груз кармы, который мы до этого безропотно несли, взвалив на плечи.

Нет нужды упоминать и о том, что, познавая самих себя, мы одновременно познаём и окружающий мир. Нам больше нет необходимости метаться от одного человека к другому, перескакивать из одной жизненной ситуации в другую, чтобы понять, что происходит вокруг. Чем больше времени мы проводим в неподвижной медитации, чем больше всматриваемся в себя, прислушиваемся к себе, тем больше открывается для нас окружающий мир.

### ОТКРОЙТЕ ВАШУ СОКРОВИЩНИЦУ

Дайджу пришел к великому китайскому учителю Басо.

— Что ты хочешь найти? — спросил Басо.

— Просветление, — ответил Дайджу.

— У тебя есть собственная сокровищница. Зачем ты ищешь эту драгоценность вне себя? — спросил Басо.

Дайджу удивился:

— Где же она, моя сокровищница?

— То, что ты об этом спрашиваешь, и есть твоя сокровищница, — ответил Басо.

Просветление снизошло на Дайджу. С того времени он всегда требовал от своих друзей:

— Откройте свою сокровищницу и воспользуйтесь теми драгоценностями, что храните в ней.

Сидя на подушке и медитируя, мы открываем нашу внутреннюю сокровищницу. К сожалению, по большей части люди пользуются не тем, что есть у них, а пытаются взять у других то, что те пытаются им дать. Мы подсчитываем ценность знакомств и близких отношений с теми людьми, которых встречаем на своем жизненном пути. Когда личные отношения выстраиваются на такой основе, партнеры становятся похожи на нищих, вымаливающих подаяние. Если же в отношениях с близким человеком мы открываем себе и ему свою сокровищницу, то оказываемся в мире, полном чудес и радости. Эта радость спускается и на нас, и на близкого нам человека — на каждого в отдельности и на обоих вместе.

### УХОД ОТ РЕАЛЬНОСТИ В РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Еще одна характерная для многих из нас ошибка заключается в том, что в ходе каждого очередного романа мы перестаем быть собой и стараемся вжиться в какую-то роль. Вместо настоящей жизни отношения между нами и нашим близким человеком превращаются в ролевую игру. Мы выбираем себе личину — сексуальной женщины, без-

ропотной жертвы, неразумного ребенка, главы семьи, ангела во плоти или избалованного эгоиста, — предполагая, что именно такая модель поведения понравится нашему возлюбленному. Подобные роли помогают скрыть реальность. Иногда это даже бывает забавно и на время устраивает обоих участников. Стоит же чуть затянуть игру или излишне глубоко войти в образ, и нас начинает подстерегать опасность: мы привыкаем существовать в придуманном мире, а когда показываем партнеру свое истинное лицо, он вдруг пугается, и любовь рассеивается как дым.

Подчас мы даже забываем, что на лице у нас маска и что мы играем выбранную роль. Порой нам случается влюбиться в такой придуманный, наигранный образ, а не в реального человека. Мы думаем, что тот, с кем мы завязываем отношения, именно такой, каким мы его видим. Когда же нам открывается истинное лицо этого человека, мы испытываем шок. Дело не в том, что это лицо непривлекательно, оно просто другое, не то, к которому мы привыкли, и мы оказываемся не готовы к столь разительным переменам.

Мы позволяем маскам-личинам скрывать какую-то часть нашей сущности — обычно ту, которая нам не нравится. По иронии судьбы именно

эти фальшивые «эго» помогают нам легче переносить одиночество и даже создают иллюзию, будто оно нам по вкусу.

Исполнение роли сильного, внутренне уверенного в себе человека, всегда готового делиться собой и всегда открытого другим, дает нам временное ощущение комфорта, спокойствия и безопасности. Временное спокойствие — вещь, конечно, неплохая, но нельзя забывать, что оно не решает проблемы истинного внутреннего беспокойства, а лишь скрывает его — причем в первую очередь от нас самих. Когда-нибудь вихрь этого беспокойства вырвется из-под бесстрастной личины наружу.

С обывательской точки зрения неподвижное сидение на подушке, отказ от постоянной демонстрации жизненной активности и молчаливое, происходящее в полной тишине познание самого себя могут быть расценены как глупость, более того — опасная глупость, заключающаяся в потакании своим слабостям. В то же время с точки зрения практики дзен подобная медитация имеет огромное значение и является истинной активностью, настоящим действием, причем тем самым, которое и позволяет нам в итоге стать самими собой и жить настоящей, не навязанной

ником жизнью. Если мы лишаем себя подобного самосозерцания, наши поступки становятся беспорядочными, нецелесообразными и запутанными. Мы начинаем ошибочно искать во внешнем мире то, что существует внутри нас самих.

И пусть со стороны неподвижное сидение и самосозерцание покажется простым, ничего не дающим времяпрепровождением. На самом деле подобная медитация — весьма активное и энергичное действие, приводящее к очень серьезным последствиям. Человек, приступивший к практике дзен, приводит в порядок свои мысли, успокаивается и впервые в жизни начинает понимать, каков он есть и чего ему хочется. Не понимая самого себя, невозможно понять другого человека. Ученик, постигающий дзен, очень быстро приходит к осознанию того, что искать нужное ему следует не вне, а внутри себя, причем такая позиция вовсе не предполагает отказа от встреч с другими людьми, от выстраивания личных отношений с ними, но является лишь первым шагом на пути подготовки к новой жизни, основанной на истинной любви.

**Вход всегда находится там, где находимся мы.**

ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ:  
КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРЕНИЯ  
ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ОШИБОК

*1. Отложите все и сядьте неподвижно.*

Прекратите делать то, что вы делаете, отложите все, расчистите небольшой кусочек пола в вашей комнате, положите на него подушку и сядьте. Распрямите спину, подтяните к себе скрещенные ноги и сосчитайте собственное дыхание от одного до десяти. Если у вас есть хотя бы пять минут для этого, приступайте. Если у вас получится дольше — отлично, продолжайте. Просто сидите и дышите. Не следует ждать каких-либо чудес; сосредоточьтесь на своем дыхании, на каждом вдохе и выдохе. Повторяйте это упражнение изо дня в день. Если у вас есть такая возможность, делайте это и днем, и вечером.

*2. Повторяющиеся ситуации.*

Обращайте внимание на то, что раз за разом повторяется в вашей жизни: чувства, мысли, отношения, ситуации, с которыми вам приходится бороться либо против своей воли мириться. Присмотритесь к этим чувствам и ситуациям. Внимательно наблюдайте за тем, как вы раз за разом пытаетесь решить одни и те же вопросы и выкрутиться из одних и тех же ситуаций одним и тем же способом. Не ругайте и не осуждайте себя за это. Просто наблюдайте, как

вы ходите по замкнутому кругу повторяющихся клише. Пусть все идет так, как идет. Пусть остается по-старому до поры до времени. Вы уже сделали очень многое. К бесконечному кругу повторяющихся ситуаций вы уже добавили свое понимание происходящего и свою наблюдательность. (В какой-то момент постарайтесь приглядеться к кому-либо из знакомых, к тому, как этот человек разбирается со своими повторяющимися проблемами. Понаблюдайте за своим другом или подругой, а затем прислушайтесь к своим чувствам. Будете ли вы осуждать и ненавидеть этого человека или же проникнетесь к нему сочувствием?)

### *3. Повторяющиеся ситуации в личной жизни.*

Заметив, что в отношениях с близким человеком у вас сложилась ситуация, уже знакомая по предыдущему опыту, постарайтесь не повторять былых ошибок и не ведите себя так же, как раньше. Не следует воспринимать происходящее как личную обиду, нанесенную вам судьбой или людьми. Не возлагайте вину на кого бы то ни было и не пытайтесь убежать от необходимости принять какое-либо решение. Просто найдите в себе силы признаться, что вы в очередной раз попали в повторяющуюся ситуацию. Заставьте себя поверить в то, что у вас есть выбор разных моделей поведения. Поступите совершенно иначе, чем вы поступали прежде. Найдите

любое другое, пусть даже абсолютно неожиданное решение. Вместо того чтобы сердиться, проявите великодушие. Вместо того чтобы обрушиваться с упреками на себя, сосредоточьтесь на том, что вы можете предложить себе и другому человеку. Не позволяя знакомым ситуациям навсегда навалиться на вас непосильной ношей, постарайтесь резко изменить как свое поведение, так и саму обстановку: погружитесь в новые дела, заведите новых друзей.

### *4. Кто этот человек, что сидит на подушке и медитирует?*

Обычно мы думаем, что знаем, кто мы такие, кем являемся и не являемся. Мы полагаем, что нам известно, какую роль мы играем, а какую нет, что в нас есть хорошего и что плохого. Ежедневно находите несколько минут на то, чтобы отказаться от привычного взгляда на себя, и посвятите это время тому, чтобы увидеть, кто вы на самом деле в данный момент. В течение дня мы переодеваемся в соответствии с погодой и с тем, куда собираемся пойти, и точно так же ведем себя по-разному в соответствии с ожиданиями окружающих. При такой жизни легко запутаться в исполняемых ролях, приняв одну из надеваемых масок за свое истинное лицо. В такой игре-фантазии легко совсем забыть о том, как оно выглядит. Легко потерять самого себя, пытаясь быть хорошим по отношению ко всем без исключения

окружающим людям. Обратите внимание, не происходит ли такое с вами. (Чем больше мы сидим и медитируем, тем больше у нас появляется возможностей сосредоточиться на своем истинном «я» в каждый момент времени.)

Теперь внимательно приглядитесь к тому, какие роли вы беретесь играть в своей личной жизни, а также — какие роли навязываете своему партнеру. Заметьте, любите ли вы его истинное «я» или же влюблены в маску, в тот образ, который партнер создает для вас. Попробуйте хотя бы на миг сорвать эти маски и с себя, и с близкого человека. Попытайтесь хотя бы сыграть совсем другие роли. Попытайтесь найти человека, играющего совершенно непривычную для вас роль. Самое главное — провести четкую грань между тем, кем вы являетесь на самом деле, и ролями, которые вы играете для окружающих.

##### *5. Уважайте себя за приложенные усилия.*

Мы привыкли уделять много внимания своим страданиям, неудачам, трудностям и прочим неприятностям. В то же время мы склонны не замечать приложенных усилий и сделанных шагов. Сосредоточьтесь и вспомните хотя бы маленькие шаги, сделанные вами сегодня в нужном направлении, — и похвалите себя за них. Уважайте себя за те усилия, которые приложили, чтобы стать лучше, сильнее

и приблизиться к своей подлинной сущности. Теперь присмотритесь к окружающим и похвалите их тоже за подобные усилия. Медленно, шаг за шагом вы научитесь понимать свое истинное «я» и принимать окружающих такими, какие они есть. Все это очень поможет вам в жизни, как бы она ни сложилась.

остановитесь  
и прислушайтесь к каждому звуку,  
остановитесь  
и заметьте каждый камешек,  
остановитесь  
и почувствуйте ветер,  
остановитесь  
и будьте собой, а не кем-то другим

*Питер Розенгарден, 11-летний мальчик*

## Глава 3 НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЕ

(Отказ от контроля)

Если он приходит, мы говорим «добро пожаловать»,  
Если он уходит, мы не пытаемся его вернуть.

Мы с самого рождения хотим чем-то управлять — окружающим нас миром и людьми, его населяющими. Мы кричим, требуя, чтобы мать покормила нас, улыбаемся, чтобы привлечь к себе доброжелательное внимание, строим недовольную гримасу, если кто-то нас раздражает, и срываемся на вопли и истерику, если считаем, что можем себе это позволить. Подсознательно мы полагаем, что жизнь должна соответствовать нашим представлениям о ней, удовлетворять наши желания и что все другие люди существуют лишь для того, чтобы нам жилось комфортно и приятно. Порой даже взрослому человеку бывает очень трудно вырасти из этих инфантильных представлений. Наверное, едва ли не 99 процентов нашей драгоценной жизненной энергии расходуется на бесплодные попытки манипулировать миром, доби-

ваясь, чтобы он подстраивался под нас и под наши желания.

Мы сплошь и рядом живем как младенцы, толком не отдавая себе отчета, что вокруг нас — другие люди со своими надеждами, желаниями и проблемами. Мы же воспринимаем их в первую очередь как объекты, с помощью которых можем удовлетворить свои собственные нужды. Нам порой не хватает ни мудрости, ни желания осознать, что у этих людей есть собственная жизнь, собственные мечты и потребности, которые могут совершенно не походить на наши или даже противоречить им. То, что мы смело называем любовью, на самом деле является лишь сосуществованием с человеком, ведущим себя так, что мы рядом с ним чувствуем себя хорошо. Если же он поступает не так, как нас устраивает, то мы готовы прибегнуть к любым средствам, лишь бы восстановить контроль над ним и вернуть его в рамки наших представлений о том, каким он должен быть.

В нашей культуре желание «быть лучшим и первым» считается не только нормальным, но и необходимым для каждого человека. Нас учат хотеть всего и сразу, в том числе в личной жизни. Близкий человек должен соответствовать нашим представлениям об идеальном партнере и

к тому же легко поддаваться манипулированию, если мы того захотим. Если женщина находит себе мужчину, а уж тем более вступает с ним в брак, обручальное кольцо или другой знак крупной победы над противником резко повышает статус такой женщины среди подруг и знакомых и в обществе в целом. Если же женщина не установила долговременных отношений с мужчиной, она часто чувствует себя неполноценной и стыдится этой ситуации. Как правило, все наше представление о самих себе и о нашем месте в этом мире крутится вокруг того, насколько удачно нам удастся управлять своей личной жизнью и каких именно людей мы можем надежно «привязать» к себе.

Многие психотерапевты даже используют эти установки, чтобы помочь своим пациентам стать «более успешными в этом мире». Умело маневрируя, человек должен любыми средствами стремиться к тому, чтобы исполнилось как можно больше его личных желаний. Однако при этом мы зачастую не находим времени остановиться и подумать, как много внутренних сил и энергии тратим на то, чтобы управлять собой и близкими, постоянно поддерживать внутри себя и перед окружающими свой статус, чтобы изобретать все

новые желания и искать средства для их исполнения.

Все это исходит из представления о том, что мы должны взвалить на себя тяжкую ношу отношений с близким человеком и с окружающим миром в целом и нести ее, сгибаясь в три погибели. Когда что-то в нашей жизни идет не так, мы начинаем обвинять себя в этом и гадать, что же мы упустили или сделали неправильно. Порой кажется, что достаточно было сделать только один лишний шаг, и все пошло бы иначе. С такими взглядами на мир мы обречены все время искать кого-то или что-то, чем можно было бы управлять, и жить с постоянным чувством страха, что эти кто-то или что-то выйдет из-под контроля. Разве в таком состоянии человек способен любить?

Многие люди понятия не имеют, что существует возможность жить совершенно по-другому. Они просто еще не нашли путь дзен. Практика дзен предлагает свою альтернативу существованию в этом мире, совершенно противоположную вышеописанной. В системе ценностей дзен нет места стремлению к накопительству и приобретению. В этой философии не уделяется внимания тому, как мы выглядим в глазах других. В ходе занятий и медитаций мы учимся быть доволь-

ными тем, что у нас есть, и благодарить за это судьбу. Путь дзен к удовлетворенности своим существованием лежит через обретение умения жить своей жизнью, быть самим собой. И по мере продвижения по этому пути жизнь последователей дзен парадоксальным образом наполняется приятными встречами, активными действиями, множеством событий и впечатлений.

## НЕПОДВИЖНОСТЬ: УРОК В ДЗЕНДО

Единственное настоящее чудо заключается в том,  
чтобы оставаться неподвижным.

*Генри Миллер*

Чтобы заставить ученика отказаться от неумной тяги управлять самим собой, другими и всем вокруг, учитель школы дзен неустанно повторяет: «Не двигайся». Сиди неподвижно, пока не прозвонит колокольчик. Что бы ни случилось за время медитации как внутри тебя, так и во внешнем мире, ты должен сидеть неподвижно в одной и той же позе. В конце концов ведь ты сильнее, чем бесконечные раздражители и мешающие сосредоточиться мелочи, которые так и норовят лишить те-

бя едва-едва обретенного покоя. От сидения на подушке для медитации еще никто не умер. Что бы ни происходило вокруг, как бы ты себя ни чувствовал, ты продолжаешь дышать — спокойно и размеренно. На это следует обратить особое внимание.

Обычно мы все время двигаемся (реагируя на внутренние и внешние раздражители). Когда что-то начинает нас беспокоить, мы перемещаемся, шевелимся, стараемся как-то избавиться от этого раздражителя. Ненадолго это помогает: отвлекающий элемент отступает, но чуть позже неизменно возвращается, иногда став более интенсивным, иногда изменив форму. Что бы мы ни делали в надежде избавиться от раздражителя, он продолжает действовать на нас. Как бы мы ни пытались бороться с трудностями в личной жизни, наступает такой момент, когда ничто не может помешать конфликту перейти в открытую стадию.

Практикуя дзадзен (дзен-буддийскую медитацию) и отказываясь от движения, мы заставляем себя воздерживаться от того или иного влияния на ситуацию, от управления ею, мы просто позволяем ей развиваться естественным образом. Пусть все идет как идет: пусть явления возникают, раз-

виваются, исчезают, появляются вновь так, как это угодно судьбе или случаю. Пусть внешний реальный мир, данный нам в ощущениях, живет своей жизнью и пусть эта картина разворачивается перед нашими глазами. Нам же требуется научиться отказываться от жажды что-либо изменить и как-либо контролировать этот процесс.

*Не двигать* — одна из важнейших заповедей как в практике дзадзен, так и в личной жизни. В ней заключено глубочайшее уважение к природе вещей, явлений и к человеческой натуре, уважение к изначальному порядку мира, благодаря которому мы получаем все, что идет нам во благо, и в соответствии с которым от нас уходит все, что нам больше не принадлежит. Вот только в обычной жизни мы слишком часто пытаемся удержать то, что в действительности больше не помогает, а лишь мешает нам, или предпринимаем самые отчаянные маневры, чтобы заполучить то, что нам вовсе не нужно и даже пойдет во вред. Отказавшись от таких действий, от движения как такового, мы приближаемся к высшей мудрости, позволяя реке жизни течь беспрепятственно по проложенному самой природой руслу.

## ПУСТЬ КАЖДЫЙ МИГ БУДЕТ ТАКИМ, КАКОВ ОН ЕСТЬ

Этот мир свят и целостен.

Улучшить его невозможно.

Попытавшись изменить, вы лишь разрушите его.

Попытавшись удержать, вы лишь утратите его.

*Лао-цзы*

Любому человеку ясно, что мы — все вместе и каждый в отдельности — лишь гости, на краткий миг оказавшиеся на этой прекрасной земле. Тем не менее люди странным образом пребывают в уверенности, что все в этом мире вертится вокруг них; эти люди многое теряют, не принимая как дар судьбы то, что им дано, и то, какими они родились. Неужели так трудно понять, что мы всего лишь путники и наша сегодняшняя жизнь вовсе не конечная цель, а лишь один из этапов долгой дороги?

Дзен учит нас, как избавиться от «хватательного рефлекса». Ученики приходят к пониманию того, что даже если они и управляют чем-либо в себе, то это не дает им права навязывать свою волю или свои представления о мире и манере поведения другим людям. Осознав это, они начинают видеть каждого человека таким, каков он есть,

а не каким они желают его видеть. Они также понимают, что желание изменить человека или управлять его поведением исходя из своих собственных представлений о том, что правильно, а что нет, — это не проявление любви, а насилие над личностью.

Медитируя, мы учимся бесстрастно созерцать каждый миг этой жизни, наблюдать за каждым вдохом и выдохом и видеть каждого человека таким, каков он есть. Окружающий мир мы также воспринимаем таким, каков он есть, — будь сегодняшней день пасмурным или ясным, теплым или холодным. Мы ничем не управляем и не манипулируем. В этом и состоит великая работа *ничего-неделания*. Она заключается в невмешательстве в обусловленный природой ход вещей, в признании изначальной мудрости устройства Вселенной, в преклонении перед божественной гармонией, пронизывающей весь этот мир, включая и нас самих. Стоит нам сделать этот шаг и позволить божественной гармонии (именуемой *дхарма*) вновь проникнуть в наше сознание, как вся наша жизнь резко меняется и наполняется чистотой и свежестью. Если мы возносим хвалу жизни такой, какой она нам дана, то и сама жизнь воздает нам почести и поддерживает нас во всем.

Рина пришла в дзендо после двух болезненных неудач в личной жизни. Растерянная и опустошенная, она была уверена, что никогда больше не сможет испытать любви. Она считала, что обречена на то, чтобы мужчины ее бросали — такова ее судьба.

Когда ее спросили, что она ищет в дзендо и что хочет получить от занятий, она пожаловалась учителю:

— Если я потеряю еще хотя бы одного человека, я просто не выдержу.

— Тебе предстоит потерять многих, — сказал учитель дзен.

Рина открыла рот от изумления.

— Это неизбежно.

— Что же мне тогда *делать*? — выпалила Рина.

— Не делай ничего, — ответил учитель дзен.

## НЕ ДЕЛАТЬ НИЧЕГО

Некоторые люди похожи на бешеных собак,  
которые лают на каждый порыв ветра.

Хуань По

*Ничего не делать* — это дальнейшее развитие заповеди *не двигаться*. Данные понятия лежат в основе всего учения дзен. К сожалению,

заповедь *ничего не делать* чаще всего понимается неправильно. Она вовсе не требует от ученика быть пассивным, смиряться с судьбой, вовсе не говорит, что сопротивляться бедам и невзгодам бессмысленно. На самом деле все как раз наоборот. Ничегонеделание представляет собой дерзкий, требовательный, даже революционный способ существования. Эта заповедь несет в себе активный смысл — когда ты сидишь в дзендо неподвижно, приступай к *ничегонеделанию*. Сделай усилие — откажись от желания управлять чем бы то ни было. Когда ты оказываешься перед лицом трудной ситуации в отношениях с любимым человеком, не борись, не дергайся, не пытайся воевать с ним: не делай ничего, то есть откажись от стремления контролировать, переделывать все по своему. Оставайся спокойным и непоколебимым посреди урагана. Не позволяй ему подхватить и унести себя, как порыв ветра уносит сорванный с дерева лист. Старайся понять, из-за чего возникло недопонимание, в чем корень конфликта. Пусть все идет своим чередом. Наблюдай за этим процессом.

Большинство наших действий и поступков (особенно тех, которые мы совершаем, подчиняясь командам беспорядочно работающего, вечно

занятого решением множества проблем разума) приводит к весьма печальным результатам и лишь осложняет сложившуюся ситуацию. Подобные действия на самом деле являются не проявлением самостоятельной активности, а лишь реакцией на внешние раздражители. Кроме того, они оказываются обусловлены нашими желаниями, суетными стремлениями и внутренним принуждением. Они-то как раз и представляют собой те деяния, из которых выстраивается наша карма.

Истинное действие представляет собой нечто другое. Оно ясно, прозрачно, спонтанно, целенаправленно и прямолинейно. Истинное действие порождается совсем другой составляющей нашей личности.

## ИСТИННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Хватит ли у тебя терпения дождаться,  
пока осядет муть в кувшине?

Чтобы прийти к «истинному действию», мы сначала должны научиться «ничегонеделанию». Это означает, что мы должны прекратить делать

то, что делаем обычно. Нам нужно смирять свои рефлекторные реакции. Нужно перестать жить, как Сизиф, безуспешно пытавшийся вкатить один и тот же камень на одну и ту же гору. Нужно научиться терпеть неудобства, чувство потерянности, смущения, беспокойства и другие неприятные ощущения, возникающие, когда мы прекращаем действовать так, как привыкли. Нужно очень захотеть обрести покой и погрузиться во внутреннюю тишину. Лишь после этого можно будет изменить привычную реакцию на внешние раздражители. Если мы научимся вести себя подобным образом в личной жизни, многие мелкие, но досадные неприятности, отравляющие ее, исчезнут сами собой. Пусть они приходят и уходят. Мы не станем раздувать эти искры, не станем подливать масла в этот огонь, демонстрируя ответную реакцию. Мы не будем превращать летний дождик в яростную бурю, которая запросто может разрушить выстроенные нами отношения.

Многие люди воспринимают изменение формы деятельности и реакции на внешние раздражители как своего рода подобие смерти. Они полагают, что, прекратив действовать, мы перестаем жить. Это происходит оттого, что многие из нас считают: мы — это то, что мы делаем.

Молодой человек по имени Эндрю, которого только что бросила невеста, пришел в дзендо, и ему было сказано сидеть неподвижно до тех пор, пока не прозвонит колокольчик. Эндрю не удалось сразу обуздать свое напряжение и эмоции, и от неподвижного сидения на месте его восприятие действительности только обострилось. Он вдруг почувствовал необъяснимое беспокойство. То ему хотелось почесаться, то казалось, что у него на руке сидит муха, а через несколько минут ему больше всего на свете захотелось высморгаться. Эндрю понимал, что своим поведением мешает другим ученикам сосредоточиваться на дыхании и медитировать, но ничего не мог с собой поделать. Он слишком привык пытаться изменить все вокруг себя и подстроить под свои нужды окружающий мир. Вот только ему не приходило в голову, что точно так же он относился к своей невесте, стремясь подчинить ее себе и изменить согласно своим представлениям о том, какой ей надлежит быть.

В личной жизни в развитии каждого романа можно проследить такую же динамику. Сначала что-то заставляет нас обратить на себя внимание, затем начинает беспокоить. Мы отчаянно пытаемся избавиться от этого раздражителя, изменить

условия, в которых он проявляется, либо воздействовать на человека, который выводит нас из равновесия. Мы твердо уверены, что наше спокойствие и комфорт имеют куда большее значение, чем спокойствие и комфорт других. Само собой, почувствовав такое отношение, близкие люди отворачиваются от нас.

В тот день Эндрю даже не замечал сидевшую рядом с ним Дженнифер, которая при каждом его движении напрягалась и даже скрипела зубами. Он смутно сознавал, что все остальные в дзендо не шевелятся, и от этого чувствовал некоторое смущение, но все же его комфорт был для него превыше всего, а что до остальных — так это их проблемы.

Практически каждый из нас хочет быть первым, самым важным, центром мироздания и намерен доказывать это в личных отношениях. Однако такое поведение неизменно вызывает ответную реакцию, и в результате человек остается один — в глубокой депрессии из-за очередной неудачи. Для любого из нас принципиально важно не только понять, но и прочувствовать, что быть *первым* в отношениях с любимым человеком вовсе не обязательно. Пока мы этого не поймем, мы не сможем по-настоящему полюбить. Стремление быть первым, лучшим, центром всего заставляет любовь обходить наш дом стороной.

Когда мы приходим в дзендо и начинаем вместе медитировать, вместе ничего не делать и не шевелиться, мы постепенно приходим к пониманию того, что каждый из нас важен и ценен и что любой раздражитель, мешающий одному из нас, в равной мере мешает остальным, не давая им заниматься самосовершенствованием. Мы отдаем дань уважения тем, кто помогает нам создать атмосферу покоя, в которой мы можем предаваться медитации, не тратя силы на преодоление внешних раздражителей. Хвалы и почестей достоин тот, кто обуздал в себе гнев, раздражение, желание пожаловаться, — тот, чье присутствие не создает проблем для окружающих.

Дженнифер, привлекательная интеллигентная тридцатилетняя женщина, компьютерный дизайнер, наконец встретила мужчину своей мечты. Он был ее ровесником, умным и образованным человеком с замечательным чувством стиля и юмора, и был способен на настоящую душевную близость. Они встречались три месяца, и чувствовали себя необыкновенно хорошо вместе. Больше всего на свете Дженнифер хотела, чтобы так продолжалось всегда. Однако скоро она стала замечать, что ее избранник слишком часто смотрит спортивные передачи, слишком много времени проводит с

друзьями, предпочитает кататься на велосипеде в одиночестве и нередко опаздывает на свидания. Дженнифер отчаянно захотелось изменить ситуацию, изменить его манеру поведения, изменить его самого и заставить его вести себя так, как считала нужным она. Впрочем, в глубине души ее угнетало предчувствие, что все эти усилия окажутся бесплодными — об этом свидетельствовал ее жизненный опыт. Судя по предыдущим романам, ее бойфренд либо не станет обращать внимания на ее просьбы, либо просто откажется от нее в пользу привычного образа жизни. Единственное, чего она никак не могла понять: почему все молодые люди оказывались такими — не вполне соответствующими ее ожиданиям? Неужели на свете нет ни одного человека, который был бы *правильным* на сто процентов?

### КОГДА ВСЕ БУДЕТ ПРАВИЛЬНО?

Нет на свете человека хуже, чем ты сам.

*Ишин*

Дженнифер и люди, подобные ей, считают неправильным все, что не соответствует их представлениям о норме. Таким людям больше всего на све-

те хочется контролировать поведение других, выстраивать их мир, влезать в их чувства — особенно в романтические, то есть делать то, что неизбежно приводит к краху любых отношений. Слишком раним и хрупок внутренний мир любого человека, слишком силен в каждом из нас страх быть отвергнутым или покинутым.

Дженнифер просто не могла позволить своим бойфрендам быть самими собой, не могла признать за ними право быть не такими, какими она хотела их видеть. Если она замечала в их поведении что-то, что было ей не по душе, у нее тотчас же возникала потребность изменить характер и манеру поведения этого человека. Так она и жила в попытках создать себе идеального партнера, воюя при этом с самыми близкими людьми, приводя себя саму к очередной потере и заставляя страдать как себя, так и других. В итоге всем, включая и саму Дженнифер, стало наконец понятно, что проблема заключается вовсе не в том, что ей постоянно встречаются «не те» молодые люди, а в ее безудержной тяге подстраивать всех под себя и контролировать поведение ближних.

Теперь Дженнифер стало легче признать, что ни разу в ее жизни попытки изменить мужчину не увенчались успехом. Более того: каждый раз этот

процесс прерывался на одном и том же этапе. Дальше все ее усилия оказывались бесплодными и бессмысленными. Понимая это, она все же никак не могла взять в толк, как ей добиться перемен в личной жизни, если она не будет делать ничего, как учат в дзендо. Кто же тогда будет отвечать за выстраивание прочных отношений, удовлетворяющих обоих партнеров?

В этот момент Дженнифер решила обратиться к практике дзен, и все ее представления о мире и о своем месте в нем претерпели существенные изменения. Можно даже сказать — перевернулись с ног на голову. На одном из занятий ее посадили рядом с Эндрю, который все время, отведенное для медитации, дергался, ерзал, почесывался — в общем, постоянно двигался, внося тем самым дисгармонию в атмосферу дзендо. Дженнифер прилагала все усилия, чтобы оставаться неподвижной, несмотря на недавнее ее желание вскочить, схватить Эндрю за руки и связать их у него за спиной. Она заставила себя сидеть спокойно, выпрямив спину, позволив себе наблюдать, как разворачивается ситуация. Оставаясь неподвижной, она не могла ни уйти от раздражителя, ни как-либо повлиять на него. Ей оставалось лишь принять сложившиеся обстоятельства как данность. Сидя на

подушке, чувствуя, как бешено колотится ее сердце и как беспорядочно проносятся мысли в голове, она вдруг осознала, что они с Эндрю очень похожи. Своим беспокойным поведением он демонстрировал ей, как живет она сама, отчаянно пытаясь управлять каждым моментом своей жизни и боясь позволить ей идти своим чередом. Неожиданно Дженнифер поймала себя на том, что улыбается. К тому времени, как прозвенел колокольчик, возвещающий об окончании медитации, она уже испытывала сочувствие к Эндрю, причем не как к постороннему человеку, а как к старому другу.

Все наши беспокойные движения, попытки что-либо изменить и на что-то или кого-то повлиять представляют собой просто защитный механизм, позволяющий существовать без понимания того, кем мы в действительности являемся и как себя ведем, в частности в личной жизни. Этот механизм отлично работает, не давая нам возможности разглядеть другого человека и уж тем более полюбить его. На самом деле любовь не имеет никакого отношения к тому, как мы оцениваем поведение близкого человека. Она также не имеет ничего общего с попытками изменить его и приспособить к нашим

представлениям и мечтам об идеале. Все это не любовь, а просто эгоистичная манипуляция. Любовь приходит к нам совсем через другую дверь.

## ГРЯЗЬ — ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ГРЯЗЬ

Обретя просветление, он смог ходить по грязи, не замечая ее. Он понимал, что грязь — всего лишь грязь.

*Догэн Дзенджи*

Многие люди считают, что неудачи в личных отношениях калечат им жизнь. По их мнению, так происходит оттого, что они не могут взять ситуацию под контроль или изменить ее.

Сталкиваясь с чем-либо неприятным и понимая, что отношения с партнером развиваются не так, как нам хотелось бы, мы начинаем по-своему толковать ситуацию. После некоторого размышления мы решаем, что мириться с таким положением дел нельзя и нужно бороться за восстановление комфорта и удобства в отношениях — причем бороться до последнего, словно речь идет о защите чести и достоинства. Мы ведем себя так, будто столкнулись с врагом, и выстраиваем против него мощную линию обороны. Мы вдруг вспо-

минаем все неудачи в своих прошлых личных отношениях и приходим к выводу, что никогда в жизни не сможем снова полюбить.

Такое толкование жизненных трудностей как раз и втаптывает нас в грязь существования. Мы словно оказываемся в болоте, из которого очень трудно выбраться. И чем дальше, тем сильнее мы вязнем в этом болоте. Мы чувствуем себя измотанными, истощенными и израненными. Какие-то голоса из болотной топи нашептывают нам, что за все это нужно мстить. Мы повторяем это про себя раз за разом, вдалбливая себе в голову. Уверившись в правоте этой мысли, мы начинаем строить конкретные планы мести, теряя при этом контакт с реальностью, переставая понимать, что же на самом деле с нами и вокруг нас происходит и что по-прежнему остается в нашем распоряжении. Более того, мы начисто забываем о том, что болото остается всего лишь болотом, а грязь грязью.

Догэн (великий учитель дзен) мог ходить по любой почве и в любых условиях и при этом не ощущать ничего неприятного по той простой причине, что не придавал никакого значения тому, что оказывалось у него под ногами. Он был там, где был, и воспринимал весь окружающий мир открыто и прямо. Грязь, по которой идет человек,

не делает его внутренне грязным и не марает его. Грязь — это просто грязь. Догэн проходил по грязным топким болотам, но не жаловался, прекрасно понимая, что рано или поздно он достигнет луга, поросшего мягкой травой. Когда в его путешествиях ему доводилось вступать на такой луг, он не считал это раем, наградой за мудрость и праведность жизни; трава была для него просто травой. Когда по осени трава начинала желтеть и становилась жесткой, он не считал это испытанием или наказанием для себя, как не считал наказанием и надвигающуюся суровую зиму. Для него это была просто смена времен года: за летом приходит осень, трава увядает и высыхает, затем наступает зима, а по весне на лугу снова вырастет мягкая ласковая трава.

Большинство из нас не готово воспринимать жизнь такой, какая она есть. Мы все время стараемся превратить грязь и болотную жижу в чистую воду. Встретив же на пути лужайку с мягкой травой, мы пытаемся сохранить ее зеленой, несмотря на то что подступают заморозки. Мы боимся сделать новый шаг по жизни, не зная, по какой поверхности нам придется идти дальше. В итоге мы топчемся на месте, вместо того чтобы продвигаться вперед.

То же самое происходит и в нашей личной жизни. Мы зацикливаемся на одних и тех же ситуациях, на том, как мы ошибались, в чем были неправы, и при этом забываем, что от наших переживаний мало толку. На самом деле ситуация должна разрешиться сама собой. Мы переживаем из-за того, что не можем контролировать ситуацию, и в результате чувствуем себя беспомощными. Но стоит задаться вопросом: что мы можем изменить в сложившихся обстоятельствах? Изменить весь огромный необъятный мир явно не в наших силах, но значит ли это, что мы слабы или глупы? Может быть, есть другой способ разобраться с нашими чувствами — как с добрыми и прекрасными, так и с болезненными и неприятными?

Прилежно практикуя дзен, мы со временем приходим к пониманию того, что грязь — это всего лишь грязь. Она встречается нам на пути вовсе не для того, чтобы унижить нас, расстроить или остановить в продвижении вперед. Мы принимаем путь таким, каким он нам открывается, и, если перед нами оказывается грязь, мы спокойно продолжаем движение к своей цели.

ЕСЛИ ОН ПРИХОДИТ, МЫ ГОВОРИМ:  
«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ».  
ЕСЛИ ОН УХОДИТ,  
МЫ НЕ ПЫТАЕМСЯ ЕГО ВЕРНУТЬ

Эта простая мудрость позволяет коренным образом изменить нашу жизнь. Если следовать ей в отношениях с близкими людьми, то жизнь на земле превратится в райское блаженство вне зависимости от того, кто и когда приходит к нам или уходит. Мы не вцепляемся мертвой хваткой в других людей, не объявляем их своей собственностью. Мы отдаем себе отчет в том, откуда появился тот или иной человек в нашей жизни, и можем предположить, куда он направится дальше, ставшись с нами.

Каждого оказавшегося на нашем пути человека мы встречаем не упреками, не требованиями и не сожалениями по поводу несбывшихся надежд. Напротив, мы прекрасно понимаем, что каждая встреча, каждый человек, оказавшийся на какое-то время рядом с нами, — бесценный дар судьбы. Когда же этот человек уходит, мы понимаем, что настала пора прощаться, с достоинством расстаемся с ним и не пытаемся его вернуть — не бежим за ним вслед, не предъявляем обвинений

или претензий. Когда люди, находящиеся рядом с нами, понимают, с каким уважением мы относимся к ним и к их жизненному пространству, они и сами начинают относиться к нам с большим доверием, перестают волноваться относительно своей независимости, и на этой благодатной почве уже можно возделывать столь драгоценную и редко встречающуюся культуру, как любовь.

Мудрость, вынесенная в заголовок этого параграфа, учит нас воспринимать все происходящее спокойно, даже легко, и преодолевать возникающие препятствия без лишнего напряжения. Эта мудрость помогает нам сохранить неподвижность, не пытаться нарушить естественный ритм Вселенной, и таким образом позволяет обрести то, что по праву нам принадлежит, равно как и отбросить то, что в данный момент оказывается нам не нужно и только отягчает наше существование.

Далеко не сразу Дженнифер удалось воспользоваться этой мудростью на практике — в своей личной жизни, но с тех пор как она стала руководствоваться этой рекомендацией в отношениях с мужчинами, в ее жизни начали происходить значительные перемены к лучшему. Во-первых, ее стали гораздо меньше волновать недостатки тех мужчин, с которыми она знакомилась. Эти так

называемые недостатки просто сделались мазками большого прекрасного полотна. Дженнифер позволила своим знакомым быть такими, каковы они на самом деле. Мужчины, с которыми она встречалась, не чувствуя критики в свой адрес (будь то произнесенной вслух или не высказанной), успокоились, расслабились и сами оказались куда более приятными в постоянном общении, чем раньше. Дженнифер не верила своим глазам.

Борьба за первенство, наполнявшая раньше всю ее личную жизнь, куда-то отодвинулась, причем без особых усилий. Время, проводимое вместе с партнером, превратилось из схватки за право называться главным или ведущим в паре просто во время, которое приятно провести с близким человеком. Обе стороны почувствовали большое облегчение и открыли новые возможности в развитии своих отношений.

Чем больше мы занимаемся медитацией дзен, тем полнее наше понимание великой мудрости устройства Вселенной с присущей ей постоянной изменчивостью. Мы обретаем способность чувствовать себя комфортно и уверенно в любой точке пространства и в любое время. Отказываясь от попыток управлять чем-либо, мы не только наполняем себя потоками живительной энергии, вос-

становливающей наши силы, но и обретаем способность видеть те семена, из которых рано или поздно пробьются ростки настоящей любви.

Поприветствовать того, кого ты встретил на своем жизненном пути, и не бежать за ним вдогонку, когда он уходит своей дорогой, — это прекрасная демонстрация жизни в любви. Чем больше мы наполняем свою жизнь любовью, тем более полной и радостной она становится. Мы не плывем против течения приливов и отливов наших чувств, но получаем возможность радостно плескаться в ласковых волнах и путешествовать по этому океану в свое удовольствие.

## КТО ЖЕ ГЛАВНЫЙ?

Несмотря на то что большинство людей готовы поклясться, что верят в Бога, на самом деле они уверены в том, что живут в беспорядочном, абсолютно хаотичном мире, которым им по какой-то причине дано право управлять. Каждый из нас полагает, будто лучше других знает, что в мире правильно, а что нет, что следует усовершенствовать, а что — оставить без изменения. При этом каждый считает себя главнее других. Такое убежде-

ние представляет собой не только опасную иллюзию (прививаемую нам с раннего детства, когда ребенок ощущает себя центром мира), но и наглядное свидетельство доминирования в нашей душе ложного «я», или «эго». Его производные — эгоизм и эгоцентризм — являются главными разрушителями семейных союзов и личных отношений между людьми. Многие из нас провели немалую часть жизни в борьбе за первенство над партнером или супругом, пребывая в полной уверенности, что если нам удастся победить в этой борьбе, то любовь как раз и станет долгожданной наградой победителю. Но увы. Чем больше кто-то пытается управлять вами и изменять вас, тем упорней вы стараетесь вырваться из-под чужого контроля. Другое дело, что, вступая в противостояние с партнером за право главенствовать в вашем союзе, вы лишь подпитываете гнетущее его изнутри чувство беспомощности и тем самым окончательно заводите ваши отношения в тупик.

Единственным выходом представляется искренняя попытка понять другого человека, его систему ценностей, характер и привычки. В таком случае нам удастся открыть в себе неисчерпаемый источник энергии, который позволит жить и общаться с близким человеком, не затрачивая

лишних усилий. Когда такое случается, между двумя людьми возникает полное взаимопонимание и каждый ощущает прилив сил и уверенности в себе. Как только устанавливается прямая связь с истинным «я» партнера, борьба за первенство в семье или в паре просто теряет смысл. Отношения начинают выстраиваться заново — на совершенно иной основе.

ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ:  
ПОЧЕМУ МЫ ОТВЕРГАЕМ ЛЮБОВЬ?

*1. Кем вы пытаетесь управлять?*

Найдите хотя бы несколько минут в день, чтобы подумать, что именно вы хотите контролировать. Кого вы собираетесь изменить? Что вы не хотите пустить на самотек, что не намерены отпускать от себя? Задумайтесь хотя бы на несколько секунд над каждым из этих вопросов, над каждой из этих ситуаций. Затем очень тактично задайте себе вопрос, нужно ли вам это. Спросите себя, рухнет ли мир, если вы предоставите близкому человеку возможность оставаться таким, каков он есть. Попытайтесь осознать, что он не принадлежит вам, не является вашей собственностью. Ваша близость — лишь

результат того, что по воле судьбы ваши пути пересеклись. (Такой подход одинаково справедлив для партнера, друга, родителя и ребенка.) Постарайтесь проделывать это упражнение каждый день. Понаблюдайте за тем, как вы себя будете при этом чувствовать.

## 2. *Перестаньте двигаться.*

Найдите время, чтобы понаблюдать за ситуацией, в которой оказались, и проанализировать свое поведение в вашей личной жизни, в отношениях с близким человеком. Обратите внимание на то, как вы постоянно что-то делаете — двигаетесь, предпринимаете усилия, чтобы что-то изменить или, наоборот, зафиксировать в наиболее удобном для вас виде, переживаете по поводу результата этих усилий. Подумайте о том, что случится, если вы вдруг заставите себя остановиться, прекратить всю эту деятельность и решите отказаться от попыток что-то изменить и кем-то управлять.

Замрите прямо посреди океана вашей личной жизни. Замрите и не двигайтесь. Удержитесь от своих обычных реакций на разные раздражители. *Не делайте ничего.* Постарайтесь осознать, что величайшая мудрость заключается именно в спокойном созерцании происходящего, которое поможет вам обрести истинную власть над тем, что происходит

вокруг. Пусть ваша личная жизнь идет своим ходом. Не пытайтесь ничего изменить, не пробуйте чего-либо добиваться. Пусть все меняется само собой, а вы оставайтесь неподвижной скалой посреди бушующего океана страстей и эмоций. Попытайтесь понять, что вы вовсе не обязаны лично искать выход из всех ситуаций. Вас никто на это не уполномочил, никто не приказывал вам спасать положение. Пусть этим занимается тот, кто считает себя вправе, кому это нужно.

## 3. *Прекратите борьбу за первенство в отношениях.*

Поймите, что борьба за первенство в отношениях с близкими людьми похожа на наркотик. Она легко становится привычкой, от которой трудно отказаться. Эта борьба истощает вас, иссушает вашу личную жизнь, выжимая из нее всю радость и энергию. И при этом в такой борьбе не бывает победителей. Если вы поняли, что ведете борьбу за первенство с вашим партнером, пытайтесь подчинить его себе, заставьте себя немедленно отказаться от этой затеи. Если же инициатором такой борьбы выступает близкий вам человек, не поддавайтесь. Не играйте роль спарринг-партнера. Впрочем, это не значит, что нужно позволять манипулировать собой.

Управлять и быть управляемым — оба эти состояния не имеют ничего общего с настоящей любовью.

Сосредоточьтесь на себе, на том, кем вы являетесь, постарайтесь опереться на свое истинное внутреннее «я». Более того, найдите время и подумайте над тем, какое чувство на самом деле важнее всего в нашей личной жизни. В каком чувстве кроется источник неиссякаемой энергии, позволяющей двум людям вместе преодолевать все трудности? Вскоре вы придете к единственному выводу: нет силы более могучей, чем истинная любовь.

#### *4. Кто главный?*

Когда мы отказываемся от стремления управлять близкими людьми и их жизнью, перед нами встает серьезный вопрос: кто же тогда отвечает за то, чтобы все шло хорошо, кто главный? Откуда берутся желанные перемены и радость, откуда приходит любовь? Почувствовав внутреннее спокойствие, попытайтесь внимательно подумать над этим. Время от времени останавливайтесь и спрашивайте себя: кто же за все отвечает, кто в моей жизни главный? (Не торопите себя с ответом. Когда вы будете готовы, он придет сам собой. Пока что достаточно уже того, что вы задаете себе этот вопрос, думаете над этой проблемой. Сейчас это все, что от вас требуется.)

#### *5. Проходите через грязь.*

Где находится та грязь, через которую вы должны пройти в своей жизни? Подумайте об этом. Как вы реагируете на ситуацию, когда необходимо шагнуть в грязь и идти по ней некоторое время? Что вы сами себе об этом говорите? Как вы обманываете сами себя, пытаясь избежать необходимости проделать часть жизненного пути по топкому болоту или грязной дороге? (Надеваете ли вы темные очки и наушники, придумываете ли какие-то оправдания и предлоги, чтобы не делать то, чего не хочется?) К чему приводят эти попытки ввести в заблуждение самого себя?

Попробуйте вести себя иначе. Сделайте первый шаг в грязь, думая о том, что это просто мокрая земля и ничего больше. Ничто из сказанного вами раньше себе о грязи не имеет никакого отношения к действительности. Грязь — это всего лишь грязь, не более и не менее. Идите по ней спокойно и уверенно, и тогда она не сможет ни затянуть вас в трясины, ни задержать в пути, ни даже запачкать.

#### *6. Пусть приходит и уходит.*

Когда какой-то человек входит в вашу жизнь (пусть даже на короткое время в течение дня), постарайтесь впустить его всей душой. Просто позвольте ему оказаться рядом с вами, ничего не требуя взамен

# ДЗЕН В ДЕЙСТВИИ

и не пробуя приспособить его к себе и к своим представлениям о людях.

Когда этот человек соберется уходить, не мешайте ему. Пусть уходит. Не расценивайте расставание как еще одну потерю, как еще одну драму в личной жизни. Вас никто не бросал. Вы сами позволили этому человеку уйти. Это не должно вас ранить или обижать; ни вы, ни он не виноваты — просто для него настало время уходить и идти дальше по своему жизненному пути.

Поступайте так же сами с собой. Позвольте себе приходить и уходить, почувствуйте свободу в жизни, не приковывайте себя ненужными цепями ни к чему.

Настоящий мастер отказывается от всего,  
что приносит ему каждый миг жизни.

Глава 4  
КИНХИН: МЕДИТАЦИЯ НА ХОДУ  
(Делая новые шаги)

Будь осторожен, смотри, куда идешь.

*Торей Дзенджи*

Ребенок не задумываясь делает первые шаги один за другим. Для него это не представляет трудности. Когда приходит время, младенец встает на ножки и шагает, хотя еще не умеет держать равновесие. Естественно, он спотыкается, падает, но поднимается и пытается идти вновь. Если при падении ребенку бывает больно, он какое-то время плачет, но затем успокаивается и делает очередную попытку двигаться дальше. Никому еще не удавалось научиться ходить, ни разу не упав. Никому не удавалось при падении ни разу не ощутить боли, хотя бы мимолетной. Все мы падаем, поднимаемся, идем дальше, сбиваемся с пути, выходим на нужную дорогу, снова теряемся — и так повторяется бесчисленное количество раз.

То же самое происходит и в личной жизни. Поначалу у нас и не может быть внутреннего равновесия. Порой нам требуется много времени, чтобы

понять, кем мы являемся в этих отношениях, какой человек оказался рядом с нами и как правильно устанавливать с ним взаимосвязь. Можно сказать, что поиски любви и построение отношений, основанных на этом чувстве, требуют от нас большого мужества и храбрости — едва ли не большего, чем все остальное в нашей жизни.

Любовные отношения в силу самой своей природы могут стать хаотичными и неуравновешенными. Поддерживать их баланс и ясность бывает достаточно тяжело, особенно когда все ощущения обострены, когда подвергается сомнению верность и сами чувства, связывающие двух людей, начинают приносить не радость, а боль. Человеку в такой ситуации кажется, что он идет по натянутому канату над пропастью.

Нас постоянно подталкивают к каким-то действиям. Люди хотят, чтобы мы делали выбор немедленно и сразу приступали к исполнению еще не проработанного плана. Из-за этого мы часто начинаем действовать, совершенно не подумав о последствиях. Мы учимся выстраивать приоритеты и планировать свое время так, чтобы жить гармоничной, полноценной жизнью. Хотя мы стараемся следовать предварительно составлен-

ному плану действий, далеко не всегда нам удается достичь внутреннего равновесия. Внутри нас зачастую продолжают бушевать конфликты, которые очень трудно разрешить при помощи рационального планирования. Попытки убедить самих себя в необходимости сделать тот или иной шаг, чтобы разрешить возникшее противоречие, оказываются бесполезны. Чем больше мы думаем о том, что нам делать, тем сильнее становятся наши сомнения и тем меньше наша уверенность.

Практикуя дзен, мы вырабатываем в себе чувство внутреннего ритма, учимся определять временные промежутки для настройки личных отношений. Мы естественным образом приходим к правильному пониманию того, когда нужно сделать определенный шаг, а когда оставаться неподвижным. Нам удается избежать как промедления, так и импульсивного поведения, не основанного на знании о том, в чем мы действительно нуждаемся в конкретный момент времени. Наша личная жизнь, тесно связанная с чувством внутреннего равновесия, становится сбалансированной и гармоничной.

ЕСЛИ НАСТАЛО ВРЕМЯ ИДТИ, ИДИ:  
УРОК В ДЗЕНДО

Иди направо, иди налево,  
но не бросайся из стороны в сторону.

Наше тело само способно научить нас всему, что нам необходимо. Сначала нужно привести его в равновесие, а затем оно подскажет, в какую сторону сделать следующий шаг. Все зависит от того, как мы стоим на ногах и как ходим по земле.

В практике дзен каждая медитация заканчивается по звонку колокольчика. Звонок говорит, что пора встать с подушки и приготовиться к ходьбе. Такие церемониальные шаги, которые делаются между периодами дзадзен, называются *кинхин*. Это не прогулка для отдыха, а продолжение медитации, только не сидя, а на ходу. Сосредоточенность и внимание, собранные воедино в процессе неподвижного сидения на подушке, начинают применяться в действии.

Во время медитации *кинхин* ученики должны держать спину прямо, руки сложить под грудью, голову поднять, а глаза опустить в пол. Упражнение *кинхин* начинается с того, что ученики ходят по кругу один за другим, сосредотачивая при этом свое внимание на собственных ступнях. Медити-

ровать, сосредотачиваться и достигать внутреннего равновесия, сидя на подушке, довольно просто. Гораздо сложнее сконцентрироваться на задании и ни на что не отвлекаться, совершая какое-либо действие.

Дзадзен, медитация сидя на подушке, для многих учеников не представляет трудности. Наоборот, они любят ее, они с удовольствием садятся, погружаются в себя и отбрасывают вихрь страстей и эмоций, отравляющих им жизнь. Звонок, означающий конец упражнения, они встречают без особой радости. Звук колокольчика заставляет их вернуться к активным действиям, от которых они с таким упоением отдыхали во время медитации. Многим бывает нелегко вернуться из мира приятной тишины и неподвижности в пространство, где предметы движутся, ситуации меняются, а люди вынуждены действовать, совершая те или иные поступки. Тем не менее, каким бы глубоким ни было погружение в тишину и неподвижность, когда звенит колокольчик, сидение на подушке заканчивается. Все находящиеся в дзендо должны встать и начать двигаться. Точно так же происходит и в жизни. Мы зачастую оказываемся слишком привязаны к одному и тому же положению, к одной и той же работе, к отношениям с одним и тем же человеком. Мы не позволяем себе ничего

менять в этой ситуации и боимся сделать следующий шаг. Подобным же образом некоторые люди оказываются не способны вообще что-либо поменять в своей жизни. Любых перемен они страшатся больше всего на свете, а ведь на самом деле можно просто сделать в нужное время нужный шаг и спокойно, естественно перейти из одной жизненной фазы в другую.

— Когда наступает время встать — вставай, — говорит учитель. — Когда наступает время двигаться, мы должны двигаться, вне зависимости от того, что мы при этом чувствуем.

Некоторые ученики встают после медитации с неохотой и даже раздражением.

Учитель никогда ничего не говорит по поводу их настроения, не делает никаких замечаний.

— Внимательно следите за каждым шагом, — вот все его слова.

### КАЖДЫЙ УВЕРЕН, БУДТО ЗНАЕТ, ЧТО ЕМУ НУЖНО

Каждый приходящий в дзендо не сомневается, что прекрасно понимает, зачем ему эти занятия и чего он от них ждет. Точно так же эти люди счи-

тают, будто знают, что им нужно от близкого человека в личной жизни, когда у них завязываются отношения с новым партнером. Каждый убежден, что знает, какое развитие событий было бы для него желательным и приятным. (Естественно, если бы такие представления о собственных потребностях были трезвыми, человечество давно было бы счастливым и довольным.) Как бы то ни было, любые личные отношения, равно как и занятия в дзендо, дают человеку множество поводов удивиться и встряхнуться. Любому из нас следовало бы примириться и признаться себе, что как в практике дзен, так и в личной жизни нам есть чему поучиться.

Мы слишком любим выдавать желаемое за действительное. Порой поверхностные, поспешные заключения мы делаем на основании каких-то сиюминутных впечатлений и не имеющих большого значения деталей. Медленно обходя зал дзендо друг за другом, мы думаем, что просто ходим и больше ничего не делаем. Составив список важных вопросов, мы полагаем, что уже приступили к поискам ответов. Почувствовав влечение к человеку, мы приходим к выводу, что влюбились.

Кинхин вовсе не сводится к тому, чтобы ходить друг за другом. Этот вид медитации учит быть по-

стоянно начеку, сосредотачиваться и внимательно относиться к окружающему миру, когда мы заняты делом. Это гораздо сложнее, чем оставаться невозмутимым и спокойным, сидя неподвижно на подушке. Кинхин учит совершать единственно нужные действия вне зависимости от того, хотим мы того или нет, причем совершать незамедлительно, как только это потребуется.

Можно вспомнить, как много казавшихся счастливыми пар расстались по той простой причине, что кто-то из партнеров не сделал следующий нужный шаг. Кто-то не может произнести «я люблю тебя» или выполнить данное обещание ради того, чтобы отношения стали более крепкими. Другие, как выясняется, не умеют слушать и понимать своего партнера, не чувствуют, в чем он нуждается. Сколько таких людей продолжает неподвижно сидеть на подушке, хотя колокольчик уже прозвенел, возвещая, что пора встать и действовать? Сколько людей отказывается слышать этот сигнал, равно как и другие предупреждения о том, что их отношения с близким человеком находятся под угрозой? Они просто не желают понимать ни намеков, ни прямых указаний на то, что по-старому все продолжаться не может и пора перевести отношения в новую фазу. (Само

собой, это относится не только к нашим личным отношениям, но и к другим аспектам жизни.) Однако в дзендо, когда раздается звон колокольчика, мы не можем продолжать сидеть и не обращать на него внимания. У нас просто нет выбора.

Применяя тот же самый принцип к нашей личной жизни, мы учимся действовать в нужный момент и спокойно прощаться с человеком или ситуацией, когда приходит время. Дзен учит, что не следует ни привязываться к тому месту, где мы находимся, ни пытаться вернуться в прошлое. Вместо этого мы с готовностью действуем и без страха встречаем те обстоятельства, которые складываются для нас. Точно так же, когда наступает пора развить отношения с близким человеком — например, перейти от свиданий к совместной жизни или объявить о помолвке, — мы оказываемся к этому готовы. Ни внешняя удовлетворительность нынешних отношений, ни страх перед непредсказуемыми последствиями наших действий не могут удержать нас от совершения нужных поступков. Обычно именно страх перед будущим и привязанность к прошлому более всего препятствуют решительным шагам в настоящий момент. По мере того как мы учимся

действовать в настоящее время, оба эти фактора теряют свое значение и перестают влиять на нашу жизнь.

### ДВИЖЕНИЕ: ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Если бы мы могли всегда следовать этому правилу — действовать именно в нужный момент, — наша жизнь была бы абсолютно сбалансированной и практически совершенной. Мы бы излечились от склонности медлить с поступками, равно как и от тяги к поступкам беспорядочным и поспешным. Мы бы плыли по течению жизни и чувствовали себя в этом потоке комфортно. Мы поддерживали бы в себе внутреннее равновесие и жили бы в согласии с окружающим миром.

Чувство времени и своевременности действий является залогом гармонии в личных отношениях. От нас требуется присутствие духа, хладнокровный расчет, ощущение равновесия и интуитивное понимание другого человека, и лишь при соблюдении всех этих условий мы сможем понять, что и когда нужно предпринять для поддержания гармоничных отношений — когда сделать шаги в направлении сближения, а когда, напротив, отступить.

Если же мы лишены этого внутреннего знания, мы либо надоедаем другим, либо оставляем их в одиночестве, демонстрируя свою холодность и заставляя их чувствовать себя опустошенными. Многие люди так и ходят вокруг друг друга, не понимая, когда следует остановиться и вступить в контакт.

Том посещал вечеринки для холостяков одну за другой; он тщетно искал ту женщину, которую сможет полюбить. Войдя в зал, он в первый момент испытывал невероятный прилив оптимизма и энергии. Вокруг оказывалось столько красивых женщин, что среди них обязательно должна была найтись та, которая бы полностью его устраивала.

Том шел к бару, заказывал коктейль «для храбрости», а затем начинал кружить по залу. Будучи симпатичным, он привлекал к себе внимание, и многие женщины смотрели на него с интересом. Том окидывал их коротким взглядом и, держа в руке бокал, шел дальше, обходя зал круг за кругом, чтобы получить полное представление о присутствующих.

— Я боялся кого-нибудь пропустить. Мне хотелось сначала увидеть всех, — объяснял Том своему психотерапевту, который уже начинал впадать в отчаяние, оттого что бессилён помочь пациенту. — Кто знает, кого я встречу за ближайшим

углом. Я не был готов остановиться и с кем-нибудь поговорить. А вдруг я пропущу именно ту женщину, которая мне нужна, если потрачу весь вечер на общение только с одной? Я бы себе этого не простил.

Том не мог спокойно посидеть на месте. Он описывал круг за кругом по залу, рассматривая всех, кто попадался на глаза. Время проходило, и он сам не успевал понять, как получалось, что вечеринка заканчивается, а ему снова предстоит возвращаться домой в одиночестве. Он никак не мог выбрать момент, чтобы прервать свои поиски и попытаться с кем-нибудь поговорить, момент, чтобы сказать «привет» и перекинуться хотя бы парой фраз.

Тому было срочно необходимо научиться сидеть некоторое время в неподвижности, а затем, дождавшись звона колокольчика, вставать и идти, сосредоточив все внимание лишь на следующем шаге. Рассеянное внимание и сбивчивые мысли не позволяли ему сосредоточиться на чем-нибудь или на ком-нибудь. Тому нужна была точка опоры — твердый пол, по которому можно идти в нужном направлении, а не бесцельно бродить, похинаясь бессвязному зову роящихся в его голове

фантазий и образов. Ему требовалось позволить другой части своего внутреннего «я» взять наконец верх над беспорядочными мыслями и научиться двигаться в соответствии с естественным чувством равновесия. Каждый раз, когда вечер заканчивался, Том изумлялся, что так и не смог никого «подцепить».

Обычно мы далеко не всегда успеваем точно отследить начало и конец чего-либо. Будь то какая-то деятельность, будь то отношения с близким человеком — они развиваются не между двумя твердо зафиксированными временными точками, а постепенно и плавно. Однако невозможно быть полностью готовым к новым отношениям, невозможно открыть свое сердце, если мы до конца не осознаем, что предыдущий роман закончен и в отношениях с прежним партнером поставлена точка — или же запятая, если речь идет об изменении формы этих отношений. Тот, кто был когда-то нашим возлюбленным, может остаться для нас другом. Тот, кого мы видели и слышали постоянно, теперь может лишь изредка звонить. Тот, знакомство с кем казалось лишь мимолетным эпизодом, может пробудить в нашей душе самые яркие чувства. Как можно рассчитывать, что наше пове-

дение будет адекватным в той или иной ситуации, если мы сами не понимаем, где, в какой точке развития отношений мы находимся? Слишком многих людей так и продолжают преследовать призраки прошлых встреч и связей. Это не позволяет им сосредоточиться и открыть сердце в настоящем, прямо сейчас.

### ЧТО НАМ НУЖНО ПРЯМО СЕЙЧАС

Когда какое-либо событие, действие или знакомство незаметно перетекает в другое, нам бывает трудно осознать, где именно мы сейчас находимся и что именно от нас в данный момент требуется. Трудно почувствовать, когда прийти и когда уйти. Многие люди остаются жить в прошлом, вспоминая и переживая в памяти события, происходившие ранее. В результате у них не хватает внутренней энергии смотреть по сторонам, чтобы встретиться с новым человеком, который находится рядом, здесь и сейчас, прямо у них перед глазами.

Тому всего лишь нужно было прервать свое беспорядочное хождение взад-вперед по залу. Он

должен был отбросить опасения, подойти к какой-нибудь (любой) из женщин, присутствовавших на вечере, и познакомиться с ней, побыть с ней немного и поговорить, узнать ее чуточку ближе. От Тома требовалось в общем-то немного: всего-навсего начать действовать так, как нужно, невзирая на свои опасения и подозрения. Познакомившись хотя бы с одной женщиной, он смог бы разрушить в себе иллюзии, из-за которых ему никак не удавалось изменить свою жизнь. Он долгие годы боялся, что пропустит ту единственную женщину, которая самой судьбой создана для него. Он почему-то был уверен, что встречает не тех женщин, что среди них нет той, кого он ищет. Та самая, единственная, была где-то рядом, но не среди тех, с кем он мог познакомиться. Тому следовало не искать свой идеал, а на время остановиться и с кем-либо познакомиться, пусть даже это знакомство осталось бы чисто дружеским. Для него важнее всего было разорвать порочный круг бесконечных поисков, выйти из этой безумной игры. Остановиться, поздороваться, познакомиться, посмотреть на женщину, поговорить с ней и послушать — такие действия стали бы для Тома аналогом дзен-медитации. Если бы он поступал так регулярно — ему удалось бы успокоить

в себе разум дикой обезьяны, и он смог бы разглядеть, что происходит вокруг, что он может получить от жизни прямо здесь и сейчас.

## ВНИМАТЕЛЬНО СМОТРИ, КУДА ИДЕШЬ

Одного учителя спросили о сути занятий дзен.

- Это внимание, – ответил он.
- А еще что? – спросил ученик.
- Внимание. Внимание. Внимание, – таков был ответ.

Огромную важность имеет умение преодолеть иллюзии и страхи, которые идут за нами по пятам во всех начинаниях. «Будь внимателен, следи за каждым шагом» — фундаментальная заповедь дзен. Внимание, умение сосредоточиваться — эти качества нужны нам всегда. Делая очередной шаг, следует отнестись к нему с предельным вниманием. Нельзя позволять внутреннему или внешнему хаосу влиять на наши действия.

Обычно, когда мы приступаем к какому-либо делу, когда в нашей жизни происходят перемены, когда мы встречаем новых людей или оказываем-

ся в новой, непривычной обстановке, наше внимание рассеивается. Перемены в окружающем мире словно одурманивают нас. В кровь поступает адреналин, мозг наполняется спутанными образами, мыслями и фантазиями, организм напрягается. В такой ситуации легко потерять равновесие и перестать адекватно воспринимать происходящее. Точно так же можно не понять, что от нас требуется, и принять неверное решение или совершить поступок, о котором потом придется сожалеть.

Тренируя свое тело, мы также тренируем и разум. Уделяя внимание своему организму, мы фактически сами строим свою жизнь. Тело подскажет нам, каково состояние нашего духа. Мечущееся, разрываемое недугами тело свидетельствует о болезненном состоянии души и разума. Малоподвижное, тяжелое на подъем тело говорит о том, что и разум наш погружен в лень и праздность.

Тридцативосьмилетняя Лиза, успешный банковский работник, разведенная мать двоих детей, наконец вновь встретила мужчину, который ей понравился. Этот роман пронесся по ее жизни ураганом, едва не сбив с ног. Обычно Лиза засиживалась на работе допоздна — дольше всех своих

коллег. Теперь же она выскакивала из офиса ровно в пять, чтобы успеть повидаться, поужинать, а может быть, и сходить в кино со своим бойфрендом. Раньше все выходные она проводила перед телевизором — смотрела фильмы вместе с детьми. Теперь же она уходила из дому в шесть часов и пропадала на весь вечер: новый знакомый увозил ее куда-нибудь за город. Лиза все меньше общалась с детьми, занималась их воспитанием, но она не хотела разрывать отношения с этим мужчиной, благодаря которому вновь почувствовала себя настоящей женщиной, готовой любить и быть любимой.

По мере того как у Лизы накапливались нерешенные проблемы и несделанные дела — как на работе, так и дома, — этот груз начал давить на личные отношения. Проблемы появились как у самой Лизы, так и у ее бойфренда. Она чувствовала, что в ее жизни не остается места для нее самой, испытывала такое напряжение, что малейшее раздражение приводило к вспышке эмоций. Она металась между работой, детьми и возлюбленным, пытаясь найти время на все. У нее сложилось ощущение, что ей приходится постоянно делать выбор: либо мужчина, либо вся остальная жизнь.

Когда Лиза наконец обратилась к практике дзен, она никак не могла поверить, что простые упражнения на «внимательное отношение к каждому шагу» смогут помочь ей решить проблему уравновешивания семьи, работы и личной жизни. На самом деле все оказалось очень просто. (Иногда самое простое и оказывается для нас самым трудным. Мы так привыкли все усложнять и устраивать себе целые полосы препятствий на пути к любой, даже ближайшей цели, что и не представляем себе, как может быть иначе. Порой ученики лишь спустя долгое время после начала занятий теряют вкус к хаотичному существованию и приходят к пониманию, что внимательное отношение к каждому шагу может наполнить их жизнь радостью и цельностью.)

— Просто внимательно наблюдай за каждым своим шагом, — сказали Лизе, когда она встала в общую цепочку на занятиях в дзендо.

Поначалу ей это не удавалось. Ее внимание, как и ее тело, металось из стороны в сторону. Просто попытавшись сосредоточиться на своих ступнях во время хождения по залу дзендо и попробовав понаблюдать за каждым шагом, Лиза осознала, что ей потребуется немало усилий,

чтобы полностью ощутить себя там, где она оказалась. Эта же мысль справедлива и по отношению к ее личной жизни. Она постоянно гадала, что случится в следующую секунду, думала о том, какое мнение складывается о ней у других и как развязать все затягивающийся узел проблем. Ее одержимость планированием будущего мешала ей прочувствовать момент настоящего. То место, та ситуация, в которой они оказались вместе с ее бойфрендом, те шаги, которые они делали ежедневно, она считала менее значимыми по сравнению с проблемами, маячившими перед нею в будущем. Простая сосредоточенность на каждом шаге, на моментах существования в настоящем позволила Лизе понять, насколько она сама себя в жизни ограничивает и как многого лишает, истощая и мучая себя, сбивая с толку, запутывая свою жизнь. Неудивительно, что в какой-то момент она усомнилась в своей способности любить и продолжать любовные отношения со встретившимся ей в жизни мужчиной.

Но по мере совершенствования в практике кинхин Лиза научилась переключаться с одного вида деятельности на другой и не позволять воспоминаниям и беспорядочным чувствам растаски-

вать ее внимание в разные стороны. Она постепенно начала выстраивать свою жизнь таким образом, что у нее хватало времени на работу, на своих близких и на отдых. Уходя из офиса, она оставляла свои служебные дела позади и успевала за вечер заняться многим другим.

Лиза поняла, что невозможно принадлежать другому человеку, пока не научишься принадлежать самой себе. Это вовсе не значит, что нужно быть самовлюбленным или погруженным в себя; это означает, что каждый из нас должен знать, кто он такой, в какой жизненной ситуации в данный момент находится и что делает. Нужно просто уметь сосредоточиться на каждом шаге, проследить, как ноги ступают по полу. Нужно жить в унисон со своей внутренней сущностью, со своим интуитивно осознаваемым «я». Без чувства этой внутренней связи человек легко становится добычей жизненных сложностей и неурядиц. Такая жизнь не отличается от существования сорванного с дерева и уносимого порывом ветра листа.

Практика дзадзен учит нас познанию самих себя, проникновению к центру собственного «я». Эта медитация встряхивает наш разум и заставляет отвлечься от всех внешних раздражителей. Медитируя, мы учимся направлять высвобожден-

ное внимание туда, где оно действительно нужно — внутри самих себя.

Уделяя внимание настоящему, осознавая, кто мы и где оказались, мы становимся полноценной частью большого мира, обретаем ориентацию, равновесие и ясное понимание действительности. Попав в новую ситуацию, мы без труда выбираем правильную модель поведения. Мы так же точно знаем, откуда пришли и что оставили за собой.

Если же мы безостановочно мечемся по жизни, нас не просто покидает чувство уравновешенности — мы теряем доступ к источнику мировой мудрости, который всегда находится в нашем распоряжении, если наш разум и сердце спокойны и действуют в согласии друг с другом. Когда же мы не собраны и лишены возможности опереться на мировую мудрость, на нас наваливаются трудности и неприятности, а встреченные люди лишь пользуются нами, не давая ничего взамен. Мы можем потратить огромное количество времени и сил, чтобы просто понять, что с нами происходит, и этих сил может не хватить, чтобы разобраться в проблемах и преодолеть возникшие сложности.

Суть и результат практики дзен состоит в возвращении к собственным корням. Прежде чем что-либо *сделать*, совершить поступок или выбрать тот или иной путь, вам следует четко понять, откуда вы пришли и как оказались в данной ситуации. Вернитесь к своим корням, и все вокруг прояснится. Не заикливайтесь на своих проблемах. Человек, ситуация или проблема находятся не вне вас. Все трудности в жизни даются нам для того, чтобы мы внутренне росли. Попробуйте понять, чего ждет от вас этот человек, что необходимо в данной ситуации, и вы увидите, насколько это занятие увлекательно и полезно. Стоит вернуться к собственным корням, и восприятие настоящего момента становится предельно ясным и осознанным.

Возвращаясь к истокам, мы понимаем, что разных людей мы любим по-разному. Далекое не каждый из тех, с кем сводит нас судьба, сможет стать нашим партнером или супругом. Однако иногда жизнь складывается так, что мы оказываемся вовлечены в долгие близкие отношения с человеком, который, как выясняется, совершенно не подходит на роль нашего партнера. В подобных случаях

обычно бывает практически невозможно разорвать эти отношения до тех пор, пока мы не научимся любить и принимать людей такими, какие они есть. Мы должны научиться прощать недостатки, ценить достоинства и с уважением относиться к особенностям характера тех людей, с которыми общаемся. Нужно присмотреться к ним повнимательнее, и тогда станет понятно, что каждый из наших знакомых дает нам что-то полезное и ценное, и уже за одно это мы должны быть ему благодарны. Как только мы осознаем эту истину, нам станет гораздо легче понять, какое место тот или иной человек занимает в нашей жизни.

Кара пришла в дзендо, так как вдруг осознала, что вышла замуж за человека, которого не любит.

— Я никогда не любила его, — безутешно жаловалась она. — Я любила другого. Но мы с моим другом здорово поругались, я была в расстроенных чувствах и как раз тогда познакомилась с человеком, за которого потом и вышла замуж. Все случилось так стремительно и неожиданно, что я толком и не поняла, что происходит. Меня несло в каком-то потоке, который я не могла остановить. Просто однажды утром я проснулась замужней женщиной. С тех пор ничего не изменилось: я

смотрю на своего мужа и понимаю, что не люблю его. Я хочу уйти от него, но боюсь. И все-таки, как бы мне ни было страшно, я не смогу прожить всю жизнь без любви.

Кара получила точно такие же указания, как и остальные ученики, — сесть на подушку, следить за дыханием, не двигаться, а когда прозвенит колокольчик, возвещая о начале кинхин, встать и ходить по залу. Женщина была в таком отчаянии, что ей было не до расспросов и возражений.

— Хорошо, — согласилась она. — Я все сделаю с удовольствием. А это поможет мне набраться сил и уйти от мужа?

— Как знать, — ответил учитель.

— Тогда плохо дело, — сказала Кара. — Неужели даже выполнив все, что от меня здесь требуется, я не сумею уйти от него?

Мы обычно с готовностью принимаемся за дело, если предполагаемый результат наших действий вполне устраивает нас. Мы скорее готовы проделать долгий путь ради какой-то кажущейся нам соблазнительной цели, чем сделать несколько шагов, концентрируя свое внимание на каждом из них. Нам куда важнее мотивация того или иного поступка, чем поступок сам по себе. При этом мы

забываем, что порой только действие, совершенное без какой-либо конкретной цели, приводит к реальному положительному результату. Порой лишь тот, кто не знает, куда идет, приходит в нужное место.

— Прежде чем уйти от мужа, — заметил учитель, — перестань убегать от самой себя.

Эти слова заставили Кару остановиться. Кто-то или что-то должно остановить нас, чтобы мы захотели сосредоточиться и попробовать встать на новый путь. Учитель предложил Каре вернуться к своим корням.

Кара настолько запуталась в жизни, что перестала даже понимать, где находятся эти истоки, с чего начинать отсчет. Она уверила себя, что не может полюбить своего мужа, причем считала, что дело в нем. Просто он такой мужчина, любить которого она не в силах. Просыпаясь по утрам и глядя на лежащего рядом супруга, она видела постороннего, чужого человека.

До тех пор, пока мы не узнаем сами себя, все остальные кажутся нам чужими. Пока мы не выявим причинно-следственные связи, не поймем, как мы пришли к той ситуации, в которой находимся сейчас, и где наши истоки, нам трудно познать любовь и наполнить ею свою жизнь. Иногда

вследствие воздействия кармы или сложившихся не подконтрольных нам обстоятельств мы оказываемся вовлечены в отношения или ситуацию не то чтобы помимо своей воли, но без нашего внутреннего понимания и согласия. В таких случаях мы продолжаем спрашивать себя, как все так получилось и почему рядом с нами оказался чужой человек. Мы чувствуем себя беспомощными и одинокими и не можем понять, что делать.

Продолжая ходить в дзендо на занятия, Кара стала замечать новые черты в характере своего мужа. Он больше не казался ей таким чужим и непонятным. Чем больше она узнавала саму себя, тем больше принимала его таким, какой он есть. В одно прекрасное утро она вдруг неожиданно для себя осознала, как много добра он для нее сделал и как много хороших черт в его характере. Кара расплакалась прямо за столом во время завтрака. Муж подошел к ней и положил руку ей на плечо.

— Всеу свое время, — мягко сказал он.

Его слова просто поразили Кару.

Быть может, встреча с этим человеком, замужество и жизнь с ним и являются *коаном* Кары — ее неразрешимой проблемой, которая есть у каждого из нас и которую тем не менее нам всем при-

ходится решать (о коанах мы особо поговорим в другой главе), может быть, эта встреча и должна была научить ее влюбляться и любить (или же научить уходить от того, от кого нужно уйти). Первым шагом на этом пути было понимание того, что любить или не любить — зависит в первую очередь от нас самих, а не от кого-то другого. Любовь к собственному мужу появилась в сердце Кары благодаря изменениям в ее внутреннем состоянии, благодаря изменившемуся видению мира и своей личной жизни.

Каждое живое существо достойно любви. Если мы кого-то не любим, то это происходит лишь потому, что у нас перед глазами плывет густой туман. В наших силах заставить туман рассеяться, причем сделать это можно в любой момент.

Дзен учит нас возвращаться к собственным корням, к собственным истокам, к нашему изначальному «я», к тому, что существовало в нас до того, как окружающий мир стал воздействовать на наши органы чувств. Эта основа нашей личности находится в нас всегда и никуда не исчезает в течение всей жизни. Потерять свое внутреннее «я» невозможно, можно лишь на время забыть о нем. В нашем истинном внутреннем «я» кроется подлинное доверие, надежда, открытость, спо-

собность прощать и любить, видеть и с уважением относиться к тому лучшему, что есть в каждом человеке, во всем, что нас окружает.

Возвращаясь к своим корням, мы постигаем смысл вещей. Когда мы тянемся к ветвям, этот смысл от нас ускользает.

*Сосан Ганчи Дзэнджи*

### ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ:

#### ДВИЖЕНИЕ

##### *1. Действуйте не спеша, шаг за шагом.*

Проснувшись утром, продумайте каждый шаг, который собираетесь сделать. Почувствуйте пол под вашими ногами. Встаньте прямо во весь рост. Собритесь с мыслями, чтобы в полной мере ощутить каждый шаг. Если вам нужно мчаться куда-то сломя голову, как обычно, просто отметьте это про себя и продолжайте внимательно наблюдать за каждым шагом, пусть и торопливым. Можете иногда спрашивать себя: где я сейчас нахожусь, в какой точке пространства и времени? Куда я иду? Следите за тем, как переходите из одного места в другое. Когда придет время остановиться, будьте особенно внимательны.

##### *2. Центр круга.*

Многие из нас ощущают свою жизнь как бесконечное движение по кругу. Присмотритесь, в чем

именно (в личной жизни, в решении проблем, в понимании мира) вы двигаетесь по кругу. Постарайтесь понять, какие силы ведут вас по этому порочному пути. (На первый взгляд кажется, что эти силы действуют извне, но при внимательном рассмотрении выясняется, что рождаются они в нас самих. Мы лишь идем на поводу у самих себя.) А теперь остановите этот бег по кругу и встаньте в центр. (Проделайте это так, как вам покажется понятным и удобным.) Пусть все вращается вокруг вас, вы же должны ощутить себя осью, ступицей колеса. Постарайтесь проделать то же самое и в своей личной жизни, особенно если вам кажется, что она выходит у вас из-под контроля.

### *3. Заблудитесь и вновь найдите дорогу.*

Остановитесь и отметьте про себя те участки в вашей жизни, на которых вы чувствуете себя потерянными, где, как вам кажется, вы можете заблудиться. Найдите время и внутренние силы признать себе в том, что ощущение потерянности является в какой-то момент жизни естественным для любого человека. Если вы заблудились, это вовсе не значит, что вы сделали что-то не так. Не нужно себя ни в чем обвинять. Продолжайте уважать себя и относиться к себе с любовью и добротой. Более того: постарайтесь внутренне поверить, что вам просто повезло, когда вы заблудились. Ощутить себя на какое-то время

потерянным очень важно и полезно. Для того чтобы найти дорогу, сначала нужно признаться себе в том, что вы потерялись. Кроме того, постарайтесь понять, что внутри, в глубине души вы прекрасно знаете дорогу домой. Вам остается только проделать этот путь.

В этот момент подумайте: а не хотите ли вы поискать другой путь, не возвращаться назад и прийти в какое-нибудь новое место? Не хотите ли вы просто остаться там, где вы есть? Главное — внимательно следите за каждым шагом. Повторяйте это упражнение ежедневно в течение некоторого времени и наблюдайте, что при этом с вами происходит. Поработайте над собой: постарайтесь не отбрасывать то, что вам не нравится, не приносит удовольствия. Прodelайте то же самое в своей личной жизни. Не пытайтесь заранее решить, что произойдет в следующий момент, не пытайтесь предугадать, как вы будете выбираться из того, во что ввязываетесь. Просто внимательно следите за каждым шагом. (Если вам по душе вести дневник, записывайте все, что с вами происходит, день за днем.) Можете проделывать это упражнение параллельно с вашим партнером, время от времени делитесь с ним своими наблюдениями и спрашивайте его, что заметил он.

Заблудиться, а затем вновь отыскать дорогу к цели — в этом, собственно говоря, и проходит вся наша жизнь. Это увлекательное занятие, которое может доставить огромное удовольствие. Стоит только

признаться себе в том, что ты заблудился, как тут же начинается путь к истинной цели — путь, который нужно найти и пройти от начала до конца.

#### *4. Включайтесь в дело целиком.*

В какую сторону вам тяжелее всего двигаться? Где, как вам кажется, от вас требуют слишком многого? Где вы не в состоянии удерживать равновесие? Подумайте над тем, что удерживает вас на одном месте. К чему вы привязаны? (Якорем для человека может служить другой человек, определенные представления о жизни, вера или страх.) Представьте себе, что произойдет, если вы перестанете держаться за то, что считаете точкой опоры, и сделаете шаг к новой цели. (Это упражнение можно проделывать применительно к человеку, какому-либо виду деятельности или даже к определенному этапу жизни.)

Найдите время и внутренние силы, чтобы отдать дань уважения тому месту и той точке во времени, где вы находились до сегодняшнего дня. Поблагодарите внутренне свою работу, человека или ситуацию, которые стали для вас отправной точкой на новом этапе пути. Постарайтесь осознать, что уходя, двигаясь вперед, вы вовсе не бросаете никого и ничего. Все, что вы делаете, — это расширяете собственный горизонт и получаете возможность читать книгу вашей жизни в более широком контексте. Поду-

майте над этим хорошенько. Ни в коем случае не пренебрегайте выражением внутренней благодарности тем людям и ситуациям, отталкиваясь от которых, вы уходите вперед.

#### *5. Возвращение к корням.*

Это упражнение мы будем описывать на протяжении всей книги. По мере продолжения занятий корни уходят все глубже и становятся мощнее.

Заметьте: где, по вашему ощущению, находятся корни, поддерживающие вас в жизни? Что крепче всего связывает вас с вашим внутренним «я»? Во что вы больше всего верите, на что готовы положиться в сложной ситуации? Будьте прямыми и честными перед собой, отвечая на эти вопросы. Рассказывать о своих зловключениях никому не нужно. Поэтому не бойтесь и не стесняйтесь того, что ваши ответы могут быть неожиданными и к тому же могут меняться день ото дня. Главное — провести исследование самого себя честно и беспристрастно.

Некоторые из нас обнаружат в себе корни, не погруженные в питательную почву. Такие корни привязывают нас к тому, что только мешает в жизни. Однако не следует торопиться отсекаать их. Присмотритесь к ним и лишь затем медленно, не торопясь, замените бережно выращенными новыми корнями, соединяющими нас с тем, что дает истинную любовь и радость.

### 6. *Сделайте новый шаг.*

Теперь, когда вы начали ощущать свои корни, может быть, и настало время сделать шаг вперед — пока всего один. Остановитесь, замрите и подумайте над тем, где вы находитесь, куда привели вас поиски и какой следующий шаг вы теперь хотите или, как вам кажется, должны сделать. Подумав — шагайте дальше. Сначала всего один шаг в новом направлении — всего один, а не два. Но сделайте его храбро и уверенно. Завтра, возможно, придет время очередного шага. Можете сделать шаг в своей частной жизни, в личных отношениях или в другой области своего существования. Самое важное — привыкнуть делать хотя бы маленький шагок каждый день. Вне зависимости от настроения и обуревающих вас сомнений идите вперед шаг за шагом. Познавайте что-то новое. Перейдите к следующему этапу вашей жизни. Шаги, сделанные ранее, подскажут вам правильное направление.

Путник,  
готовых дорог не бывает.  
Дороги появляются там, куда мы идем.

*Антонио Мачадо*

## Глава 5 УБОРКА ДОМА

(Избавление от лишнего в себе)

Он пришел с пустыми руками и с пустыми руками ушел.

*Кидо*

Все мы бережно относимся к тому, что имеем, к нашим привязанностям и воспоминаниям. Все мы радуемся тому теплу, которым они наполняют нашу жизнь. Никто не спорит: все это помогает нам и поддерживает в жизни. Но не следует забывать и другого: нельзя слишком привязываться к накопленному багажу. Надо уметь отказываться от того, что стало ненужным, надо регулярно проводить в своем доме генеральную уборку и освобождать место для нового опыта, новых впечатлений и новых подарков от жизни.

Все это в равной мере справедливо и для нашей личной жизни. Каждый из нас приходит к новой встрече с грузом прошлого опыта. Этот опыт включает воспоминания, страхи, ценности, убеждения, представления своего будущего партнера и отношений с ним. Как только что-то начина-

ет идти не так, как нам хотелось бы, в тот самый момент, когда нам впервые кажется, что партнер неправильно понял нас или отнесся к нам холодно, у нас в душе раздается сигнал тревоги. Мы немедленно вступаем в схватку, стараясь переделать близкого человека, или же, наоборот, переходим к обороне, пытаясь отодвинуть только что казавшегося близким человека как можно дальше. Многие из нас в этот момент взрывают давно заложенные мины замедленного действия. Пощады противнику не будет: слишком уж чувствительная и хрупкая это сфера — наша душа и наша личная жизнь. Слишком высоко мы все это ценим. Как же тогда набираться новых впечатлений, как же получать новый опыт, как умерить в себе желание любой ценой заключить мир на наших условиях? Как преодолеть врожденный страх быть обманутым, преданным и брошенным?

Кое-кто считает, что на самом деле полезно быть всегда начеку, заранее выстраивать мощную линию обороны и еще на дальних подступах отделять хорошее от плохого. Эти люди утверждают, что глупо быть открытым и доверчивым в любви. С их точки зрения, гораздо полезнее научиться терпеливо переносить некоторые трудности в любовных отношениях, чтобы в нужный мо-

мент быть готовым нанести удар. Быть открытым и доверчивым — это слишком по-детски, ведь дети — идеалисты, которым еще не довелось почувствовать той боли, какую приносит любовь. Вот только почему-то эти люди забывают одну непреложную истину: любовь не приносит боли, любовь вовсе не причиняет страдания. Страдаем же мы из-за того, что тащим с собой в течение всей жизни багаж из прошлого, причем большая часть этого багажа представляет собой мусор, который давно пора выбросить. Это единственный способ избежать лишних переживаний.

Многие из нас, так и не устроив личную жизнь, продолжают копить в своих домах всякий хлам, не оставляя себе места пошевелиться, сделать хотя бы один шаг в сторону. Мы накапливаем огромное количество впечатлений и воспоминаний, и в какой-то момент они начинают считать нас своей собственностью, приобретают власть над нами. И тогда уже они начинают управлять нашей жизнью, вместо того чтобы мы управляли ими, опираясь на свое прошлое как на фундамент. Этот балласт мешает нам меняться и лишает свободы перемещения в пространстве — равно как в нашем внутреннем, так и во внешнем мире. Мы оказываемся просто не в состоянии полюбить

человека и довериться ему. Тяжелый груз прошлого тащит нас на дно океана жизни.

## КАК ОЧИСТИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ: УРОК В ДЗЕНДО

Когда нам удастся наконец вычистить собственный дом и зажечь цельной, не загруженной лишним хламом жизнью, когда мы наконец избавляемся от того ненужного, что досталось от прошлого, в нашем внутреннем пространстве появляется место для новых встреч и новых отношений. Мы можем вздохнуть свободно и приготовиться к встрече с любовью.

На занятиях в дзендо ученики по очереди наводят порядок в помещении и выполняют все необходимые работы по хозяйству. Любой зал дзендо всегда сияет чистотой, нигде ни пылинки, ни пятнышка. Кроме того, эти помещения практически пусты, в них находится только то, без чего во время занятий нельзя обойтись. Все, что не требуется в настоящее время, что является лишним, тотчас же выносится или убирается.

Во время уборки в дзендо ученик опускается на четвереньки, берет мокрую тряпку и тща-

тельно, дюйм за дюймом, моет пол. Это не просто уборка, скорее это похоже на разновидность медитации кинхин. Каждое действие наполнено внутренним смыслом и производится в полной тишине, тщательно и с предельным вниманием. Ученик напрямую связан с тем делом, которым занят. Он настолько погружается в работу, что образует единое целое с тряпкой, циновкой, полом и самим залом дзендо. Работая таким образом, можно достичь многого. В частности, одним из результатов такого погружения в процесс уборки становится то, что ученики начинают воспринимать зал дзендо как часть себя или хотя бы как собственный дом.

В уборку помещения входят разные виды работ — от подметания территории вокруг здания до чистки туалетов. Каждый ученик по очереди выполняет все эти поручения. Исключений не бывает: никто не может заявить о своей исключительности и отказаться, например, мыть туалет. Более того, в дзендо туалет считается не менее важным, чем алтарь. Точно такие же отношения устанавливаются здесь и между людьми: в школе дзен все равны. В дзендо в равной мере ценят каждый момент жизни и с одинаковым уважением относятся к каждому ее проявлению.

## ОТКРЫТЬ В СЕБЕ РАЗУМ РЕБЕНКА

Поистине велик тот из великих, кто, повзрослев,  
сохранил в себе сердце ребенка.

*Мин-цзы*

По мере того как мы расчищаем наше жилище, а заодно разум и душу, мы становимся более открытыми, доверчивыми, жизнерадостными, и в нас вновь начинают проявляться детские черты. В нас возрождается способность удивляться и радоваться чудесам этого мира. Личная жизнь становится очередным приключением, ибо на нас не давит груз тяжких воспоминаний об ошибках прошлого. Мы готовы к новым встречам и к тому, чтобы научиться наконец любить по-настоящему. Такое состояние и такое отношение к миру можно назвать *разумом ребенка*.

Существует огромная разница между «разумом ребенка» и «детским умом». Многие из нас на всю жизнь остаются инфантильными и незрелыми. Мы не взрослеем, потому что заикливаемся на желаниях и потребностях юности. Мы уже давно закончили учебу в колледжах и университетах, но в отношениях с близкими людьми по-прежнему похожи на воспитанников детского са-

да. Мы требуем от мира преувеличенного внимания к нашей персоне и бесцеремонно хватаем все, что приглянулось, считая, что в таком случае право собственности переходит к нам автоматически. Инфантильный, незрелый человек не умеет ничего отдавать другим. В его душе просто нет места для кого-нибудь другого. Такой человек живет эгоистично и хочет получать от жизни только то, что ему нравится.

Настоящий «разум ребенка» — совсем другое дело. Это изначальное состояние нашего разума, которое было свойственно нам до того, как на нас оказали воздействие социальные установки и личный опыт. Для человека, сохранившего в себе такой разум, жизнь полна радости, приключений и удовольствий. Он не хочет никому причинять боли или зла и не ждет ничего плохого от других, любит и отдает, и брать, чередуя эти действия естественным образом. Он лишен ненужного багажа в виде воспоминаний о потерях и страданиях, не изранен и не истерзан ненужными переживаниями, то есть по сути живет в соответствии с заповедями дзен: он открыт, свободен, жаждет света и счастья. А это значит, что жизнь, наполненная любовью, вполне реальна.

Мы сбились с самого прямого пути к любви, не оценив по достоинству и не признав силу, мудрость и изначальную доброту разума ребенка. Не открыв в себе это состояние, не научившись погружаться в него, мы можем всю жизнь блуждать в потемках самых разных романов и знакомств, но так и не понять, что такое истинная любовь; вся наша личная жизнь может превратиться в цепочку компромиссов. Несмотря на то что отсутствие подлинной радости и полноценных наслаждений считается «рациональным» миром, жизнью зрелого человека, мы в глубине души прекрасно знаем, что жизнь готова предложить нам очень много хорошего и доброго и что, потеряв в себе ребенка, мы просто лишаем себя возможности стать по-настоящему счастливыми.

### ТЩАТЕЛЬНО УБЕРИТЕСЬ В СВОЕМ ДОМЕ

Согласно учению дзен чистота и отсутствие лишних вещей в комнате, где мы медитируем или живем, оказывает большое влияние на наш образ мыслей. Кроме того, обстановка в помещении красноречиво говорит о том, что творится у нас в

душе. Чем чище в нашем доме, чем тщательнее мы его убираем, чем решительнее выбрасываем старые, ставшие ненужными вещи, тем скорее наш разум и наше сердце откроются для восприятия нового жизненного опыта. Никакое самокопание, никакие попытки проанализировать собственное психологическое состояние не дадут нам столько информации о себе, сколько мы ее получаем, отмывая до блеска полы в собственном доме.

Созн Роши, великий современный учитель дзен, сказал: «Тот, кто постиг суть дзен, не станет покупать новую мебель или какие-то украшения, чтобы показать, какой у него красивый дом. Наоборот, он выбросит все лишнее, чтобы оно не мешало проявиться изначальной красоте жилища». В большинстве случаев о красоте помещения судят по тому, что в нем находится: мебели, украшениям, произведениям искусства и так далее. В традиции дзен-буддизма красота и пригодность помещения для жизни определяются тем, что из него убрано. Чистое, практически пустое пространство подчеркивает первоначальную красоту помещения. Если наше внимание не отвлекают многочисленные безделушки, призванные якобы украсить среду нашего обитания, то у нас появля-

ется возможность увидеть красоту и удобство, изначально присущие помещению, в котором мы находимся. Мы наконец можем по-настоящему оценить красоту единственного цветка, поставленного на алтарь в самой простой вазе.

В некотором роде каждый человек есть тот самый единственный цветок, который мы видим перед собой на тропе. Чтобы отчетливо рассмотреть его, мы должны подойти ближе, а чтобы по достоинству оценить его красоту, нужно сначала избавиться от лишнего в себе, от всякой мишуры, хранящейся в нашем мозгу и памяти, — от ненужных мыслей, воспоминаний и ожиданий. Иначе мы так и не разглядим тот цветок — того единственного человека, который встретится нам на пути после долгих странствий.

## ЦВЕТЫ, РАСТУЩИЕ ИЗ ГРЯЗИ И МУСОРА

Говорят, что лотос, считающийся самым прекрасным цветком, растет из грязи — из топкого ила на дне. В этом мире в равной мере важны и лотос, и топкая грязь. Ил, пыль, мусор, которые накапливаются по ходу нашей жизни, — это не та грязь, которую следует отвергать. Ее нельзя вос-

принимать как нечто некрасивое, плохое или нежелательное. Занимаясь уборкой, мы учимся прикасаться к грязи, погружать в нее руки, осознавая при этом, что грязь необходима, чтобы на ней вырос прекрасный цветок нашей жизни. Трудности, с которыми мы сталкиваемся, наши ошибки и страдания — все это просто удобрение для нашей судьбы. Вместо того чтобы оценивать самих себя и свои ошибочные поступки как глупые или греховные деяния, мы превращаем наши страдания в идеальный компост.

— Как мытье пола поможет мне забыть, что мой бойфренд изменил и бросил меня? — спросила одна ученица.

— Займись уборкой, и сама все поймешь. Только убирайся тщательно, — таков был ответ учителя.

Ученица вовсе не горела желанием опускаться на четвереньки и братья за тряпку. Обычно, чтобы убраться в доме, она нанимала других людей. Вот только никто, ни один посторонний человек не сможет привести в порядок то, во что мы превратили свою личную жизнь. Хочешь не хочешь, но придется самим делать уборку, не ругая и не упрекая в чем-либо ни себя, ни других. Не следует

ненавидеть выгребаемый мусор — нужно просто взять тряпку и приняться за дело.

Наконец ученица неохотно опустила на колени и стала небрежно водить тряпкой по половикам взад и вперед. Пол чище не становился, и ученица прекрасно понимала, что всего лишь имитирует уборку. Краем глаза она заметила, как другая женщина сосредоточенно и добросовестно трет пол, вкладывая в это занятие всю душу и силы. Новой ученице стало стыдно. Она нажала на свою тряпку посильнее, и ей стало еще более стыдно и неловко. Таким образом уборка помещения превратилась в наведение порядка и чистоты в ее собственной душе.

Когда мы приводим в порядок окружающее пространство — точно так же, как и во время медитации, сидя на подушке, — у нас в голове крутится множество мыслей. Не следует бороться с образами и воспоминаниями, всплывающими в памяти. Их надо просто впустить, почистить и позволить им уйти. Мы даже не успеем оглянуться, а они уже превратятся в удобрение для тех новых семян, которые мы сажаем, изменяя свою жизнь.

## ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ СДЕЛАНО

Уборка в дзендо является не просто наведением чистоты, но и упражнением, позволяющим добиться важных целей. Этот процесс не только предоставляет ученикам возможность практического действия, но и вполне реально определяет, что именно и когда нужно сделать. Когда человек сосредоточен на том, что от него требуется, и делает все что нужно, у него остается меньше времени на ошибки и неправильное поведение. Вместо того чтобы тратить душевные силы на прошлое, мы сосредоточиваем их на том, чего жизнь требует от нас в данный момент. Практика сосредоточенности на настоящем и отбрасывания ненужного помогает высвободить место для новых событий и впечатлений, а кроме того, дает возможность единственному цветку на алтаре сиять во всей своей красоте и совершенстве. Точно так же следование принципу «делай то, что должно быть сделано» позволяет распуститься в прекрасный цветок бутону нашей жизни.

Такой же подход применим и к отношениям с близкими людьми: нужно сосредоточиться на том, что происходит сейчас, и беспокоиться о том, что необходимо сделать лишь тогда, когда это дей-

ствительно необходимо. В личной жизни нужно создать для себя открытое, свободное от ненужных вещей и представлений пространство, в котором было бы легко существовать и действовать. Когда мы этого наконец добьемся, все ненужное из нашего прошлого отступит само по себе, освободив место для новых встреч и чувств.

Когда начинаются трудности, продолжайте уделять внимание лишь тому, что происходит в настоящий момент, — не призывайте в помощники прошлое и уж тем более не сокрушайтесь по поводу того, что, как вам кажется, опять повторяются те же самые ошибки. Займитесь тем, что требуется от вас в сложившейся ситуации, и не позволяйте огорчениям взять над вами верх, определять ваше настроение. Встречайте все события и перемены, включая неприятные, спокойно. Не предвосхищайте их появления. Если что-то нужно уладить — не откладывайте в долгий ящик, займитесь этим прямо сейчас. Есть замечательная буддийская мудрость: «Не оставляй за собой следов». Это означает, что не следует оставлять что-либо недоделанным или недосказанным, в том числе и между вами и другим человеком. Не оставляйте ничего на потом. Даже небольшие, кажущиеся не очень важными дела надо делать сразу и до

конца. Маленькая ложь и тайна могут воздвигнуть высокую стену недоверия между людьми. Содержите в чистоте и порядке ваше общее пространство, и то, что существует между вами, — семена настоящих чувств — вскоре взойдут на этой благодатной почве.

## ДУХОВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Два буддийских монаха — Тандзан и Экидо — шли однажды вместе по грязной, раскисшей дороге. Лил сильный дождь. За одним поворотом они увидели молодую красивую девушку в шелковом кимоно с широким поясом. Девушка в нерешительности стояла на перекрестке, не зная, как перебраться через рытвину.

— Иди сюда, девушка, — сказал Тандзан. Он поднял ее на руки и перенес через грязь.

Экидо молча глядел на это. Он молчал до самого вечера, когда странствующие монахи добрались до придорожного храма, где остановились на ночлег. Не в силах больше сдерживаться, Экидо наконец сказал Тандзану:

— Нам, монахам, нельзя приближаться к женщинам, особенно к молодым и красивым. Это подвергает опасности чистоту наших душевных помыслов. Зачем ты это сделал?

— Я перенес девушку и оставил там, — ответил Тандзан. — А ты до сих пор несешь ее с собой?

Занимаясь тщательной уборкой, мы учимся отбрасывать то ненужное, что несем с собой. В этом и заключается процесс духовного самоочищения. Именно с такой позиции нужно рассматривать и личную жизнь

Некоторые удивляются, почему им трудно живется и почему личная жизнь в основном причиняет боль и страдания. Им подолгу не удается найти близкого человека, а когда это происходит, партнер либо бросает их, либо начинает вести себя жестоко и непредсказуемо. Вместо того чтобы роптать и отвергать трудные болезненные ситуации, надо посмотреть на них под другим углом. Преодоление трудностей — прекрасная возможность для внутреннего роста. То, как мы воспринимаем отношения с партнером, как отвечаем на его поступки, может помочь нам очиститься, научиться правильному поведению в будущем.

В трудных ситуациях велико искушение ответить злом на зло, возненавидеть обидевшего нас человека и, затаив обиду, отомстить ему. Дайте нам волю и время — и мы нанесем разящий ответный удар. С точки зрения дзен такое отношение к жизненным сложностям глубоко ошибочно. Великий тибетский мудрец и учитель Шантидева говорил: «Когда человек, которого я любил и о котором заботился, начинает обижать меня и зло-

употреблять моей добротой, позвольте мне относиться к нему как к доброму посланнику, как к самому близкому другу».

Эти слова подтверждают древнюю мысль о том, что люди, причиняющие нам боль, посланы нам, чтобы помочь очиститься от тяжелой кармы (от старых мыслей и былых деяний, последствия которых мы ощущаем по сей день). Они помогают нам научиться терпению, снисходительности и дают возможность стать крепче духом. Благодаря им мы учимся сдерживаться, не гневаться, не поддаваться искушению отомстить за обиду и таким образом чистим свою карму. В какую бы сложную жизненную ситуацию мы ни попали, всегда надо помнить о том, что когда-то и где-то мы сами посеяли эти ядовитые семена, которые дали теперь колючие, жгучие побеги.

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БОЛЬ ОТ ИЗМЕНЫ

Двадцатичетырехлетняя Джулия, выпускница колледжа, работавшая секретарем в рекламной фирме, дважды переживала разрыв долгих и достаточно серьезных отношений с молодыми людьми. В обоих случаях она узнавала, что бойфренд ей

изменил, примерно через два года после того, как они познакомились и начинали встречаться. Вот и теперь она не может не подозревать своего нового бойфренда в измене — более того, в глубине души она уверена, что все опять повторится. Джулия заметила, что стала делать своему молодому человеку замечания за то, что он поглядывает на постронних женщин — даже тогда, когда он об этом и не думал. Она отдает себе отчет в том, что попросту придирается к нему и что эти придирки приносят ненужную напряженность в их отношения. Но как научиться доверять близкому человеку, она не знает. Непонятно ей и то, как избавиться от гнетущего груза мрачных воспоминаний.

Дело в том, что в сознании Джулии пустились корни воспоминания о прошлом, и теперь она не может избавиться от них. В результате она сама создала атмосферу тревожного ожидания и сама посеяла недоверие в отношениях с близким человеком. Она постоянно испытывает страх перед тем, что не сможет справиться с той ситуацией, которая, как она сама себя уверила, рано или поздно неизбежно возникнет в этих отношениях. Она не может поверить близкому человеку, поскольку убедила себя, что прошлый негативный опыт повторится. Такое состояние провоцирует

обострение как собственнических чувств, так и подозрительности. Естественно, все это не только отдаляет молодого человека, но и подливает масла в костер страхов Джулии. Когда мы твердо убеждаем себя, что какая-то неприятность непременно должна случиться, мы тем самым лишь увеличиваем вероятность того, что она произойдет, притягиваем ее к себе.

Джулия сама перекрыла себе доступ к своему истинному «я», к своему разуму ребенка. Он скрыт под толщей лишних эмоций и неприятных ожиданий — всего того, что так упорно хранит ее память.

Придя в дзендо, Джулия сразу стала рассказывать остальным ученикам о том, как ее бойфренды изменяли ей и как она на это реагировала. Но другие ученики не проявили большого интереса к этой истории. Зато когда наступило время уборки, ей без лишних разговоров предложили помыть пол. Ведь проблема заключается не в том, что произошло в жизни Джулии, а в том, как отчаянно она цепляется за прошлое, потому что беспорядочно ищет свое место в настоящем. Чтобы вновь обрести покой и уверенность в себе, Джулии нужно в первую очередь приняться за уборку и наведение порядка.

До того как Джулия начала заниматься дзен, она видела во всех окружающих мужчинах отражение образов своих бывших бойфрендов. Она проецировала их недостатки на каждого нового знакомого и, естественно, не могла разглядеть реальных людей во всем разнообразии их характеров. Чем больше Джулия медитировала, тем более смутными и далекими становились для нее воспоминания о прошлом. По мере того как неприятности стирались из памяти, в душе Джулии освобождалось место для того, чтобы воспринять новые впечатления от жизни. Она заново научилась видеть людей такими, какие они есть на самом деле, и не винить их в том, что когда-то в прошлом у нее что-то не сложилось, а пытаться строить с ними новые отношения.

Наводя порядок в себе, мы очищаем и окружающее нас пространство; в личной жизни мы отказываемся от злобы и гнева, перестаем воспринимать партнера как свою собственность и приходим к пониманию древней мудрости:

Все дурное в моей карме, что когда-то было создано мною  
Из-за того, что я был бесконечно жаден, зол и глуп,  
Родилось лишь во мне, в моих устах и в моем сердце.  
Теперь я это признаю и стремлюсь к очищению.

Эта древняя мудрость дзен помогает нам осознавать свою ответственность за все, что с нами происходит. Невозможно наполнить жизнь любовью, если считать себя беспомощной жертвой обстоятельств. Стоит признать себя жертвой, как вокруг нас появляются люди, стремящиеся этим воспользоваться, и неприятности наваливаются одна за другой. Но едва мы поймем, что сами притягиваем к себе беды и несчастья, как можно говорить о начале прекрасного процесса самоочищения. Осознав собственную жадность, гнев, сумятицу мыслей и чувств, мы в результате приходим к решению избавиться от этих недостатков, приносящих нам столько бед.

## СОРНЯКИ РАЗУМА

Сорняки разума — это путы нашего сознания. Это наши страхи, дурные воспоминания и ложные представления о действительности, которые могут разрастись и подавить наш разум, если их вовремя не вырвать. Это те самые мысли, которые обволакивают нас, не дают сдвинуться с места, затягивают пространство вокруг густой непро-

глядной мглой. Они препятствуют всему тому, что мы собираемся делать. Сорняки разума готовы заполнить собой все поле нашей жизни, и чем раньше мы приступим к борьбе с ними, тем лучше.

В современной жизни рациональное мышление занимает в сознании человека слишком много места, порой подминая под себя те области существования, которые лучше было бы предоставить другим сторонам нашей бесконечно разнообразной личности. Положившись только на рациональное мышление, мы самореализуемся лишь частично, посредством того, что лежит на поверхности сознания и поэтому легко доступно. Рациональное мышление безусловно обладает множеством достоинств, однако не может освободить нас от ненужных мыслей и ложно понимаемого опыта.

Занятия дзен корректируют эту ситуацию. Благодаря медитации мы получаем возможность избавиться от опутавших нас сорняков разума. Эти вредные растения произрастают как внутри нас, так и в окружающем мире. Неважно, на какой почве они растут и каким именно образом создают нам сложности в жизни. Освобождаясь от них, мы не анализируем и не живописуем их. Мы прос-

то признаем сорняк сорняком и незамедлительно вырываем его с корнем.

Когда Марк появился в дзендо, на нем тяжким грузом висело невыразимое чувство вины. Он долго посещал психотерапевта, но так и не смог восстановить самооценку. Во всем негативном в своей жизни он винил только себя. Когда его бросали женщины, с которыми он встречался, он воспринимал это как подтверждение собственной ничтожности. С его точки зрения, женщины были идеальны, и разрыв происходил из-за того, что он как человек никчемный и более чем несовершенный не мог их удержать. Марк много думал об этом, но сколько бы ни пытался осмыслить происходящее рационально, раздумья всегда приводили его к одному и тому же выводу.

Ощущение вины, мучившее Марка, и неудачный жизненный опыт Джулии как раз и являются теми самыми сорняками разума, которые душат в них всякую возможность увидеть ростки новой любви. Чем больше Марк и Джулия цеплялись за эти сорняки, тем сильнее те разрастались.

Первое время Джулия просто боялась «отпустить от себя» воспоминания о предательствах

и изменах своих бывших бойфрендов. Ей казалось, что, перестав помнить о пережитом, она поступит глупо, став такой же уязвимой, как раньше. Джулия опасалась, что, забыв о прошлом, она позволит точно такой же неприятности случиться с ней в очередной раз. Она держалась за свои воспоминания как за предупреждение, не позволяющее довериться снова кому бы то ни было.

Марк оказался в сходной ситуации. Он полагал, что чем острее будет чувство вины, чем больше он станет упрекать себя, тем меньше шансов у него снова совершить что-нибудь неправильное. В таком отношении к себе есть некий парадокс. Мы упрямо держимся за воспоминания о болезненных эмоциях, считая, что если не отбросим их, то извлечем уроки из прошлого и неприятные события не повторятся.

Однако, как ни странно, на самом деле все происходит наоборот. Чем больше мы вспоминаем что-либо из прошлого, чем больше цепляемся за эти воспоминания, причем неважно — одобряем ли свое поведение в прошлом или осуждаем, тем сильнее прошлое вмещивается в нашу сегодняшнюю жизнь. *То, на что мы обращаем внимание, занимает все более значительное место в нашей жизни. Какими мы себя рисуем, такими и стано-*

*вимся.* Тогда зачем привязываться к негативному опыту? Почему бы не выбросить дурные воспоминания из головы? Если мы будем по-прежнему вспоминать, как в свое время неправильно поступили, эти воспоминания станут лишь препятствовать естественному процессу очищения нашего сознания, не дадут затянуться старым ранам и не позволят нашей жизни измениться к лучшему. Не отпуская от себя бывшие неприятности и проблемы, мы блокируем в себе процессы исцеления и обновления.

## ЕСТЕСТВЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Выкорчевывая в себе сорняки разума, очищая память от ненужных воспоминаний, мы отнюдь не лишаем себя возможности извлечь уроки. Наоборот, мы позволяем нашей внутренней мудрости избавиться от необходимости тратить силы на бесполезное пережевывание болезненных ситуаций. В глубине души мы прекрасно знаем, как бороться с любыми неприятностями. Присущая нам изначально мудрость сама выбросит из воспоминаний все, что отравляет нам жизнь, и оставит лишь то, что можно считать ценным опытом. Это равно-

сильно личной гигиене. Точно так же, как мы ежедневно моем руки и лицо, чистим зубы и причесываемся, мы должны каждый день проводить внутреннюю чистку и прополку сорняков разума. Только тогда наша внутренняя мудрость будет способна в полной мере перерабатывать опыт прошлого и использовать его в качестве удобрения для почвы, на которой всходят новые здоровые ростки.

Если же этого не делать, то жизнь сведется к ожиданию мести за совершенные ранее проступки или мы постоянно будем испытывать чувство стыда за них. Мы все время живем с напряженными нервами, опасаясь новых неприятностей и отрицательных переживаний. Мы ждем как от себя, так и от других недостойных, бесчестных поступков. Жизнь в таком состоянии немногим отличается от пребывания грешников в аду. Неудивительно, что существующие в таком кошмаре люди склонны считать и личную жизнь чем-то приносящим несчастье. На самом же деле боль нам причиняют не сами отношения с близким человеком. Это наш собственный выбор — жить в горечи и страхе, притягивая к себе всевозможные неприятности, не позволяя тем из них, что случились в прошлом, уйти навсегда из нашей жизни.

## ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ — ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НИХ РАЗ И НАВСЕГДА

Приобретения и потери, верное и неверное —  
избавьтесь от них раз и навсегда.

*Сосан Ганчи Дзэнджи*

Утверждение, содержащееся в заголовке этого параграфа, чаще всего понимается неверно. Кое-кто полагает, будто его смысл заключается в том, чтобы отбросить все моральные нормы, стереть различия между добром и злом. Это абсолютно противоположно истине.

Данное утверждение представляет собой наставление тем людям, которые склонны выносить приговоры всем и вся вокруг. Оно содержит напоминание и предложение воспользоваться чистым незамутненным разумом ребенка, чтобы вновь понять: в каждом человеке есть «и хорошее и плохое». В каждой жизненной ситуации есть как приятные, так и неприятные стороны. Человек, совершивший по отношению к нам «плохой» поступок, в какой-то момент способен совершить и нечто «хорошее». Когда мы научимся видеть и воспринимать человека в целостности, со всеми его достоинствами и недостатками, мы вплотную подойдем к истинному

умению прощать, воздерживаться от осуждения и тем самым окажемся на новом этапе совершенствования своей личности.

В этом параграфе мы описываем постижение того, что принято называть умением прощать. Если вы ежедневно прощаете и воздерживаетесь от мысленных осуждающих приговоров, ваша жизнь наполняется добром. Это добро не является противоположностью «зла», оно сродни ощущению благоговения перед самым фактом жизни. Осознание этого добра приводит нас к вратам рая. При этом наша внутренняя мудрость сама знает, как найти туда дорогу.

Однажды великий учитель дзен Вимилакирти заболел. Нескольким монахам передали, что учитель желает видеть их. Вимилакирти был известен своей мудростью, суровостью и строгостью. Монахи даже несколько испугались, получив его приглашение. Тем не менее они пришли к нему и спросили о причинах болезни.

На это Вимилакирти ответил: «Я болею, потому что болен весь мир и все существа».

Боль и страдания каждого человека Вимилакирти воспринимал как свои. Не пренебрегая ничем в окружающем мире — ни людьми, ни явле-

ниями, — мы постоянно шлифуем нашу жизнь, доводя ее до совершенства. Если человек старается с большей ответственностью подходить к своим поступкам, а не концентрирует внимание на недостатках и проступках других людей, в нем естественным образом развиваются сострадание и умение прощать. Не следует проецировать собственные недостатки на других, равно как и отвергать людей за то, что им присущи качества, которые мы считаем неприемлемыми для себя. Признавая право людей быть разными, мы не закливаемся на восприятии человека по какому-либо одному его качеству, а, наоборот, воспринимаем его целостно, таким, каков он есть на самом деле. Стараясь поступать так изо дня в день, мы освобождаем себе, а также нашим близким пространство для дальнейшего духовного роста. Если хорошенько протереть линзы, через которые мы взираем на мир, мы увидим его словно новыми глазами. Мы перестанем видеть в своих близких недостатки, замечать их ошибки. И тогда люди, которых мы встречаем в жизни и с которыми навсегда расстаемся, не будут казаться нам несовершенными существами, наше общение с ними наполнится светом, и в его сиянии мы легче и быстрее найдем путь к истинной любви.

Научившись видеть человека в целом и признавая за ним право как на хорошие, так и на плохие с нашей точки зрения качества, мы перестанем сосредотачиваться лишь на темной стороне жизни и на страхах. Мы обретем наконец полноту и свежесть существования. Вместо того чтобы цепляться за болезненные воспоминания, мы откроем сердце и разум тем новым возможностям, которые предоставляет нам жизнь. Как видите, это мало чем отличается от развития в себе умения влюбляться и любить.

ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ:  
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТАРОГО МУСОРА

*1. За что мы держимся.*

За что вы держитесь, на что пытаетесь опереться? Уверены ли вы, что все это вам действительно нужно и вы не сможете без этого прожить? Выберите время и подумайте об этом. (То, за что вы держитесь, может быть явлением окружающего мира, человеком, воспоминанием, желанием или мечтой.) Теперь постарайтесь найти еще немного времени и присмотреться к тому, какое воздействие *это* оказывает на вашу жизнь. Что оно вам дает и от чего отдалает? Приглядитесь хорошенько.

*2. За что мы держимся в личной жизни.*

Теперь подумайте о том, что является для вас опорой в личной жизни, в отношениях с близким человеком. Что вы считаете в личной жизни абсолютно необходимым, без чего невозможно установить нормальные отношения? Постарайтесь понять и прочувствовать, что тот багаж, тот груз прошлого, который вы несете в себе, не только сужает круг новых знакомств и возможностей выбора, но и наполняет вашу жизнь страхом и болезненными эмоциями.

Не цепляйтесь за свое прошлое. Пусть то, что уходит, уйдет. Для начала попытайтесь отпустить неприятные воспоминания хотя бы на один день и посмотрите, как будете жить без них. (Помните: вы всегда можете вернуть их обратно.) Попробуйте повторить это в другой день. Повторив упражнение многократно, мы поймем: то, что мы считали своей опорой, на самом деле лишь мешает нам в жизни. Не принимайте это утверждение на веру, придите к нему сами.

Теперь постарайтесь избавиться от чего-либо еще. Прodelайте все в том же порядке. Выполняйте упражнение так часто, как считаете нужным. Вскоре вы почувствуете положительные изменения: жизнь покажется легче, а счастье ближе. Все может измениться неожиданно и достаточно резко. В какой-то момент вы просто осознаете: больше вы не

нуждаетесь в том, что несли в себе буквально с детства. Когда это произойдет, воспользуйтесь моментом, чтобы внимательно присмотреться к собственной личной жизни и оценить ее по-новому.

Продельвая эти упражнения день за днем, вы заметите, что внутри вас образовалось новое пространство, и оно тотчас же начинает заполняться тем новым «я», которое вы в себе создаете.

### *3. Вычистите свой дом.*

Придите домой и осмотрите свое жилище. Подумайте, что в нем можно отмыть, а что выбросить. Не лежит ли где-нибудь в углу то, что давно вам не нужно и только занимает место? Нет ли в вашем доме уголков, которые давно следовало бы разобрать и вычистить? Обратите внимание на старые вещи. Не пора ли большую часть его вынести на помойку? Взять, например, старую одежду. Много ли из того, что лежит в шкафу, вы носите? Нет ли среди ваших вещей того, что вы уже годами не надевали и вряд ли наденете? Зачем вообще вам старые вещи, которыми вы не пользуетесь? Какую информацию они несут в себе, о чем напоминают изо дня в день?

Начните прямо сегодня. Выберите какой-то один предмет, одно место в доме и вымойте их. (Если это всего лишь ящик комода, то разберите его до самого дна и отмойте — до последней пылинки. Если это кастрюля, начистите ее до блеска.) Не следует требо-

вать от себя много и ставить непосильные задачи. Скорее всего, сразу навести порядок во всем доме вам не удастся. Просто постарайтесь делать это регулярно. Ставьте себе ежедневно одну выполнимую задачу. Вы с удивлением обнаружите, что уже через неделю почувствуете себя гораздо лучше, через две — еще лучше, а через три — увидите в себе нового человека.

Занимаясь уборкой не торопясь, тщательно и с полным осознанием того, что вы делаете. Не забывайте: наводя порядок в окружающем вас пространстве, вы одновременно упорядочиваете и свой внутренний мир.

### *4. Самое важное грязное пятно.*

Подумайте, что в вас, в вашей жизни не видно остальным, но при этом явно требует хорошей чистки. Будьте честны сами с собой. Найдите время и признайтесь себе: да, это пятно давно нужно отчистить. (Точно так же постарайтесь сформулировать для себя, что является тем самым скрытым, давно надоевшим пятном в вашей личной жизни, тем самым недостатком, о котором никто другой вам не скажет.) Подумайте о том, какое воздействие оказывает это грязное пятно на всю вашу жизнь. Тащите его на свет, чтобы оно бросалось в глаза. Понаблюдайте за ним некоторое время. Попытайтесь убедить себя в том, что ничего страшного в нем нет. Не настолько

уж оно въелось в вашу жизнь, не настолько трудно будет его отчистить. Приступайте к чистке прямо сейчас, не откладывая. Попробуйте оттереть хотя бы самый краешек этого пятна. Если вы будете делать это ежедневно, то сами не заметите, как пятно исчезнет и перестанет оказывать негативное воздействие на вас и вашу личную жизнь.

### *5. Открытое пространство.*

Подумайте над тем, умеете ли вы выстраивать пространство вокруг себя. Готовы ли вы к тому, что вокруг вас будет открытое, пустое, чистое место, не занятое ничем? Не слишком ли вы привязаны к вещам, в особенности к старым, к тем, которыми вы перестали пользоваться? Признайте в себе эту склонность. Теперь присмотритесь к тому, как эти старые вещи влияют на вашу личную жизнь. Вспомните, как привыкают к старым вещам дети. Для них старое одеяло, одежда, бутылочка с соской наравне с образом матери являются символами безопасности и устойчивости существования. Что же дает вам ощущение стабильности в жизни? На что вы, взрослый человек, пытаетесь опереться? Это один из главных вопросов, и его мы в той или иной форме задаем вам на протяжении всей книги. Дело в том, что он является ключевым для любого человека, пытающегося разобраться в проблемах личной жизни. Пока мы не обречем уверенность в себе, отношения

с близкими людьми будут для нас лишь ложным символом надежности. Такое существование мешает наполнить нашу жизнь радостью и, естественно, не позволяет нам влюбляться и любить.

Прямо сегодня поставьте перед собой задачу обрести чувство уверенности в существующих у вас на данный момент отношениях с близким человеком. Осознайте, что вы достойны уважения вне зависимости от того, остается ваш партнер с вами или уходит от вас. Осознайте, что вы можете жить полной и счастливой жизнью как вместе с этим человеком, так и без него. Такая самооценка и такое восприятие мира принципиально важны. Не пытайтесь обрести уверенность в опоре на своего партнера. Ищите подлинный источник уверенности внутри себя — только это станет вашей истинной опорой в жизни.

Глава 6  
БЫТЬ ПРИВРАТНИКОМ  
(Существовать для других)

Откажитесь от вашего горделивого вида,  
от большинства желаний, от претензий  
и необоснованных притязаний.  
Ничего хорошего вы от них не получите.  
Это все, что я хотел сказать вам.

*Лао-цзы*

Каждый хочет ощущать свою важность. Нам всем нужно, чтобы нам радовались, нас ценили и желали. Однако, получив все это, мы порой обманываемся, принимая чувство собственной эмоциональной зависимости от какого-то человека за влюбленность. Нам становится плохо, если его нет рядом. Впрочем, на самом деле то, чего мы хотим и к чему стремимся, заключено вовсе не в другом человеке. Мы жаждем того, что дает нам его присутствие, — ощущения собственного совершенства. В действительности мы любим не партнера, а лишь прекрасный образ самого себя, отраженный в его глазах. Более того, мы определяем личные отношения как успешные или нет

в зависимости от того, насколько испытываем удовлетворенность собой.

Для нас очень важно остановиться в этот момент и постараться понять, из чего именно состоит чувство удовлетворенности. Нужно понять, почему многие люди так ценят его и чем это состояние отличается от настоящей любви.

ЧУВСТВО БЛАЖЕНСТВА, ОСНОВАННОЕ  
НА ОДОБРЕНИИ НАС ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Мы считаем более реальным то,  
какими нас видят другие,  
а не то, какими видим себя мы сами.  
Осознавая себя всего лишь объектом восприятия,  
мы постепенно теряем индивидуальность,  
свое истинное «я».

*Жан-Поль Сартр*

Многие люди, как к наркотику, привязаны к приятным ощущениям, возникающим, когда мы видим, что окружающие восхищаются нами и одобряют наши поступки. Буквально с колыбели нас учат прибегать к хитростям и уловкам

ради того, чтобы обеспечить себе любовь, заботу и внимание близких. Суть такой позиции заключается в том, что каждый из нас должен вести себя так, чтобы заслужить право быть любимым. Многие живут в соответствии с этой установкой всю жизнь. Мы по-разному ведем себя перед разной аудиторией, часто думаем одно, а говорим другое, покупаем одежду, отвечающую нашему статусу, водим дорогую машину и, естественно, ищем такого партнера, с которым можно будет пройтись по улице и получить удовольствие от того, как на нас обоих будут смотреть посторонние. Чем больше людей высказывает одобрение нашим поступкам и облику, тем более достойным человеком ощущает себя каждый из нас. Лишь немногие осознают, что такое отношение к себе является главным препятствием к обретению настоящей любви.

Приятно бывает посмотреть на то, как относятся к нам люди, и почувствовать себя хорошим, достойным во всех отношениях человеком. Но это палка о двух концах. Все идет хорошо до тех пор, пока окружающие оценивают нас положительно: мы чувствуем себя уверенно и гордо идем по жизни. Если же нас критикуют или выражают разо-

чарование, мы тотчас впадаем в уныние и переживания по поводу собственной никчемности. Если же окружающие не уделяют нам много внимания, нам начинает казаться, что нас вообще не существует.

Если человек воспринимает себя в первую очередь глазами окружающих, то для него велика вероятность получить сильный удар по своему самонимению. Тот, кто сегодня восхищается нами, может завтра отвернуться и потерять интерес. Такое может случиться как из-за перемен, происшедших с этим человеком, так и из-за того, что в нас самих появились качества, его не устраивающие. Существует огромное количество вариантов изменения ситуации, которые приведут к тому, что мы просто-напросто утратим столь радовавшее нас чувство уверенности в себе и в правильности нашей самооценки.

Вот почему многие романы, которые начинаются так замечательно, заканчиваются ничем и оставляют после себя неприятный осадок в душе. По мере того как партнеры лучше узнают друг друга, они открывают в близком человеке все новые качества и начинают смотреть на него другими глазами. У каждого возникает определенное критическое отношение. Безудержный восторг и

восхищение друг другом куда-то исчезают, и воздушный шар счастья, уносивший обоих к небесам, начинает понемногу сдуваться. Тем не менее, каким бы болезненным и порой разочаровывающим ни был процесс взаимного узнавания, он является полезным и жизненно необходимым. Он позволяет понять, не любим ли мы человека лишь потому, что он восхищается нами, не являются ли наши чувства всего лишь самообманом. Если мы принимаем за любовь удовольствие от восторженного отношения к нам другого человека, то скорее всего наши с ним отношения долго не продлятся.

Как-то раз ночью к берегу озера пришла обезьяна. Она увидела отражающуюся в воде луну. Потрясенная этим зрелищем, она протянула к отражению лапу и зачерпнула воду. Естественно, в ладони не оказалось ничего, кроме воды, которая тотчас вытекла обратно в озеро. Чем больше обезьяна расплескивала воду, тем труднее ей казалось поймать луну, рассыпавшуюся на мелкие кусочки в покрытой рябью воде. Обезьяне не приходило в голову, что это всего лишь отражение, а не настоящая луна. В конце концов, отчаявшись достать луну с берега, обезьяна бросилась в воду и утонула. Если бы она хоть на миг перестала расплескивать воду и посмотрела вверх, она бы увидела в небе настоящую луну.

Стоит нам остановиться и перестать расплескивать драгоценную воду любви, стоит прекратить жадно искать одобрения и обожания в глазах близкого человека, как к нам приходит понимание того, кто мы такие на самом деле и чего стоим в этой жизни. От этого понимания остается буквально пара шагов до появления в нашей жизни истинной любви.

Согласно учению дзен каждый человек, каким бы он ни был, достоин любви. Восприятие самого себя, возникающее в ходе практики дзен, отличается от того, как мы воспринимали себя ранее. Мы приходим к оценке самих себя, основанной на том, что присуще нам изначально и что невозможно потерять. В практике дзен такая оценка самих себя и окружающих называется «принятием человека таким, каков он есть, вне зависимости от его заслуг и достоинств». Такая самооценка не зависит от внешних обстоятельств и позволяет в любой ситуации, как бы ни относились к нам окружающие, чувствовать себя полноценным и, более того, счастливым человеком. Кроме того, это чувство полноценного радостного существования сохраняется в нас всегда, даже в самых трудных ситуациях.

## ПРОСТО ПРИСУТСТВОВАТЬ:

### УРОК В ДЗЕНДО

Быть естественным – значит идти по верному пути.

Воспринимать мир легко – значит идти по верному пути.

Быть самим собой – значит идти по верному пути.

Быть самим собой – вот все, кем ты можешь быть.

Пытаться быть кем-то другим – значит сбиться с пути.

*Бхагван Шри Раджниш*

Одним из наиболее важных дел, поручаемых в дзендо ученикам (хотя многие этого не понимают), является работа привратника. Выполняют ее все по очереди, и каждый вечер разные люди встречают учеников в дверях. Привратник скромно стоит у входа в дзендо, практически ничего не говорит и большую часть времени смотрит в пол перед собой. Когда кто-то входит в помещение, он либо кивает головой, либо вообще никак не реагирует. Если входящий человек спрашивает о чем-то, например, куда поставить обувь или сумку, привратник немедленно откликается и помогает. Если не считать этого момента встречи, общение привратника с остальными учениками сводится к минимуму.

Привратник не должен проявлять себя как личность. Он не должен ни о чем просить и ничего требовать у тех, кто входит в дзендо. Он просто присутствует, просто стоит у дверей. Это присутствие напоминает входящему, что он здесь не один. Он пришел туда, где его ждут, где готовы его встретить. Там, куда он пришел, есть люди, которые ему рады. Кроме того, входящий сразу же понимает, что здесь не нужно кривляться, не нужно ничего изображать, чтобы понравиться тем, кто собрался в этом помещении. Можно просто переступить порог и быть самим собой, просто присутствовать, как присутствует стоящий в дверях привратник.

Многим людям свойственно стремление совершать добрые поступки. Они внимательно смотрят на окружающих и пытаются предугадать их нужды, выполнить их желания. Им кажется, что, обрушивая свое добро на людей, они делают тех счастливее. Стоит кому-то появиться в помещении, как они устремляются навстречу вошедшему, предлагая ему любые услуги и, естественно, желая заслужить тем самым его одобрение. Они даже не отдают себе отчета, насколько это может смущать, сбивать с толку и даже раздражать окружающих. Такие люди должны научиться сдер-

живать свои порывы. Нельзя бесконечно спрашивать близких, чего бы тем хотелось, и навязывать им свои добрые дела. Нельзя жечь костер добра, используя в качестве дров желание заслужить одобрение окружающих.

Маргарет была в отчаянии: казавшаяся ей безупречной тактика поведения с близкими людьми не давала результатов. Сколько бы доброго она ни делала для мужчин, с которыми встречалась, рано или поздно они бросали ее. Она не могла взять в толк, что ее добро вовсе не было таким бескорыстным, каким она его себе представляла. На самом деле она требовала от окружающих очень многого, причем требовала настойчиво, напоминая об этом всем своим поведением. Подсознательно она ожидала, что другие будут относиться к ней так же, как она относится к ним. Она рассчитывала, что мужчина почувствует себя навеки привязанным к ней — привязанным крепким канатом из множества добрых дел, сделанных друг для друга. Полагая, что творит бескорыстное добро, Маргарет плела сеть, позволяющую держать другого человека под контролем.

Такие люди в личной жизни становятся не привратниками, а ковриками у дверей в прихожей. Они обращают все свое внимание на дру-

гих, потому что в глубине души страшно бояться остаться без одобрения окружающих, оказаться в одиночестве, без любви близких. Не умея быть в полной мере самими собой, они не способны толком сформулировать, что именно могут предложить другим. Выстраивая свою жизнь таким образом, они и сами не понимают, как далеки оказываются в первую очередь от гармонии с собой, а следовательно, и с окружающим миром.

## ВЕЛИЧАЙШИЙ ДАР

Молча стоя в дверях, сосредотачиваясь на собственном дыхании и на том, чтобы служить окружающим одним своим присутствием, привратник не может ничего требовать. Приходящий в дзен-до человек не должен пытаться понравиться привратнику, специально обращать на него внимание, даже излишне любезно здороваться с ним или улыбаться ему. Входящему позволено просто быть самим собой. Это величайший дар, который привратник может предложить посетителю.

В личной жизни начало новых отношений также имеет огромное значение. Подумайте: не вва-

ливаемся ли мы в жизнь другого человека без приглашения? Есть ли там, за дверью кто-то, кто ждет нас? Есть ли в его мире место для новых людей? Готов ли человек к этой встрече? Пришло ли для нее время? Присмотритесь и к тому, требует ли этот человек от нас вести себя так, как ему нравится, или же предоставляет нам свободу быть самими собой?

Завязывая новое знакомство, нужно отдавать себе отчет, куда оно может завести. Начало романа зачастую может сказать все необходимое о том, как он будет развиваться дальше. Постарайтесь не проглядеть этот момент. Уделяйте как можно больше внимания деталям и общей интонации. Внимательно прислушивайтесь к тому, что ваш новый знакомый говорит о себе: кто он, какой он и чего хочет. К сожалению, многие пребывают в ложной уверенности, будто со временем смогут изменить человека и заставить его подстроиться под свои требования.

Обращая внимание на то, как устанавливаются новые отношения, мы можем добиться очень многого. Во-первых, мы не рассматриваем другого человека как объект, в обязанности которого входит делать нас счастливыми и исполнять все наши желания. Также и мы сами не являемся

в этих отношениях пассивными объектами. С одной стороны, мы позволяем человеку быть таким, какой он есть, и предстать перед нами во всей полноте своей личности. С другой — мы точно так же считаем себя вправе оставаться такими, какими нам хочется быть. В отличие от обезьяны, по своей глупости утонувшей в озере в бесплодных попытках схватить луну, отражающуюся в воде, мы не хватаем другого человека с целью наполнить нашу жизнь смыслом и убедить нас в том, что мы чего-то стоим. Мы просто хотим быть с ним рядом, вместе.

Выстроив новые отношения на основе взаимного доверия, уважения и принятия друг друга во всей полноте обеих личностей, мы помогаем себе избавиться от груза прошлых ошибок и неудач, освобождая таким образом в своем сердце место для новой любви.

Тридцатичетырехлетняя Маргарет, социальный работник, заметила, что в ее личной жизни все идет по кругу. Каждое знакомство заканчивается разрывом, весьма болезненным для нее. Она всегда считала, что должна быть опорой для своих бойфрендов, внимательно относиться ко всем их проблемам, посвящать себя тому, что интересно в первую очередь им. При этом, как только возни-

кала необходимость сделать что-нибудь для нее — пусть даже какой-нибудь пустяк, — наступало разочарование: мужчины под самыми разными предложениями отказывались выполнять ее просьбы. Личная жизнь Маргарет превратилась в своего рода улицу с односторонним движением. Как изменить такое положение вещей, она не знала. Впрочем, она сделала главное: сумела убедить себя в том, что настало время что-то менять, причем менять в себе, иначе ей никогда не суждено быть любимой.

Маргарет не понимала по-настоящему, что значит жить для другого человека. Она смешивала мазохистское подчинение и подобоострастие с истинной способностью делать добро близким людям. Психотерапевт скорее всего сказал бы, что Маргарет не считает себя достойной высокой оценки в личных отношениях. Желание постоянно «выслужиться» перед близким человеком предполагает наличие у нее подсознательного комплекса вины, она стремится быть наказанной и униженной, а вовсе не любимой своим партнером.

Маргарет не одинока в своих несчастьях. Многие люди с заниженной самооценкой оказы-

ваются в личной жизни в сходной ситуации: что бы они ни отдавали близкому человеку, что бы для него ни делали, взамен они не получают ничего. Люди, считающие себя в чем-то виноватыми, недостойными любви, находят в личных отношениях с партнером источник постоянных наказаний за свои грехи. Очередной удар, очередное проявление пренебрежения воспринимаются ими как искупление части вины и на какое-то время приводят их в состояние душевного равновесия. Самопожертвование является той ценой, которую они платят за иллюзию любви.

Маргарет боролась с чувством вины и ощущением собственной ничтожности, она всеми силами пыталась преодолеть это состояние, постоянно напоминая себе о том, что она достойный и интересный человек. Она вновь и вновь повторяла заученные фразы: «Я хорошая, я добрая, я заслуживаю и достойна любви». Она строила свое новое «я», пытаясь стать совершенно другим человеком — действительно достойным такого прекрасного чувства, как любовь. Маргарет стоило огромных трудов поддерживать в себе это новое ощущение и не возвращаться к прежнему, искаженному видению самой себя. Она искренне считала, что,

как только ей удастся обрести чувство собственного достоинства, она встретит того мужчину, который сумеет оценить ее.

Маргарет не понимала одного: на самом деле ей не нужно было ни работать над собой, ни пытаться чего-либо добиться. Она заслуживала любви всегда — такой, какой она была, а не какой пыталась стать. Ей не следовало старательно создавать в себе ложную индивидуальность ради того, чтобы кому-то понравиться. Поиски любви заключаются отнюдь не в стремлении добиться положительной оценки близких.

Когда Маргарет стала посещать дзендо, вскоре пришла ее очередь выступить в роли привратника. Именно благодаря этому упражнению она довольно быстро избавилась от желания представить миру ложный образ самой себя. Одновременно она освободила и окружающих от этого ложного образа. Одним своим присутствием в естественном для нее состоянии, одним лишь отказом от осуждения других или попытки влезть в их жизнь она дала окружающим все то, в чем они нуждались.

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХА БЫТЬ БРОШЕННЫМ

Люди по-разному реагируют на необходимость выполнять роль привратника. Так, например, Боб больше всего на свете боялся одиночества. Стоя у входа в дзендо в качестве привратника, он чувствовал себя довольно глупо.

— Мне казалось, что если я еще не умер, то по крайней мере близок к этому, — говорил он. — Ни на кого не смотри, не улыбайся, не здоровайся... У меня было ощущение, будто я веду себя невежливо, предоставляя людей самим себе и не предлагая им никакой помощи.

Боб как мог старался увильнуть от дежурства в роли привратника, однако учитель дзен настаивал на том, чтобы он выполнял это задание. Более того, было решено, что Боб будет встречать других учеников у входа вдвое чаще, чем остальные.

— Мне кажется, что я отворачиваюсь, отказываюсь от них, — жаловался он.

— Ну что ж, тогда отвернись, предоставь их самим себе, — сказал ему учитель дзен.

Многие люди боятся бросить другого человека или самому оказаться брошенным. Вся их личная

жизнь выстраивается под воздействием этих опасений. Стоит человеку один раз исполнить роль привратника, как этот страх вылезает наружу. Человек задается вопросом: что же означает жить для другого? Что значит пытаться заполнить собой его жизнь? Неужели это заключается в том, чтобы предугадывать и пытаться заранее исполнить возможные желания и удовлетворить потребности близкого человека, играя при этом роль того, кем ты не являешься?

Выполняя работу привратника, мы избавляемся от иллюзий относительно самих себя и окружающих. При этом мы действуем вовсе не под влиянием эмоций: мы просто сосредотачиваем внимание на том, что от нас требуется. Сконцентрировавшись на порученном нам деле, мы чувствуем, как неприятные, болезненные эмоции сначала захлестывают нас, а потом отступают. Так и Боб вскоре понял, что, оставаясь собой, он вовсе не пренебрегает окружающими. Он увидел, как таким поведением освобождает их от лишнего груза. Почти одновременно он почувствовал и их благодарность. Через некоторое время он полностью осознал, что прежде вся его личная жизнь выстраивалась на страхе быть брошенным или самому бросить другого человека.

Если вы вдруг почувствовали, что пренебрегаете близким человеком, просто став собой, если вам покажется, что вы даете ему слишком мало, не пытайтесь под него подстроиться, помните, что это всего лишь иллюзия. Окружающим всегда достаточно вас — таких, какими вы являетесь на самом деле. Если вашему партнеру нужно от вас что-то другое, то проблема не в том, что вы не таковы, какими следует быть, а в том, что он перекладывает на вас свои представления об идеале. Вы можете вывернуться наизнанку, пытаясь подстроиться под требования других людей, и при этом вам никогда не удастся удовлетворить эти требования и осуществить эти фантазии полностью. Рано или поздно выяснится, что все ваши усилия, ваш отказ от собственного «я» были напрасны. Как бы ни складывались ваши отношения с партнером, вам следует помнить: пусть ваш роман окажется не вечным, пусть вы перестанете устраивать друг друга — в любом случае, даже если вам придется расстаться, ни один из вас не будет виноват в одиночестве другого.

## ПОНИМАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

Именно в момент возникновения социальных контактов мы начинаем понимать, как далеки друг от друга.

*Пол Тиллик*

Настоящее одиночество наступает тогда, когда мы уходим от самих себя, а не когда становимся собой. Если нам не хватает собственного «я», мы обращаемся к другим с просьбой заполнить образовавшуюся пустоту. Ненадолго действительно появляется ощущение, будто средство найдено, но в конце концов выясняется, что чем больше людей по своей воле или по нашей просьбе подпитывают нас, тем более одинокими и покинутыми мы себя чувствуем.

Одиночество, чувство отстраненности и непонимания — вот первые жалобы, которые мы слышим от тех, кого не устраивает их личная жизнь. Многие жены чувствуют себя одинокими даже тогда, когда их мужья находятся рядом — в одной комнате с ними. Часто оба партнера сетуют на непонимание со стороны близкого человека. Общение между такими людьми либо происходит в одностороннем порядке, либо вообще прерывается. Они часами пытаются представить себе, что на са-

мом деле думает или что имеет в виду партнер, как он представляет сложившуюся ситуацию. Многие также жалуются, что партнер определил какую-то меру близости и ни в коем случае не хочет переступить проведенную границу. На какой-то момент у таких пар возникает чувство единения, но увы, уже в следующую минуту они снова отдаляются друг от друга. Существование внутри такого порочного круга страшно изматывает людей, и рано или поздно они начинают задаваться вопросом, как из него выбраться.

— Нет на свете ничего хуже, чем жить с человеком, который тебе безразличен, и при этом чувствовать себя одинокой, — сказала Марша после того, как провела с Дугом три года. — Я его люблю. Я не хочу уходить от него, но вынуждена признать, что в последнее время чувствую себя более одинокой с ним, чем одна.

Общепринято мнение, будто чем ближе мы сходимся с другим человеком, чем теснее общаемся с ним, тем скорее улетучится наше чувство одиночества. С точки зрения философии дзен такое представление в корне неверно. Пусть наше чувство одиночества на время притупляется в те моменты, когда мы ощущаем близость и тепло

нашего партнера, но ведь оно никуда не делось. Стоит ситуации измениться, как оно накатывает на нас с новой силой. Чем больше мы пытаемся от него убежать, тем упорнее оно преследует нас.

Марша продолжает оставаться с Дугом лишь потому, что считает: любые, пусть даже сложные и трудные отношения лучше, чем одиночество. Кроме того, она не может избавиться от навязчивой мысли, что если она уйдет от него, то больше никогда не встретит подходящего партнера. Парадокс заключается в том, что именно сейчас Марша живет в полном одиночестве — хотя рядом с ней есть близкий человек. Это физическое присутствие партнера лишь маскирует сложившееся положение вещей. Смешение таких понятий, как внутреннее одиночество и отсутствие партнера, заставляет нас совершать роковые ошибки.

Для многих учеников самая трудная часть в занятиях дзен состоит в сидении на подушке и медитировании в одиночестве. Несмотря на то что в дзендо одновременно присутствует много людей и эти люди постоянно находятся в контакте друг с другом, многие из них ощущают себя одиноки-

ми, словно запертыми в пустом пространстве. Те, кто страдает от этого больше всего, постоянно хотят повернуться, встретиться взглядом с сидящим рядом, заговорить с ним. Тем не менее именно этим ученикам требуется умение побеждать в себе ощущение пустоты и одиночества, и лишь после этого они смогут выстроить здоровые отношения с партнером.

Вместо того чтобы пытаться убежать от одиночества, общаясь с другими людьми, ученики школы дзен должны стремиться прочувствовать одиночество в полной мере, сидя на подушке и медитируя, и, разумеется, понять, откуда берется это чувство и что оно из себя представляет. Они начинают осознавать, что такое истинное внутреннее одиночество человека: время течет, времена года сменяют друг друга, и те люди, которых мы любим, уходят из нашей жизни. Это называется мимолетностью бытия. Все проходит, ничто не остается с нами навсегда. Однако в наших силах сменить одиночество внутри себя на одиночество внешнее. Между этими двумя чувствами, этими состояниями — целая пропасть.

## ПЕРЕХОД ОТ ВНУТРЕННЕГО ОДИНОЧЕСТВА К ВНЕШНЕМУ

Выметая храмовый сад,  
Голос осени звучит  
Все ниже и ниже день ото дня.

*Созн Роши*

Для того чтобы преодолеть болезненное восприятие мимолетности бытия, мы должны четко уяснить разницу между чувством одиночества и пребыванием в одиночестве. До тех пор, пока мы не научимся находиться наедине с собой, пока не поймем, что значит узнать самого себя и подружиться с собой, как встречать вместе с собой все перемены, которые несет жизнь, мы будем оставаться в одиночестве вне зависимости от того, сколько людей находится рядом с нами.

Все сказанное вовсе не предполагает, что каждый из нас должен уйти в монастырь или стать отшельником. Не требуется и отказа от общения с людьми в быту. Как раз наоборот. Нам только нужно научиться оставаться целостными внутри себя, свободно выбирать, быть с кем-то вместе или нет, обрести свободу быть самими собой, знать, кто мы такие, и не позволять другим вести нас за собой на веревочке. Мы должны сами свободно

ступать собственными ногами по этой прекрасной земле.

Когда вы обретете все это, вам больше не придется выставлять перед собой в качестве щита свой ложный образ. Вам не потребуется в чем-то меняться, чтобы стать достойными любви. Сама жизнь вдруг станет прекрасной просто потому, что вы научитесь ценить свое истинное «я». Когда вы научитесь быть компаньоном самому себе, тогда и ваши личные отношения превратятся в прекрасное приключение, а не в костыль, на который вы пытаетесь опереться, чтобы выжить. Наконец вы обретете способность любить каждого, кто встретится вам на пути. Вы сможете разглядеть его, оценить и обрадоваться ему. Вы сможете разделить полноту вашего ощущения жизни с теми, с кем сводит вас судьба, а когда настанет время расстаться, вы сделаете это легко и естественно.

### ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ: ПРОСТОЕ ВНУТРЕННЕЕ «Я»

#### *1. Самые важные мгновения.*

Остановитесь, замрите на мгновение и подумайте о том, что является наиболее важным для вас в личной жизни. Будьте честны перед собой, дайте

прямой и определенный ответ. К чему вы стремитесь в своих отношениях с партнером? Что дают вам эти отношения? Как вы себя в них ощущаете?

Это упражнение помогает увидеть реальное состояние нашей личной жизни в данный момент и то, чего мы хотим в ней достичь. Когда мы наконец прекратим использовать чувства, а также физическую и духовную близость в эгоистических целях, мы сможем выстроить честные, продолжительные отношения в первую очередь с самими собой.

## *2. Требования, прегъявляемые к другим.*

Чего вы требуете от людей перед тем, как впустить их в свою жизнь? Каких людей вы считаете для себя приемлемыми? Как они должны себя вести, чтобы это вас устраивало? Эти вопросы вовсе не предполагают, что вы должны подпускать к себе каждого человека, с которым сводит вас судьба. Нет, они задаются лишь для того, чтобы вы разобрались: что вы сможете принять, а что отвергнете категорически. Что, наконец, может заставить вас разорвать вполне благополучные отношения? Кроме того, честные ответы на эти вопросы позволят вам задуматься над тем, чего вы сознательно или подсознательно требуете от своего партнера или от себя. Присмотритесь к полученному списку. Разумны ли ваши требования, выполнимы ли они? Обратите внимание и на то, нет ли в них противоречий, все ли в этом списке дейст-

вительно соответствует тому, что вы хотели бы видеть в своей личной жизни. Подумайте над тем, как ваши требования к близкому человеку сужают или же, наоборот, расширяют круг ваших знакомых и потенциальных партнеров, — и от чего в своих требованиях вы в конечном счете можете отказаться.

## *3. Подношение даров.*

Какие подарки преподносите вы своим близким? Какие из них могут оказаться ненужными или даже нежелательными? Что из ваших подарков может быть не оценено по достоинству? Выберите несколько минут, чтобы подумать над тем, что побуждает вас к дарению. Найдите время и чтобы понять, что вы хотите получить в ответ.

А теперь постарайтесь решить для себя, естественно ли для вас делать эти подарки. Является ли их подношение частью вашего истинного «я»? Достаточно ли того, что вы отдаете близкому человеку? Рад ли он вашим дарам? Умеете ли вы выбирать себе в партнеры именно тех людей, которым действительно нужно то, что вы можете им предложить, тех, кто сможет оценить ваши дары?

## *4. Просто быть рядом.*

Подумайте, в каком смысле вы готовы быть «приратником» в вашей личной жизни. В какой мере вы

согласны не вмешиваться во внутренний мир другого человека, не навязывать ему своих представлений, а просто быть рядом с ним — с таким, каков он есть? Составьте список людей, для которых вы готовы быть «привратником». Внимательно изучите этот список. После этого не забывайте каждый день хотя бы ненадолго обращаться к этому списку и задумываться, не готовы ли вы сделать это для кого-то еще. Очень важно быть рядом с человеком в полной мере, то есть отдаваться этому всем своим существом. Не избегайте новых встреч и знакомств, не пытайтесь убежать и от тех людей, с которыми вас уже связывают какие-то отношения.

Присмотритесь к себе: как вы себя чувствуете, когда ведете себя, как подобает «привратнику»? Как реагируют на это окружающие? Поначалу это может показаться вам странным и даже пугающим. Тем не менее наберитесь решимости продолжать то, что начали. Впереди вас ждут большие открытия и неожиданности.

### *5. Одиночество внутреннее и внешнее.*

Когда вы ощущаете одиночество в своей жизни? Как вы пытаетесь с ним справиться? Что вы для этого делаете, как поступаете? Понять это очень важно. Хотите ли вы прочувствовать одиночество в полной мере, напрямую? Если вы стремитесь выполнять полученные в дзендо указания, желаете обрести покой

и прочувствовать одиночество в полной мере, то со временем внутреннее одиночество превратится в одиночество сугубо внешнее. Тоска покинет вас, и внешнее одиночество не будет тяжелой обузой. Наоборот, оно лишь сделает вас сильнее. Наполнив свою жизнь изнутри и оказавшись в одиночестве во внешнем мире, вы будете готовы к новым встречам и событиям в личной жизни.

Нам постоянно предлагают быть теми,  
кто мы на самом деле есть.

*Генри Дэвид Торо*

## Глава 7

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

(Как накормить себя и других)

Любовь ко всему сущему наполняет жизнью этот мир.

*Учияма Роши*

Ощущение насыщенности в личной жизни восхитительно. Голодные и страждущие, мы обращаемся к нашим партнерам в надежде получить самое разнообразное эмоциональное питание: нам требуется тепло, доброта, уважение, время, проводимое вместе. Пока нас хорошо кормят, отношения устраивают нас и наполняют нашу жизнь чувством уверенности. Когда же «еды» становится недостаточно, люди начинают вести себя по-разному. Многие готовы на все, лишь бы не голодать. Некоторые отправляются на охоту за новой любовью, другие умоляют своих партнеров не морить их голодом. Кое-кто отказывается существовать рядом с человеком, обрекающим их на низкокалорийную диету. Находятся и такие, кто смиренно недоедает и доводит себя до эмоциональной дистрофии.

С самого раннего детства, даже с момента рождения, мы мысленно связываем два понятия:

быть накормленным и быть любимым. Когда мы плачем, приходит мама и кормит нас. Утолив голод, ребенок успокаивается, чувствуя уверенность, понимая, что о нем заботятся и его любят. Если же ребенка кормить не торопятся, он считает, что его либо не любят, либо наказывают за какой-то проступок. Вырастая, мы понимаем, что мир устроен очень жестоко: подчас на карту ставится само наше физическое выживание. Стоит ли удивляться, что многие так и не успевают научиться искать и находить любовь и эмоциональное насыщение.

## НАСЫЩЕНИЕ

Изначальная парадигма отношений между матерью и ребенком может пройти через всю нашу жизнь. Как мужчины, так и женщины зачастую воспринимают своих партнеров точно так же, как в свое время они воспринимали мать, и отношения с близкими сводятся у них к тому, чтобы получить достаточно еды и насытиться. В некоторых парах иногда происходит смена ролей матери и ребенка. В других случаях один из партнеров постоянно исполняет роль «кормильца», а дру-

гой — того, кто получает пищу. Некоторые дозируют свою любовь так, чтобы партнер всегда был на коротком поводке и делал то, что от него требуется. Другие стремятся накормить партнера по первому его требованию, желая сделать его счастливым. Сами они при этом истощают свои силы и рано или поздно приходят к выводу, что насытить такого человека, как их партнер, невозможно. В роли такого «питания» очень часто используется секс. Для многих людей он является основным источником эмоционального насыщения. Именно секс дает им чувство того, что они любимы, желанны, что о них заботятся и стремятся насытить. Когда такого человека лишают интимной близости или начинают строго дозировать ее, «голодный» партнер чувствует себя опустошенным.

Многие люди никак не могут разобраться, имеют ли они право «хотеть большего» от своих партнеров. Может быть, их желания являются проявлениями жадности? Неужели возможно такое, что как бы сытно их ни кормили, они никогда не будут чувствовать себя счастливыми и удовлетворенными? Неужели они страдают от эмоционального «несварения», от неспособности в полной мере принять и поглотить то, что им предлагают близкие? Такие сомнения возникают у многих.

Люди проводят немало времени в мучительных размышлениях над тем, что они получают от партнера и почему при вроде бы полноценном и разнообразном питании не чувствуют себя насыщенными.

В большинстве своем эти люди не видят и не воспринимают эмоциональное питание разных типов и видов, которое в огромном количестве предоставляет нам окружающий мир. Как в детстве, они зацикливаются на одном человеке, которого воспринимают как единственный источник своего благополучия. Такое ущербное восприятие реальности они переносят и на личную жизнь, пребывая в полной уверенности, что эмоциональное насыщение личного характера можно получить только от одного человека — того самого, кто является их партнером в настоящее время.

Чтобы понять истинную динамику межличностных отношений, чтобы научиться влюбляться и любить, мы должны осознать, как происходит процесс питания и насыщения, как готовится и подается пища.

Первое, что следует отметить, — это наша неизменная ориентация на *получение*. Мы твердо уверены в том, что для обретения чувства сытости и полноты существования мы должны быть

накормлены. Так воспринимает мир младенец: накормите меня, и все будет хорошо.

Лестер, мужчина лет за пятьдесят, передал свои данные в службу знакомств. Благодаря сочетанию возраста, солидности, жизнерадостности и большого желтого «кадилака» он получал одно приглашение за другим. Сотрудники агентства просили его после каждого свидания сообщать, как прошла встреча. Лестер не был слишком словоохотлив и описывал многочисленные свидания довольно кратко и бесстрастно. Наконец в агентстве получили доклад, полный эмоций.

— Вот это был вечер! — сообщил Лестер. — Именно о такой женщине я мечтал всю жизнь. Она пригласила меня к себе на домашний обед, и представляете, что она мне продемонстрировала, как только мы оказались у нее на кухне? Полную морозилку стейков.

Вот уж действительно — Лестеру повезло. Такие встречи явно планируются где-то на небесах. На самом же деле ему наконец удалось визуализировать образ жизни в состоянии сытости.

Отношения некоторых пар основываются лишь на возможности почувствовать сытость, однако запас бифштексов не бесконечен. Чтобы

выстроить полноценные отношения, нужно воспринимать самые разные виды питания — эмоционального, интеллектуального и духовного. Даже пожизненного запаса стейков может оказаться недостаточно. По мере взросления мы мудреем и начинаем принимать в расчет и другие соображения. В какой-то момент любому из нас просто необходимо остановиться и честно, пусть даже только себе признаться, какое именно питание мы получаем в личных отношениях. Полноценное ли это питание, здоровое ли оно, готова ли наша «система пищеварения» переварить то, что мы получаем?

## ЖЕЛАНИЕ ПОПРОБОВАТЬ ДРУГОЕ БЛЮДО

Каждому из нас нужно научиться распознавать, воспринимать на вкус и правильно переваривать ту пищу, которую мы получаем. Например, фаст-фуд поначалу может казаться вкусным и питательным, но, к сожалению, у такого питания есть побочные эффекты. То же самое можно сказать и о личных отношениях. Пусть то, что мы поначалу получаем от партнера, кажется нам острым, горячим и пикантным, но в скором времени

такая еда может вызвать у нас изжогу или вовсе лишить чувства покоя. Можно есть весь день напролет, но если при этом не наслаждаться вкусом и не переваривать съеденное, то все питание пойдет насмарку. Точно так же происходит и в личной жизни. Можно прожить с человеком долгие годы, но если не распробовать, кто он такой на самом деле, и не научиться потреблять то, что он способен нам предложить, то и отношения с ним никогда не будут ни насыщенными, ни насыщающими.

Клеа больше всего на свете хотела переделать Арнольда.

— В нем так много хорошего, — говорила она, — но того именно, что нужно мне, я не получаю. Мне надо больше чувств, больше романтики. Я без этого просто умираю.

Вместо того чтобы завести себе нового друга, отношения с которым были бы более волнующими и романтичными, чего, по ее мнению, ей так не хватало в жизни, она продолжала оставаться с Арнольдом, чувствуя себя неудовлетворенной и потерянной.

В этой ситуации Арнольд был словно великолепная яблоня, дававшая прекрасные плоды, в то время как Клеа мечтала о грушах. Надо бы огля-

деться по сторонам и присмотреть для себя хорошее грушевое дерево, а она продолжала пилить яблоню, которая при всем желании не способна была предоставить ей столь необходимый фрукт. С этим нужно смириться: вам никогда не удастся превратить яблоню в грушу. Если вам не нравятся яблоки и вы жить не можете без груш, надо просто собраться с силами, выйти из тени яблони и отправиться на поиски груши.

Впрочем, многие из нас привыкают к чувству неудовлетворенности и ненасыщенности, причем настолько сильно, что уже не могут существовать без ощущения некоторого голода: не получая того, что им нужно, такие люди благодарят за это человека, который их недокармливает. Чтобы жить жизнью, полной любви, нам следует научиться принимать то, что дают, и благодарить за эти дары. Как не бывает еды, которая усваивалась бы целиком, без остатка, так и личная жизнь состоит из того, что нам необходимо, того, без чего можно обойтись, и того, что нам не нужно или даже вредно. Если мы большую часть времени пытаемся изменить близкого человека, отказываясь принимать его сущностные качества и не желая питаться тем, что он может нам

предложить, то довольно скоро мы получим приступ головокружения и голодный обморок.

Некоторые отношения представляют смесь удовольствия и неприятности — то есть мы вынуждены потреблять и то, что любим, и то, на что у нас аллергия. Неужели мы не способны отделять полезное от вредного, потреблять необходимое и отбрасывать ненужное? Некоторым это удается. Многим — нет. Кроме того, часть людей считает, что они могут есть все что угодно и в любых количествах, независимо от того, как это воспринимает их организм. Они съедают не только само яблоко, но пережевывают огрызок вместе с семечками и черенком. Точно так же обстоит дело и в нашей личной жизни. Обязаны ли мы съесть все, что предлагает нам другой человек? Имеем ли мы право взять только то, что красиво и приятно, и при этом отказаться от того, что не представляет для нас ценности? Такое разделение подразумевает высокий уровень внутренней зрелости. Ребенок тоже не сразу учится съесть лишь вкусную мякоть яблока и выбрасывать огрызок.

Чтобы отбрасывать ненужное, для начала надо научиться распознавать, что нам нужно, а что нет. В первую очередь это как раз и относится к тому, что дают нам близкие. Очень важно уметь отбра-

сывать из того, что они предлагают, все вредное для нас и наших с ними отношений. Для этого, естественно, необходимо осознавать, кем мы являемся, что нам нужно и что за человек находится рядом, способен ли он дать нам то, что мы хотим от него получить. Не следует забывать, что для многих людей наша система питания не является единственной и абсолютно правильной. Впрочем, это вовсе не значит, что с ними нельзя сосуществовать, потребляя лишь часть из того, что они могут нам предложить. Большая ошибка — ожидать, что все наши нужды будут удовлетворены в отношениях с одним человеком. Будьте благодарны ему за то, что он вам дает. Ни в коем случае не упрекайте его за то, что питание, предоставляемое им, с вашей точки зрения не совсем полноценно. Любящий вас человек отдаст вам все, что может, но не требуйте от него невозможного.

#### ТЕНДЗО (ПОВАР В ДЗЕНДО): УРОК В ДЗЕНДО

Одно дело — научиться выбирать себе правильную еду, съесть ее и радоваться этому. Но нельзя забывать и о том, что для получения пол-

ноценного питания мы должны научиться быть поварами — то есть готовить еду для других и кормить их.

В школе дзендо повар называется *тендзо*. Быть тендзо, готовить еду для всех учеников и учителя — главная работа во время *сэссин*. Сэссин — это длительное занятие, которое продолжается день, три дня, неделю или даже три месяца подряд. Обычно во время таких занятий ученики встают в четыре или пять утра и занимаются различными видами медитации до девяти-десяти вечера. Долгий день включает дзадзен, кинхин, уборку, принятие пищи, *тейшо* (беседы учителя со всеми учениками), индивидуальные встречи с учителем и отдых. Такие занятия следует проходить от начала до конца, нельзя приступать к ним с середины. Ученики собираются вместе, чтобы углубить свои познания и усовершенствовать навыки. В определенном смысле без тендзо проведение сэссин было бы невозможно. Заниматься медитацией дзадзен натошак никто не может. Без должного питания ученикам не удастся продержаться в нужном состоянии долгие часы подряд. Еда должна быть готова именно в тот самый момент, когда звон колокольчика объявляет об

окончании дзадзен. После еды вновь раздается звон колокольчика, ученики встают и приступают к прогулочной медитации кинхин. Потом они снова сидят в позиции дзадзен, в полной тишине. Еда является продолжением упражнений и неотъемлемой составной частью сэссин. Ее ни в коем случае нельзя расценивать как перерыв. Вот почему каждый прием пищи должен происходить в строго отведенное для него время.

Тендзо проводит большую часть времени сэссин на кухне и готовит еду к назначенному часу. Иногда повару приходится готовить для ста или более человек одновременно. Вся еда должна быть приготовлена тщательно и с внутренней заботой. Выбрасывать еду не полагается, поэтому все нужно рассчитать предельно точно. Само приготовление пищи становится упражнением на умение отдавать людям самого себя — не только приготовленную пищу, но и свои помыслы и чувства. Когда человек полностью поглощен этим заданием, он не может быть ни голоден, ни недоволен собой или окружающими.

## КАЖДЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ВАЖЕН

Помимо того, что готовить еду следует заботливо и аккуратно, во время занятий дзен мы должны с особым уважением относиться к каждому из используемых продуктов. Догэн, великий учитель дзен, написал целую книгу, в которой дает наставления повару. Эта книга является одной из самых важных для тех, кто занимается в дзендо. Тщательно сформулированные указания повару о том, как нужно готовить и как обращаться с продуктами, можно смело воспринимать как метафору наставления каждому из нас касательно нашей жизни и отношений с близкими людьми. Любой человек, встреченный на нашем жизненном пути, — это в некотором роде еще один продукт, предоставленный судьбой в наше распоряжение. Кто-то может оказаться настоящим деликатесом, кто-то — пучком обычной зелени.

Когда повар готовит еду для группы занимающихся с ним учеников, он не должен жаловаться на качество продуктов. От него требуется спокойное умиротворенное настроение и почтительное отношение к каждому из ингредиентов, оказавшихся в его распоряжении. Блюдо может быть

восхитительно вкусным не обязательно потому, что вы приготовили его из отборных продуктов, равно как и просто овощной суп ни в чем не уступает деликатесам. Когда вы отбираете и моете зелень и овощи пусть даже для самого простого блюда, делайте это внимательно, сосредоточенно и не пытайтесь продемонстрировать исключительно свое кулинарное искусство, как если бы вы готовили званый ужин для важных персон. Во время наших занятий мы не делаем различия между деликатесами и простой пищей. Для нас все вкусы равны. Мы воспринимаем еду такой, какая она есть, точно так же, как воспринимается настоящим учеником дзен окружающий мир. Запомните: деликатесы и простая еда одинаковы на вкус. Вот почему обычная зелень и овощи могут быть полноценной пищей и давать нам все необходимое.

## КТО СДЕЛАЕТ ЭТО, ЕСЛИ НЕ Я?

Догэн, великий учитель дзен, приехал из Японии в Китай, чтобы полнее постичь древнее учение дзен. Прибыв в монастырь, где ему предстояло учиться, он увидел старого монаха, который сидел под палящими лучами полуденного солнца и сушил грибы. Догэн остановился рядом с монахом.

– Сейчас так жарко, – сказал он. – Почему вы сидите здесь, на солнце? Почему бы не предложить сделать эту работу кому-то из молодых монахов?

– Это моя работа, – ответил старый монах. – Кто сделает ее, если не я?

Как-то так получается, что в личной жизни и просто в общении с окружающими мы ведем себя так, словно от наших усилий ничего не зависит, что без нас лично вполне обойдется любое дело. Мы запросто можем взвалить ту работу, которую должны делать сами, на чужие плечи. Более того, многие из нас мечтают, чтобы вся работа досталась другим. Мы чувствуем себя гораздо комфортнее, оставаясь в тени и предоставляя другим возможность работать на жарком солнце. Особенно достается от нас в этом смысле самым близким людям. Подумать о том, кто мы такие и какой личный вклад могли бы внести в общее дело, нам даже не приходит в голову.

Старый монах относился к жизни иначе. Он полностью сознавал, кто он такой и что ему надлежит делать. Он знал, что его работа — это дар, ниспосланный ему судьбой. Он знал, что никто не сделает ее так, как он, а кроме того, прекрасно понимал, что забота о других, забота о том,

чтобы грибы были высушены должным образом, а голодные люди в дзендо накормлены, наполняет смыслом всю его жизнь. Свою работу он воспринимал не как тяжкую ношу, а как своего рода привилегию, и исполнял ее не ради славы или почестей.

Многие ли из нас ведут себя таким образом в личной жизни? Многие ли благодарны за то, что у них есть нечто, что можно предложить другим? Многие ли готовы тяжело и долго трудиться, чтобы насытить своего близкого человека всем необходимым? Вместо того чтобы жаловаться на все, что вам не нравится в вашей личной жизни, сосредоточьтесь на том, что вы сами можете сделать для этих отношений и для близкого человека. Как только мы начинаем заботливо относиться к партнеру и предлагать ему то, что имеется в нашем распоряжении, мы открываем ему дверь, чтобы он принес ответные дары.

Если вам кажется, будто в ваших отношениях с партнером недостает взаимопонимания, сделайте все возможное, чтобы понять его. Если вам не хватает общения, старайтесь больше общаться. Ищите время и способы, чтобы осуществить задуманное. Подумайте, что может быть нужно вашему партнеру, чтобы он услышал вас. Постарай-

тес по-новому, более внимательно прислушаться к тому, что он пытается сказать вам, прислушайтесь и к тому, что вы ему отвечаете.

Чтобы лучше понять партнера, попытайтесь точнее определить, в чем он нуждается и что хотел бы от вас получить. Чем внимательнее и заботливее вы относитесь к людям, тем больше получаете взамен. Истинная забота не бывает односторонней. Просто когда мы берем на себя ответственность за то, чтобы делать все ради создания или укрепления союза с другим человеком, мы приступаем к той работе, которую требуется сделать здесь и сейчас. Это и имел в виду старый монах, говоря: «Кто делает это, если не я?»

Тридцатилетняя Саманта два года встречалась с Риком. Эти отношения ее устраивали, хотя назвать их настоящей любовью она не могла. Чего-то в них не хватало. Она не могла пожаловаться, что Рик пренебрегал ею или не оказывался рядом, когда был ей нужен. Нет, он всегда откликался на ее просьбы, но не более того. Он никогда не предугадывал ее желаний. Он внимательно слушал, когда она говорила о своих мечтах стать художницей, но никогда не выражал ей своей поддержки, не подбадривал ее. Так всегда происходило в личной жизни Саманты: она была доволь-

на, но не более того. О любви, о подлинном взаимопонимании с партнером речи не шло. Когда ей исполнилось тридцать, она всерьез задумалась над тем, следует ли ей смириться и признать, что так же все будет и в будущем. Она даже стала задумываться, не ошибалась ли, идеализируя отношения между людьми и мечтая о чем-то большем.

В своей личной жизни Саманта получала достаточно эмоциональной и духовной пищи для того, чтобы поддерживать свое существование, но не для того, чтобы по-настоящему насытиться. Существует большая разница между полным взаимопониманием и стремлением друг к другу и односторонним ответом на просьбы и нужды партнера. Лучшая пища для полноценных личных отношений — это подлинное внимание и забота близкого человека. Тот, кто отвечает на заботу ближнего чисто автоматически, не уделяя этому внимания, не является полноценным участником отношений. Он лишь исполняет определенную роль, но не участвует в совместном строительстве. Зачастую партнеры таких людей испытывают ощущение некоторой прямолинейности и пустоты в отношениях, отсутствие наполненности глубоким смыслом, даже чувство одиночества, хотя рядом с ними находится близкий человек.

Саманте больше всего на свете хотелось, чтобы ее понимали, предугадывали ее желания, а не только исполняли то, о чем она попросит. Как вызвать такое отношение к себе, она не знала. Порой она даже упрекала себя в излишней требовательности, поскольку с общепринятой точки зрения жаловаться на Рика у нее не было причин.

По словам Саманты, раньше она понятия не имела, что означает по-настоящему отдавать человеку все, что у тебя есть, по-настоящему заботиться о ближнем.

Присмотревшись к себе повнимательнее, Саманта ужаснулась. Она вдруг осознала, что вся ее жизнь была ориентирована на то, чтобы получать как можно больше эмоциональной и духовной пищи для себя. Забота, сочувствие и понимание нужд другого человека никогда полностью не владели ее чувствами и мыслями.

Когда Саманта стала заниматься дзен, учитель сказал, чтобы во время очередного многодневного занятия сэссин она мыла на кухне овощи, помогая повару. Вместе с поваром-тендзо она делала все необходимое предельно сосредоточенно и внимательно. Еда всегда была готова в

нужный момент. Они молча мыли овощи, резали их, смешивали с другими продуктами и ставили котлы на плиту. Затем они вдвоем наводили чистоту на кухне. У них просто не оставалось времени поболтать, пожаловаться друг другу или самим себе на то, что на них свалили всю тяжелую работу. О том, можно ли успеть сделать все вовремя, они даже не думали. Они просто исполняли то, что от них требовалось. Опоздать было нельзя. Еду, приготовленную ими, ждали голодные люди.

— Когда готовишь еду и полностью сосредотачиваешься на этом процессе, ты вдруг начинаешь ощущать, с каким усилием работают те, кто медитирует в зале дзендо. Ты чувствуешь их голод и без слов понимаешь, как они тебе благодарны, когда еда подается в нужный момент, — сказала Саманта.

Чистая и нарезающая овощи, Саманта чувствовала, что это честь и привилегия для нее, потому что она делает эту работу для других. Стоя за кухонным столом, она ощущала благодарность к каждому, кто, проголодавшись, ждал, пока она приготовит еду. Она чувствовала, что нужна людям, что ее усилия и сделанная ею работа им небезраз-

личны. У нее по щекам текли слезы. Такой нужной и полезной она не чувствовала себя еще никогда в жизни.

### НАКОРМИВ ДРУГИХ, МЫ НАСЫЩАЕМСЯ САМИ

Работа повара в дзендо подразумевает понимание потребностей других людей и требует искреннего желания исполнить все, что нужно окружающим, в полной мере и вовремя. Вместо того чтобы сосредотачиваться на собственном голоде, мы начинаем заботиться о том, чтобы накормить других. Странное дело: по мере выполнения этой работы наш собственный голод отступает. Приготовив еду для других, мы чувствуем себя сытыми. Мы обретаем способность ощущать жизнь и окружающих людей такими, какие они есть. Наши отношения с близким человеком могут развернуться на 180 градусов. Мы больше не задаемся вопросами, что наш партнер дает нам и чего нам не хватает. Возникает другой вопрос: что мы можем предложить любимому человеку, что можем дать ему. Такой подход коренным образом отличается от того, как мы обычно воспринимаем собствен-

ный голод — наше обычное желание просто получить достаточное количество еды. Как только мы начинаем уделять больше внимания нуждам других и находим способ накормить их — в самых разных значениях этого слова, — мы замечаем не только исчезновение голода, но и наступление приятного чувства сытости. Испытав такое единоразовое, люди и впоследствии находят удовольствие в том, чтобы порадовать других, накормить, как-то позаботиться о них. Затем наступает очередь более трудного урока: мы вдруг осознаём, что внутри каждого из нас скрыт неиссякаемый источник, питающий нас энергией. Мы больше никогда не будем чувствовать себя опустошенными или голодными.

Тем не менее в том, что касается личной жизни, многим еще лишь предстоит усвоить этот урок. Люди спорят друг с другом о том, кто из них получит больше, кто должен отвечать за приготовление пищи, кто первым сядет за стол. На самом деле все эти вопросы могут быть заменены одним: кто в союзе двух людей будет главным? Чьи пожелания и требования будут считаться приоритетными? Идет подсчет и того, кто из партнеров больше дал другому добра, внимания и душевного

тепла. В таких парах всегда ведется подробный учет того, что происходит в отношениях между партнерами. Каждый хочет доказать, что именно другой обязан ему чем-либо, и каждый отдает партнеру лишь столько, сколько, с его точки зрения, тот заслуживает. Отношения между людьми, основанные на осознании задолженности друг перед другом, являются по своей природе сугубо рыночными. Любовь становится товаром, который может быть куплен или продан. Естественно, к истинной любви это чувство не имеет никакого отношения.

Чтобы полностью сменить ориентацию в отношениях с партнером, перестаньте подсчитывать, сколько вы ему даете и сколько от него получаете; перестаньте прикидывать, как оказаться главнее и важнее. Нет смысла думать о том, чем ваш партнер обязан вам. Берите все, что он вам дает, и благодарите его за это. Не пыгайтесь «выжать» из него больше, чем он собирается дать. Кроме того, ни в коем случае не пытайтесь высчитать, достоин ли он тех даров, которые вы преподносите ему. Такая тактика приводит только к огорчениям, отдаляет людей друг от друга и сильнее затягивает узлы сложностей в личной жизни. И это тоже очень далеко от настоящей любви.

Один великий поэт, последователь философии дзен, сказал: «Если хочешь, чтобы тебя обняли, распахни объятия». Отдавайте все, что можете, не оставляя ничего для себя. Не прикидывайте заранее, что вы получите взамен. Чем больше вы отдаете, тем полнее и счастливее становится ваша жизнь, тем более самодостаточным человеком вы будете ощущать себя. Все, что вы отдали другим, вернется к вам — быть может, в неожиданной, даже непредсказуемой форме. Не ждите, что все вернется через одного человека. В вашем распоряжении весь мир, и благодарность судьбы может снизойти на вас когда угодно и как угодно.

## СЕКРЕТЫ ИСТИННОГО ПОВАРСКОГО ИСКУССТВА

Подчас люди неверно понимают, как отдавать себя другим, как кормить их и как получать что-то взамен. Некоторые даже жалуются, что добро, которое они делают другим, ничем не восполняется, и у них в душе возникает чувство опустошенности. «Я все время кому-то что-то отдаю, постоянно делаю что-то для других, — сокрушаются

они, — но взамен не получаю ничего. Я полностью опустошен, и мне больше нечего предложить людям». Такова позиция тех, кто выбрал для себя путь жертвы, мученика, тех, кто, отдавая что-то другим, забывает сам обратиться к неиссякаемому источнику любви и радости, существующему в глубине души каждого из нас. В какой-то момент они пытаются дать людям больше, генерируя в себе чувство вины. Но истина заключается в том, что тот, кто правильно готовит пищу для других, никогда не остается голоден сам, а ощущение вины никогда не способствует появлению в человеке бескорыстного желания отдать что-либо другому.

Мы неправильно понимаем истинную природу приготовления пищи для других, отчего иногда и заходим в тупик. Для большинства из нас дать что-либо другому человеку подразумевает своего рода бартерную сделку: ты — мне, я — тебе. Что именно — не так важно. Мы отдаем людям что-то, но поступаем так, исходя из низменных побуждений: нам хочется получить что-то взамен, понравиться окружающим, сделать то, что считается правильным. Такая своего рода подделка под истинное желание что-то дать близкому человеку действительно может измотать,

опустошить и разочаровать. Люди, чувствующие себя опустошенными, «выжатыми», должны понимать, что они не получают ничего взамен сделанного добра лишь потому, что на самом деле не дали другим ничего искреннего, такого, что исходило бы от сердца.

Как только обмен добром между двумя людьми превращается в односторонний поток, перекрывается и русло жизненной энергии. Подсознательно чувствуя это, некоторые пытаются прорвать эту запруду, выплескивая на ближних искусственно придуманные добрые дела. Другие надрываются, делая близким подарки, неподъемные для себя. Есть и такие, кто никак не соглашается что-либо принять; они хотят только отдавать. Это тоже не является истинным желанием насытить ближнего. Нет большего дара, который мы могли бы преподнести людям, чем искренняя благодарность за то, что они для нас делают. Примите от ближнего любовь — и вы вознаградите его за все, сделанное для вас. Когда же мы отказываемся принять то, что нам дают другие, мы на самом деле отвергаем любовь. Сама любовь во многих отношениях похожа на дыхание, а дыхание никогда не бывает однонаправленным. Оно состоит из вдохов и выдохов. Мы берем что-то от

мира, а затем возвращаем взятое. Вдыхать, не выдыхая, равно как и выдыхать, не вдохнув перед этим, невозможно. Это влечет за собой неминуемую смерть.

В своей личной жизни, если вы вдруг почувствовали, что отдаете многое, ничего не получая взамен, перестаньте *отдавать* так много и потратьте больше сил и времени на то, чтобы просто *быть*. Дарите все, что считаете нужным, самому себе, будьте самим собой. Постарайтесь заполнить образовавшуюся внутри вас пустоту. Сделайте ту работу, которую за вас никто не сделает. Затем присмотритесь повнимательнее, не относитесь ли вы к своей личной жизни потребительски. Зачем вам нужны эти отношения? Что вы хотите получить взамен того, что даете? Попробуйте заставить себя отказаться от желаемого, делайте добро, не ожидая ничего взамен.

На кухне все происходит так же, как и при дыхании. Нельзя что-то получить, ничего не дав взамен, равно как и наоборот. Само наше существование обязано дару жизни, который нужно принимать с величайшей благодарностью. Если отдавать людям себя, не ожидая ничего взамен,

то можно получить ровно столько же, сколько было отдано. Тяжесть, отторжение, привязанность к былым ошибкам — все это исчезает, если забыть о корысти во взаимоотношениях с близким человеком. В жизни по-настоящему любящих людей нет ни дающего, ни берущего, есть лишь два сердца, открытых друг другу.

Как только мы научимся правильно отдавать и получать, мы ощутим вкус настоящей любви. Такая любовь ничего не требует, не выдвигает никаких претензий. Она дает все, что нужно, естественно и безотказно. Любовь нельзя отобрать, она не принадлежит кому-либо в отдельности. Ее в мире столько же, сколько воздуха, которым мы дышим. Чтобы ощутить присутствие воздуха, нам нужно только вдохнуть и выдохнуть. То же самое можно сказать и о любви. Одним лишь правильно сделанным вдохом мы можем наполнить свою жизнь этим прекрасным чувством. Только нежелание делать правильный выдох, нежелание отдавать миру то, что было у него взято, заставляет нас испытывать чувство внутреннего голода. Мы просто проходим мимо истинного источника питания и энергии, не замечая этого.

Посещая занятия дзен, ученик взрослеет и становится зрелым человеком. Он обретает готовность и умение делать добро спокойно, незаметно, не стремясь ни к благодарности, ни к почестям. По мере того как человек полнее познает свое истинное «я», в нем все сильнее пробуждается потребность кормить окружающих, равно как и получать от мира все то, что питает его самого. Это называется процессом развития «родительского разума».

Родительский разум — такое состояние ума, в котором человек стремится заботиться о других, кормить их, делать что-то доброе. Он сходен с разумом матери новорожденного: возникающие в ее душе нежность и забота изливаются не только на единственное нежно любимое существо, но и на весь окружающий мир. Человек с таким разумом не склонен рассуждать логически и рассчитывать свою выгоду. Не нуждается он и в постоянном потреблении чьих-либо даров и подношений. Наоборот, собственная забота и желание сделать добро другим насыщают его лучше всякой пищи.

Родительский разум естественным образом развивается в нас во время медитации дзадзен.

Чтобы погрузиться в это состояние, не требуется специальных усилий. Оно возникает постепенно и вместе с тем неожиданно, когда мы сидим на подушке. Медитация в неподвижности утоляет наш внутренний голод и делает доступным неиссякаемый источник живительной энергии, бьющий в каждом из нас. Существование в потоке этой всенасыщающей энергии и есть жизнь в любви.

### ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ: КАК НАКОРМИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

#### *1. Любимая еда.*

Какую пищу вы предпочитаете в своей личной жизни? Чего вам не хватает в повседневности? На что вы готовы накинуться, как голодный человек на кусок хлеба? Что вас насыщает день за днем? Кормите ли вы себя сами или зависите от кого-то другого? Можете ли вы получить такое же питание где-то в другом месте, у другого человека? Не торопитесь с ответами. Сначала хорошенько подумайте над вопросами.

#### *2. Эмоциональное несварение.*

Вспомните, какую пищу в вашей личной жизни вы потребляете и при этом не можете перева-

реть. Почему вы продолжаете питаться ею? Зачем вам это? Не может ли ее заменить какая-нибудь другая еда?

### *3. Как готовить для других.*

Для кого вы обычно готовите? Кого вы счастливы накормить? Какой пищей вы пытаетесь накормить самого близкого человека? Делаете ли вы это охотно или через «не могу»? Кто еще, по вашему мнению, не отказался бы быть накормленным вами? Что мешает вам кормить и этих людей? Выберите время и поразмышляйте над этими вопросами. Что заставляет вас отказаться от намерения накормить того или другого человека? Может быть, его кормит кто-то другой? Не находится ли он уже на чьем-либо иждивении? Кто может накормить ваших близких, если не вы?

### *4. Что вы предлагаете другим.*

Что вы можете предложить в этой жизни? Что вы предлагаете сознательно и что при этом скрывается в вашем подсознании? Предлагаете ли вы что-то доброе людям с радостью? Если нет — ваше предложение не является бескорыстным и полноценным. Найдите время подумать над тем, что вы действительно можете предложить близкому человеку, что на самом деле пойдет ему на пользу и что он примет от вас с удовольствием. Если большая часть нашей жизни

состоит из подобных предложений, которые мы делаем близким людям, мы и сами не замечаем, как влюбляемся в такую жизнь.

### *5. Подношение даров.*

Каждый день старайтесь найти что-то новое, что вы могли бы отдать другому человеку. Пусть это будет какой-то пустяк, какая-то малость, но она должна быть принесена в дар в тот же день, как только вы ее обнаружили. Дело не в материальной ценности того или иного подношения, а в том, чтобы оно действительно радовало того, кого вы одариваете. Поступайте так с разными людьми. Естественно, уделяйте особое внимание тому человеку, с которым у вас выстроились самые близкие отношения. Делайте это тихо и незаметно, не акцентируя внимания на своих поступках.

Теперь проделайте то же самое с собой. День за днем уделяйте хотя бы несколько мгновений тому, чтобы подумать: какой подарок я могу сделать себе сегодня? Естественно, после этого непременно преподнесите себе желанный подарок. (И опять же, эти подарки вовсе не должны быть большими, дорогими или замысловатыми — например, это может быть прогулка в парке, новая книга, лишняя секунда, проведенная у любимой акварели, хорошая ванна с шапкой мыльной пены.)

Несмотря на внешнюю простоту этого упражнения, оно является очень полезным и эффективным. Прodelывайте его каждый день, и вскоре вы обнаружите, что ваша личная жизнь изменилась. Когда вы даете близкому человеку что-то от души, ни в коем случае не ждите ничего в ответ (не следует заранее рассчитывать даже на слова благодарности или улыбку). Просто отдавайте то, что считаете нужным, не требуя ничего и не ожидая ответных даров. Возможность и умение делать такие подношения сами по себе являются величайшим даром. Если жизнь наградила вас им, то все остальные дары непременно придут к вам, когда настанет время.

Принял в дар сушеную рыбу  
И преподнес в ответ апельсины.

*Шики*

## Глава 8 УДАРЫ ПАЛКОЙ (Как противостоять невзгодам)

Не следует избегать горечи и несчастий.

*Соэн Роши*

Многие люди отказываются от установления близких отношений из страха перед болью. После предыдущего разрыва, после предательства, совершенного дорогим человеком, многие опасаются новых знакомств и привязанностей. Союз с близким человеком превращается из источника радости и вдохновения в настоящее минное поле, где один неверный шаг разрушает все вокруг и приводит к страшнейшим душевным травмам. Любовь начинает ассоциироваться в сознании этих людей с потрясениями и потерями. Чтобы снова шагнуть навстречу истинной любви, мы должны избавиться от подобных страхов и научиться принимать трудности и разочарования такими, какими они встречаются нам на пути. Побег от них не решит проблемы. Убегая от конфликта, мы одновременно удаляемся и от всего того, что ценим в своей жизни. То, как мы встре-

чаем разочарования, преодолеваем невзгоды, выдерживаем удары судьбы, определяет общее состояние как наших отношений с близким человеком, так и всей нашей жизни.

### КУДА УШЛА ЛЮБОВЬ?

Вопрос «куда ушла любовь?» задают себе едва ли не все люди, в личной жизни которых происходят неприятные изменения. Стоит человеку спросить себя об этом, как он начинает испытывать жгучую боль, вспоминая ту радость, которую когда-то приносило ему это чувство, и осознавая, что с какого-то момента счастье сменилось жалким и унылым существованием. Такие люди даже не пытаются разобраться, что же именно произошло в их жизни и куда же и вправду ушла любовь.

Любовь, разумеется, никуда и не уходила. Куда она могла уйти? Подобно грозovým тучам, которые внезапно наползают на небосвод из-за горизонта и преграждают путь ласковым солнечным лучам, волны неприятностей и трудностей не разбиваются о неприступную скалу нашей любви, но захлестывают ее и, как нам кажется, скрывают

навсегда. Но эти темные волны приходят не навеки, они лишь часть непрерывно меняющейся панорамы жизни. С точки зрения философии дзен мы должны спросить себя, кто в этом случае является гостем, а кто хозяином. Что, подобно гостю, приходит и уходит, а что, подобно хозяину дома, остается навсегда, как вечная сторона мироздания?

Если мы не ответим себе на этот вопрос, наша личная жизнь никогда не обретет столь необходимой нам стабильности. Многие люди считают, что злорадия, одиночество и печаль изначально присущи их личной жизни. А присутствие любви в отношениях с близким человеком воспринимается ими как нечто временное, непостоянное, эфемерное. На самом деле это не так.

Мы не сможем наполнить жизнь любовью, пока не научимся принимать те изменения, которые неизбежно происходят в отношениях между людьми, пока не сумеем принимать удары судьбы с достоинством и без отчаяния в душе. Научившись этому, мы поймем, что любовь никуда не уходит. Она присутствует в нашей жизни, несмотря на трудности и несчастья. Любовь не статична. Она включает в себя и боль, и радость, и горечь, и нежность. Вот почему принципиально

важна готовность воспринимать болезненные и неприятные перемены в жизни лишь как еще одну дарованную судьбой возможность вырасти, стать зрелым и мудрым человеком.

Когда мы расставались, мое сердце было разбито.  
Так прекрасны, прекраснее, чем весенние цветы,  
были ее напудренные щеки.  
Моя любимая теперь с другим.  
Она поет ему все ту же вечную песню любви,  
но слова ее положены на другую музыку.

*Иккию*

#### УДАР ПАЛКОЙ: УРОК В ДЗЕНДО

На некоторых этапах медитации дзадзен одного из учеников назначают надзирателем. Надзиратель не сидит неподвижно на подушке, а прохаживается по залу дзендо с длинной деревянной палкой через плечо. Он проходит мимо учеников, и время от времени кто-то из них — добровольно, по своему решению — низко кланяется, сложив руки ладонями вместе. Этот знак понимается надзирателем как просьба ученика ударить его палкой. Надзиратель останавливается, в свою оче-

редь отвешивает ученику поклон и сильно бьет его палкой по обоим плечам. Звук ударов разносится эхом по всему залу дзендо. В некоторых дзендо это упражнение продельвается несколько иначе: надзиратель периодически наносит удары палкой ученикам вне зависимости от того, просят они об этом или нет. Особенно достается тем, кто, на взгляд надзирателя или учителя, не держит спину достаточно прямо или дремлет, сидя на подушке.

Удары палкой выполняют сразу несколько функций. С одной стороны, они снимают напряжение и даже боль, которые накапливаются в спине и плечах ученика за долгие часы дзадзен. Если же посмотреть на происходящее с другой стороны, то становится понятно, что эти удары обостряют общую атмосферу в зале дзендо и помогают ученикам держаться собранно и бодро, несмотря на долгие часы медитации в полной неподвижности. Но самое важное заключается в том, что эти удары дают ученикам возможность научиться правильно принимать неожиданно приходящую боль и неприятности. Человеку, который хочет по-настоящему любить, совершенно необходимо научиться принимать любые удары.

В личной жизни люди получают удары само-го разного характера: на них обрушивается мно-жество трудностей — гнев, критика, обман, рев-ность, потери, непредвиденные изменения обстоя-тельств. Какой бы крепкой ни казалась любовь двоих людей, рано или поздно что-то в их отноше-ниях меняется и казавшееся прочным равновесие утрачивается. Люди начинают задумываться над тем, что происходит и стоят ли их отношения того, чтобы за них бороться, являют ли они собой ту са-мую истинную любовь, о которой мечтает каж-дый человек. Некоторые достаточно терпимо и спокойно относятся к превратностям судьбы. Мно-гие же так и теряются в догадках, недоумевая, ку-да подевалась любовь.

## БОЛЬ И ЛЮБОВЬ

Мы целиком и полностью принимаем свалившуюся  
на нас болезнь.

Вот почему нам не нужен ни врач, ни лекарства.

Для многих людей понятие страдания нераз-рывно связано с любовью. Работа психотерапев-та обычно заключается в том, чтобы разорвать

сложившуюся в сознании пациента связь между любовью и болью, помочь этим людям сделать «здравый» выбор — искать партнера, отношения с которым будут наименее болезненными. Стра-дающие люди рассматриваются в психотерапии как заболевшие определенной болезнью. Про-цесс их избавления от страданий в личной жиз-ни считается в таком случае лекарством.

В философии дзен все напасти, удары судьбы и неприятности рассматриваются не как болезнь, не как что-либо плохое, чего следует избегать, а скорее как нечто преходящее и пока не познан-ное. Все страдания нужно принимать с благодар-ностью (как любого гостя) и стремиться понять их, познать их суть. Не следует заикливаться на сво-их неприятностях и придумывать себе новые труд-ности. Их просто нужно принимать как неизбеж-ные перемены в жизни, свойственные ей изна-чально, наподобие того, как день сменяется ночью, а ясное небо на время затягивается тучами.

Наклеивая на человека (или ситуацию) ярлык плохого, жестокого, больного или склонного к ма-зохизму, мы словно помещаем его в тюремную камеру, разве что без решеток. В практике дзен мы не наклеиваем ярлыков ни на кого и ни на что.

Попытка дать точное название чему бы то ни было лишь усугубляет проблему, мешает естественному потоку перемен своевременно избавить нас от обрушившейся напасти. Назвав человека темным, злым или плохим, мы препятствуем тому, чтобы солнце осветило его, а ветер перемен разогнал грозные тучи, окутавшие его жизнь.

Тридцатишестилетняя Хэрриет наконец-то встретила человека, с которым почувствовала себя счастливой. Они встречались три года и уже стали подумывать о том, чтобы пожениться, оба были довольны собой, друг другом и своими отношениями. Вдруг на их союз посыпались удары судьбы. Ее бойфренд Фред перенес инсульт. Лечение затянулось на долгие месяцы. Когда же он выздоровел, выяснилось, что это уже не тот человек, что раньше. Он стал более замкнутым и несколько заторможенным. Родители Хэрриет, никогда не одобрявшие того, что избранник их дочери — католик, теперь считали своим долгом при каждом удобном случае напоминать о своем отношении к этой проблеме. Более того, они пригрозили дочери, что не придут к ней на свадьбу и даже лишат ее наследства, если она выйдет замуж за Фреда. Несмотря на все это, Хэрриет любила

его, не сомневалась в том, что рано или поздно он полностью поправится, и была готова любым способом помочь ему в этом. Больше всего ее пугала, пожалуй, неизвестность. Сколько еще испытаний ей предстоит выдержать и не сломаться?

С точки зрения традиционной психологии можно сказать, что Хэрриет следовало разобраться в том, по каким причинам она выбрала себе в спутники жизни человека, брак с которым изначально обрекал ее на серьезные проблемы. Почему она, несмотря ни на что, не желает расставаться со своим женихом? Удерживает ли ее любовь, чувство вины или таким образом она выражает протест против авторитарного поведения своих родителей? Готова ли она и дальше переносить трудности, которые неизбежно будут сопровождать подобный союз? Хэрриет не сразу нашла в себе силы задуматься над этим, поскольку внутренне всегда верила в то, что отношения двух любящих людей должны быть легкими и не омраченными никакими сложностями.

Пусть ситуация, в которой оказалась Хэрриет, нетипична. Слишком уж жесткий выбор поставила перед ней судьба. В то же время она похожа на то, что многие люди переживают в своей личной

жизни. Практически на каждого из нас время от времени наваливаются неожиданные, причем в основном неприятные, перемены либо в близком человеке, либо в окружающем мире. Испытав такое, многие получают серьезную травму и долго живут, ощущая себя жертвой обстоятельств. Но наша боль есть не что иное, как сожаление об утрате того положения вещей, к которому мы привыкли.

Когда Хэрриет пришла в дзендо, начала постигать новый способ существования в этом мире и стала учиться по-новому воспринимать себя, необходимость срочно принять решение, как поступить в ситуации с родителями и женихом, да и сама проблема отошли на второй план. Вместо этого Хэрриет стала осознавать, кем она на самом деле является, что ей действительно нужно, кто в ее жизни гость, а кто хозяин.

В нужный момент она сделала единственно правильный выбор, причем сделала его не колеблясь. Ситуация оказалась абсолютно понятной, и решение пришло само собой. Буквально всем своим существом, каждой клеточкой своего тела она почувствовала, как ей поступить в отношениях со своим бойфрендом, как оказаться там, где она хочет быть, что для нее будет правильным,

а что — нет. Более того, она ни разу не пожалела об этом решении и не тратила душевных сил на копание в прошлом и догадки, нельзя ли было поступить иначе. Все произошло само собой: Хэрриет решила остаться со своим женихом вне зависимости от того, поправится он окончательно или нет. Она осознала, что действительно любит его и что перемены, произошедшие в нем после тяжелой болезни, ни в коей мере не повлияли на ее чувства.

## ЯДЫ, ОТРАВЛЯЮЩИЕ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

Будда сказал, что все страдания (все грозные тучи и несчастья) вызываются тремя ядами — жадностью, гневом и обманом, существующими внутри каждого из нас. Эти яды передаются человечеством из поколения в поколение, и для того чтобы избавиться от них в себе, нужно немало потрудиться. Как только ситуация складывается подходящим для них образом, они немедленно всплывают на поверхность нашего сознания. Это часть нашей кармы — ментального, эмоционального и физического состояния, — созданной посредством наших же поступков, мыслей и чувств.

В личной жизни эти яды проявляются в форме ревности, страха, гнева, подозрительности, излишней привязанности и чувства собственности. Кроме того, мы создаем свои собственные представления о близком человеке, которые не отражают его подлинной сущности. Проявления ядов болезненны, но они выходят на поверхность не для того, чтобы мы могли действовать в соответствии с ними, а для того, чтобы мы постепенно от них избавлялись. Не понимая их истинной природы, мы полагаем, что неприятности и болезненные ощущения вызваны сложившейся ситуацией или неверными поступками партнера. Мы расцениваем эти чувства как выражение собственной любви, считаем близкого человека своей собственностью и привязываемся к нему вне зависимости от того, насколько это ему нравится. Что ж, впасть в такую иллюзию не так уж трудно.

Мы также зачастую думаем, что проявления действия этих ядов в нашем поведении — неотъемлемые черты нашего истинного «я». Вот только вместо того чтобы пытаться оправдать столь неприглядное поведение, нам следует просто разобраться в том, почему мы так поступаем, определить проявления внутренних ядов

и спокойно позволить им уйти из нас. Великое искусство создания и поддержания долговременных отношений с партнером состоит в умении справляться с проявлениями этих ядов, когда они выходят на поверхность. Именно эти яды и обрушивают на нас то, что мы называем ударами судьбы, болью и страданиями.

Наш обезьяний разум совершенно не торопится учиться встречать боль и страдания должным образом. Разум обезьяны закичивается на трудностях и даже паразитирует на них. Он реагирует на все импульсивно и выдает в ответ бессмысленное верещание и не связанные между собой обрывки решений и мыслей. И он не намерен отказываться от наших внутренних ядов, которые для него есть вкуснейший и целебнейший нектар, источник ощущения собственной значимости. Он наслаждается ими, купается в них.

То, как мы воспринимаем выпадающие на нашу долю горести и печали, как мы понимаем, что с нами происходит, и как мы на это реагируем, — как раз и составляет разницу между адом и раем. Все то, что способно превратить жизнь в бесконечно долгую полосу уныния и депрессии, может

быть воспринято совершенно иначе — просто как летняя гроза, неожиданно прогремевшая над нами по пути к цели. Гроза вовсе не является отражением нас или наших недостатков. Она накачивается, проливает на нас ливень и уходит. После нее воздух свежее и солнце светит ярче. Когда мы воспринимаем получаемые удары как раскаты грома в летнюю грозу, боль, сопровождающая их, не становится сильнее или острее. Она остается своего рода аккомпанементом к прекрасному во всех иных отношениях дню, к прекрасным во всех иных смыслах личным отношениям.

Все вышесказанное, конечно, не означает, что нельзя разрывать те отношения, которые превратились лишь в источник боли, неприятных эмоций и проблем. Такое бывает, и поступать в подобных случаях следует твердо и решительно. Впрочем, даже разрыв отношений происходит отнюдь не потому, что мы боимся навалившихся на нас трудностей или хотим переложить их на другого человека. Такое решение принимается после того, как были испробованы все другие способы их сохранения, после того, как необходимость разрыва становится понятна нашему внутреннему, истинному «я».

## КАКАЯ МЕРА СТРАДАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНОЙ?

Иногда люди путают умение достойно встречать удары судьбы с готовностью принимать участие в садомазохистских отношениях. Здесь очень важно вовремя провести для себя разграничительную черту. Как только мы оказываемся в водовороте бесконечной борьбы за то, кто в паре будет главным, как только начинаем демонстрировать партнеру свою силу, самостоятельность и значимость, как страх и гнев тотчас же высасывают любовь из наших отношений. Мы объявляем окружающим, что слабы и неспособны сопротивляться силе, унижающей наше достоинство, либо же ни с того ни с сего начинаем думать, что имеем право оскорблять и мучить партнера. Причина возникновения обоих этих заблуждений кроется в том, что мы не знаем, кто мы такие на самом деле и как действительно нужно воспринимать те страдания, которые уготованы нам судьбой.

В садомазохистских отношениях один из партнеров подавляет и унижает другого. (Следует отметить, что зачастую партнеры периодически меняются ролями.) Тот, над кем издеваются,

соглашается на это, потому что внутренне зациклен на восприятии себя как жертвы и не считает себя человеком, достойным и заслуживающим любви. Человек, движимый комплексом вины, подсознательно просит о наказании, которое на время облегчает участь виноватого. Повторяясь раз за разом, эта ситуация в итоге лишь углубляет чувство вины и неудовлетворенности как собой, так и сложившимися отношениями с партнером. Разумеется, в такой модели взаимоотношений нет и намека на любовь — ни к себе, ни к партнеру.

Тот партнер, который по внутренней слабости или из страха перед собственной уязвимостью играет доминирующую роль, чаще всего начинает чувствовать себя еще более беззащитным и слабым. В оправдание он заявляет, что реализует свое право подавлять слабого и унижать его лишь во имя любви. Причинение боли другому становится для него способом ослабить ту боль, которую испытывает он сам. Отношения, выстроенные на подобной основе, не только быстро деградируют, но в скором времени становятся полной противоположностью тем чувствам, которые должны связывать любящие сердца.

Появление в наших отношениях боли и отчаянной борьбы за первенство является результатом неумения правильно оценивать и противостоять неприятностям, подстерегающим нас в жизни. Долговременное сосуществование с партнером, превратившееся если не в пытку, то по крайней мере в бесконечную цепь огорчений, становится возможным лишь потому, что мы не умеем правильно чувствовать боль, принимать ее и затем позволять ей уйти. Философия дзен учит нас никогда не стремиться к власти над другим человеком, к первенству в отношениях. В каждом из нас есть достаточно мудрости, силы и красоты, чтобы самостоятельно справиться с любыми трудностями.

Вы сами в любое время можете сказать себе: все, хватит с меня боли и горечи. Прочувствовав боль по-настоящему, вы легко откажетесь от нее и встанете на путь существования в радости и покое. Выбор всегда остается за вами. Если мы создаем или продолжаем поддерживать отношения, основанные на нарушении или искажении основополагающих принципов любви, то появление в нашей жизни страданий неизбежно, как неизбежна в мире смена дня и ночи. Если же мы делаем выбор в пользу основных законов любви,

то боль, пусть и ненадолго появляющаяся в наших отношениях, никогда не превратится в чрезмерные страдания, не задержится надолго и не помешает нам в итоге восстановить гармонию существования.

## КАК ВЫБРАТЬ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ

Один воин по имени Нобушиге пришел к Хакуину (великому учителю дзен) и спросил:

— Существуют ли на самом деле рай и ад?

— Кто ты? — спросил его Хакуин.

— Я самурай, — ответил воин.

— Эй, солдат! — воскликнул Хакуин. — Да какой правитель возьмет тебя в свое войско? Ты на вид — вылитый нищий бродяга!

Нобушиге мгновенно разозлился и схватился за меч. Хакуин тем временем продолжал:

— Ах, так у тебя и меч есть! Наверное, эта железяка, которую ты носишь на боку, такая тупая, что ты и голову-то мне отрубить не сможешь.

При этих словах Нобушиге занес свой меч над головой Хакуина. В этот момент учитель дзен заметил:

— Вот и открылись перед тобой врата ада!

Услышав эти слова, самурай сумел обуздать гнев и, поняв, что учитель хотел не оскорбить его, а лишь дать урок, вложил меч в ножны и поклонился.

— Вот и открылись перед тобой вратарая, — сказал Хакуин.

Гнев, страх, ревность, подозрительность, чувство собственности — все эти качества присутствуют в той или иной степени каждому человеку. Эти незванные спутники сопровождают нас всегда и во всем, но особенно болезненно мы воспринимаем их присутствие в личной жизни. Они представляют собой формы нашей реакции на нежелательные изменения в жизни. Тем не менее избавиться от них вполне в наших силах.

Некоторые люди усиливают и обостряют испытываемую боль, реагируя на внешние раздражители, как самурай Нобушиге, провоцируя самих себя на еще больший гнев и создавая вокруг себя мощное отрицательное поле. Они сконцентрированы только на негативном. Получив удар судьбы, они крепко вцепляются в эту боль, усиливают ее, и вскоре их личную жизнь накрывают темные грозовые тучи ссор, приступов ревности и других неприятностей. Нанесенные им раны не заживают, а продолжают кровоточить. От этого

чувство беспомощности в сердцах таких людей только возрастает. Те, кто реагирует на удары судьбы подобным образом, просто еще не научились избавляться от боли, позволяя ей уйти.

Другие стараются найти того, кого можно обвинить во всех невзгодах, жаждут мести и проклинаят либо других, либо самих себя. Люди вообще склонны выдвигать обвинения, и этот феномен требует подробного рассмотрения. Те, кто обвиняет в собственных неудачах самих себя, добиваются таким образом того, что их начинает угнетать чувство вины и сознание собственной ничтожности. Порой это чувство не покидает их долгие годы. Восприятие собственной жизни как череды ошибок, естественно, не способствует обретению новой любви. Обвинения же, выдвигаемые против других, в том числе против наших партнеров, сводят на нет способность человека видеть картину окружающего мира целиком. Такой человек перестает адекватно воспринимать слова и действия своего партнера (равно как и свои собственные) и полностью теряет нить происходящего между ними. Кроме того, постоянное желание возложить на кого-нибудь вину за неприятности поддерживает нас в таком напряженном и взвинченном состоянии, что когда на

нашем пути действительно появляются какие-то трудности, мы тотчас же выхватываем меч, чтобы нанести удар, не думая, — по первой попавшейся цели.

Существует и другой способ справиться с неприятностями и трудностями. Многие люди прячутся от них, пытаются убежать или сделать вид, что ничего не происходит. Обычно в таких ситуациях пытаются скрыть боль под фальшивой, натянутой улыбкой. Партнеры таких людей, их друзья и близкие очень скоро приходят к выводу, что решать с ними проблемы попросту невозможно. Трудно иметь дело с человеком, который в сложной ситуации отказывается признать, что у него далеко не все в порядке. Сознательное отрицание появления жизненных трудностей не позволяет и личным отношениям этих людей стать крепкими и осознанными. Слои сахарной глазури не дают возможности обоим партнерам разобраться, что им друг от друга нужно и что они могут друг другу дать. Обычно такие отношения не устраивают ни одного из партнеров, в первую очередь из-за своей поверхностности и ненадежности.

Ни одна из описанных выше моделей поведения в трудных ситуациях не является продук-

тивной. Вместо того чтобы сердиться, обвинять кого-то или пытаться убежать от проблем, необходимо постараться прочувствовать то, что с вами происходит, а затем позволить неприятностям уйти. Воспринимайте беды как проходящую летнюю грозу. Не привязывайтесь к негативным ощущениям и не позволяйте им вцепляться в вас мертвой хваткой. Гнев порой бывает соблазнителен. Не позволяйте злобе спровоцировать вас. Ни в коем случае не обвиняйте в том, что происходит, близкого человека и не возлагайте вину на себя. Когда на вас накатывает волна гнева, воздержитесь от немедленных действий (или же от необдуманных, произнесенных в сердцах слов). Отдавайте себе отчет в том, что вы попали в центр тайфуна. Постарайтесь держаться спокойно и ждите, пока ураган бешено мечется вокруг вас. Когда же буря закончится, вы обретете новое понимание сложившейся ситуации и к тому же увидите, что благодаря проявленной выдержке ни вы, ни ваш близкий человек не пострадали во время непогоды.

Стремление убежать от неприятностей или сделать вид, что ничего не происходит, тоже может стать соблазнительным вариантом выхода из ситуации. На самом деле толку от такой реакции

никакого. Если вы почувствуете в себе желание продемонстрировать перед окружающими или перед самим собой, что у вас нет никаких проблем, напрягите силу воли и не дайте этой иллюзии увлечь вас за собой. Сохраняйте спокойствие и внимательно наблюдайте за реально развивающейся перед вами картиной. Дождитесь, пока желание убежать от трудностей исчезнет. Вскоре вы почувствуете прилив сил и поймете, что видите ситуацию вполне ясно. Возможно, что и способ решения проблемы найдется незамедлительно.

Правильно реагируя на обрушивающиеся на нас неприятности и не поддаваясь соблазнам, лишь уводящим от окончательного решения проблем, мы выбиваем почву у них из-под ног и таким образом изгоняем их из своей жизни.

## БЫСТРО ВЫДЕРГИВАЙТЕ ОТРАВЛЕННЫЕ СТРЕЛЫ

Когда Будду спросили, кто он такой, он ответил, что он — врач, пришедший в этот мир, чтобы излечить его от всех болезней. Он сказал, что всех нас хотя бы раз в жизни поражали отравленные

стрелы (конфликты, иллюзии), и он пришел показать нам, как нужно выдергивать эти стрелы из ран. Он не сказал, что будет выдергивать их за нас, и об этом мы, к сожалению, зачастую забываем. Мы страдаем и мучаемся гораздо больше, чем могли бы, лишь потому, что по привычке ждем: кто-то придет и вырвет отравленные стрелы из наших ран, кто-то позаботится о нас и возьмет на себя нашу боль. На подобных ожиданиях нередко строятся отношения между людьми. Некоторые даже отказываются предпринимать какие-либо активные действия, как-либо менять свою жизнь до тех пор, пока не появится кто-то, на кого можно опереться. Такое желание обрести опору в другом человеке, переложить на него свои несчастья лишь усиливает страдания. Рано или поздно это неизбежно приводит к распаду отношений между людьми.

Изучая дзен, мы приучаем себя не зависеть от посторонней помощи, а полагаться на собственные внутренние силы и врожденную мудрость. Это помогает нам вовремя и решительно выдергивать из ран отравленные стрелы. Мы учимся твердо стоять на ногах, самостоятельно добывать и пережевывать пищу, петь собственные песни и смело идти по жизни. Точно так же нужно стро-

ить и личные отношения. Союз двух людей, основанный на обоюдном желании возложить свои проблемы на плечи партнера, на ожидании, что близкий человек возьмет на себя нашу боль, на расчете, что один из двоих будет слабым, а другой сильным, — такой союз неизбежно распадется, причем расставание будет очень болезненным. Отношения, основанные на истинной любви, всегда придают нам сил и никогда не лишают нас независимости и права самостоятельного выбора.

## ГОРЬКОЕ И СЛАДКОЕ

Чувство, в первый момент ярко вспыхивающее,  
а в следующий — затухающее,  
не может называться настоящей любовью.

*Кабир*

Жизнь так устроена, что человеку приходится попеременно пробовать то горькую, то сладкую пищу. Когда в нашей жизни наступают сладкие времена, мы стремимся продлить это ощущение и, более того, сделать так, чтобы сладость осталась с нами навсегда. Когда же наступает пора горечи,

мы мечтаем потерять восприимчивость к этому вкусу или же избавиться от нее, спрятаться куда угодно. С точки зрения дзен горечь является лишь горечью, и не более того. Точно так же сладость — всего лишь сладость. На протяжении жизни мы должны попробовать все. Если мы отказываемся от чего-то, выплевываем какую-то еду, то ее вкус непременно вернется к нам и мы будем ощущать его еще сильнее и дольше.

К сожалению, большинство из нас живет, руководствуясь следующим принципом: искать и стараться обрести то, что кажется хорошим, и всячески отвергать то, что доставляет боль и неприятности. Такой способ существования приводит к одностороннему восприятию реальности и лишает возможности узнать жизнь в целостности. Мы прячемся в коконе ложной безопасности, который рвется в самый неподходящий момент.

Не только личная жизнь, но и окружающий мир наполнены неожиданно возникающими трудностями. То, чего мы ждем больше всего, обычно не сбывается или оказывается не таким, как хотелось бы. Так уж устроена жизнь. Зато на каждом шагу нас поджидают самые невероятные чудеса. Отказываясь попробовать горькие плоды наравне со сладким медом, мы отказываемся ста-

новиться полноценной частью невыразимо прекрасного и разнообразного мира любви.

В дзендо мы учимся пробовать на вкус абсолютно все. Мы радуемся прекрасному и гармоничному звуку колокольчика, который возвещает о смене занятий, и точно так же принимаем удар палки, когда приходит его время. Мы ничего не добавляем к своему опыту. Колокольчик звенит не потому, что мы заслужили это. Удар палки обрушивается нам на плечи не потому, что мы сделали что-то плохое. Горечь — это просто горечь. Боль — это всего лишь боль. Если вам больно, это не означает, что рухнул окружающий мир. Мы в дзендо не мучаем себя ложными сомнениями и не возлагаем на себя несуществующую вину. Если в какой-то момент нам становится больно, то мы не воспринимаем это как знак собственной никчемности или неспособности жить в мире любви. Если вам больно, это совсем не значит, что любовь куда-то ушла. На самом деле можно сказать, что любовь — это вовсе не чувство. Это наша способность находиться дома, когда приходят гости, и впускать всех, не отделяя желанных от нежеланных.

На занятиях в дзендо во время медитации на подушке мы учимся с достоинством и честью

принимать все стороны своего «я» и все происходящее в нашей жизни. Мы готовы подружиться даже со страданиями. В том же, что касается личной жизни, все наши беды происходят не от недостатка любви, а от неспособности воспринять любовь во всей ее полноте.

Пытаться отделить любимое от нелюбимого —  
это болезнь разума.

*Сосан Ганчи Дзэнджи*

Эта болезнь разума заключается в том, что мы постоянно отвергаем какую-то часть себя, окружающих людей и нашего опыта. Мы все время делим происходящее с нами в жизни на события хорошие и плохие. «Это я ненавижу, а это я люблю. Вот этого я буду добиваться, а этого постараюсь избежать». Жить и мыслить таким образом — значит быть больным и не пытаться справиться с болезнью. Из-за этого недуга мы никак не можем воссоединиться сами с собой и построить гармоничные отношения с близким человеком.

На занятиях в дзендо мы учимся в полной мере проживать все, что с нами происходит, миг за мигом. И очень скоро к нам приходит осознание:

как только человеку удастся развить в себе способность в полной мере переживать каждый миг жизни, он с каждым вдохом начинает получать из окружающего мира что-то новое, интересное и приятное. Если не отвергать страдания, выпавшие на нашу долю, если не наделять их каким-то особым смыслом, то боль, сопутствующая им, остается просто болью, не более того. Боль превращается в страдание лишь благодаря тому, что мы расцениваем ее как наказание за какой-то проступок или дурные помыслы. Естественно, расценивая происходящее с нами таким образом, мы не позволяем боли уйти от нас и продолжаем задерживать ее в своем сердце.

## УМЕНИЕ ЗАВЕРШИТЬ ОТНОШЕНИЯ

В этом параграфе мы поговорим об опыте завершения изживших себя отношений с близким человеком. Закончить, разорвать отношения следует тогда, когда по крайней мере один из партнеров сделал для другого все, что мог, и больше ничего предложить не в состоянии. Человек позволил другому полностью узнать себя и, в свою

очередь, столь же полно и всесторонне узнал того, кто был с ним рядом. Отношения выполнили свою задачу и изжили себя. Если они разорваны вовремя, то некоторое время бывшие партнеры могут скучать друг по другу, но страдать и долго горевать не будут. Такой разрыв отношений проходит практически безболезненно и не оставляет шрамов на сердце. Человек, с которым мы были рядом какое-то время, и наши общие чувства станут частью нас самих; это и будет главным полученным нами опытом закончившегося этапа личной жизни.

Поначалу вам может показаться, что разрывать столь долго складывавшиеся отношения невозможно. Что бы вы ни говорили, вам кажется, будто партнер не понимает вас. Возникает такое ощущение, будто сделать решительный шаг сил уже не хватит и все останется как есть. На самом деле это не так. Достаточно одного мгновения полной искренности с самим собой и с партнером, как боль, давно мучившая вас обоих, начнет ослабевать, а вскоре и совсем исчезнет.

Впрочем, хочет ли близкий человек ответить на ваше предложение или нет, уже не столь важно. Главное — искренность в помыслах перед самим собой. Как бы партнер ни ответил на ваш

шаг, вы должны знать одно — боль и страдание скоро уйдут из вашей жизни. Может быть, это покажется вам странным, но после того как отношения будут разорваны, тот другой человек тоже почувствует себя лучше.

## КАК ОТКРЫТЬ ВРАТА РАЯ

По мере того как мы учимся концентрировать свое внимание и быть целостной личностью, в нас начинает проявляться частица Будды (наша божественная природа). Более ясным становится наш ум, крепким — душевное здоровье, взрослеет живущая в нас любовь. Так и открываются перед нами врата рая. Мы обретаем способность четко видеть, что за человек оказался связан с нами тесными узами. Мы начинаем понимать и то, по какой причине поддерживаем отношения с ним, что влечет нас к нему или же, наоборот, что требует от нас расстаться с ним во избежание неприятностей и боли. Наше существование наполняется не отрицанием кого бы то ни было или чего бы то ни было (а также и не противодействием такому отрицанию с чьей-либо стороны), но истинной природной энергией, поток которой влечет

нас по руслу реки жизни. Мы больше не несем в себе горький опыт и воспоминания о былых ошибках, мы не проецируем эти неприятные воспоминания на ближнего. Мы обретаем способность видеть красоту, радость и чудеса жизни во всем разнообразии их проявления. Мы смеемся, когда нам весело, и плачем — когда грустно. Мы чувствуем свое единство с пением птиц, ощущаем всем своим существом прикосновение близкого человека, радуемся летнему теплу, с достоинством принимаем утрату мечты, с восторгом наблюдаем, как по весне на деревьях набухают почки. Все, что происходит в окружающем мире, мы воспринимаем со вниманием и внутренней радостью.

Такой опыт открытого существования дает исцеление от всех болезней, приносит радость и наделяет силами, нужными нам для дальнейших шагов в жизни.

### ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЬЮ

#### *1. Откуда мы получаем болезненные удары?*

Очень часто, когда на нас обрушиваются невзгоды, мы не понимаем, почему так происходит, и искренне расстраиваемся. У нас возникает ощущение,

что кто-то решил сыграть с нами злую шутку и, продумав все у нас за спиной, взял и лишил нас радости. Попробуйте найти время и поразмыслить, откуда приходят в вашу жизнь беды и несчастья. Что вы воспринимаете как самую большую трудность на своем пути? Вспомните, как вы обычно реагируете на неприятности. Ничего не предпринимайте. Просто внимательно понаблюдайте за собой, за своим поведением. Каждый день хотя бы чуть-чуть увеличивайте время этих наблюдений.

#### *2. Откажитесь от обвинений.*

Кого и что вы обвиняете в своих проблемах? Когда вы возлагаете вину за это на себя? Составьте список тех, кого обычно считаете виноватыми. Обратите внимание на то, что поиски виновного на самом деле являются всего лишь ширмой, мешающей вам увидеть полную картину происходящего. Подумайте, не считаете ли вы, что таким образом защищаете себя от лишних неприятных переживаний.

Откажитесь выдвигать обвинения в чей-либо адрес прямо сегодня. Возьмите составленный список, взгляните в его начало и решительно прекратите предъявлять претензии этому человеку или описанной вами жизненной ситуации. Выполняя это упражнение, дышите глубоко и спокойно. Сняв с человека обвинения, мысленно пожелайте ему всего

доброе. Расценивайте все неприятные ситуации как летнюю грозу, которая налетела на вас, окатила дождем, оглушила раскатами грома, ослепила молнией — и закончилась. Подумайте, придет ли вам в голову упрекать дождь за то, что он вас поливает?

### 3. *Отказ от отказа.*

Что вы отказываетесь воспринимать как полезный жизненный опыт? Подумайте: а что с вами произойдет, если вы перестанете отвергать эту сторону жизни? Представьте себе, что вы отказались от идеи отказа от чего бы то ни было. Повторите это упражнение. Обратите внимание, как много сил и энергии у вас уходит на то, чтобы удержать на дистанции некоторые проявления жизни. Также заметьте, что у страха глаза велики: эти неприятности не столь значительны, какими мы склонны их видеть. Когда придет время и вы почувствуете, что готовы к новому опыту, постарайтесь рискнуть впустить в свою жизнь что-то новое. Мысленно отметьте свои ощущения. Что произошло у вас в душе? Насколько сильнее и мудрее вы почувствовали себя с этого момента?

### 4. *Излечение раненых отношений.*

Задумайтесь о том, не нуждается ли ваша личная жизнь в лечении. А может быть, нуждалась в прошлом? Не осталось ли у вас в памяти полученных ударов и неприятностей, которые вы до сих пор не

простили и которым не позволили уйти от вас? Поверьте, сейчас самое время заняться лечением. Внимательно взгляните на свою личную жизнь и подумайте, что в ней идет не так. Не нужно ли вам попросить у кого-то прощения? Не нуждается ли в вашем прощении кто-либо другой? Или вы сами? Решите этот вопрос, и чем быстрее, тем лучше. Позвоните или напишите этому человеку. (Если его уже нет в живых, вы все равно можете попросить у него прощения — либо мысленно, либо изложив свои чувства на бумаге. Если же вы считаете, что остались должны кому-то, кто уже ушел из жизни, этот долг можно вернуть тому, кто жив и нуждается в помощи.)

Спросите себя, что нужно сделать, чтобы ваша сегодняшняя личная жизнь стала полноценной и излечилась от мучающих ее недугов. Не торопитесь с ответами. Может быть, для этого требуется подношение даров? Вспомните, не хотите ли вы сами получить какой-нибудь подарок. Если вы считаете, что должны кого-то одарить, сделайте это. Если вам кажется, что сделать подарок должны вам, подумайте, как попросить об этом, как навести на эту мысль близкого человека. Если то, что вам нужно, никак не связывается с образом вашего партнера, представьте, можете ли вы сделать этот подарок себе сами или получить его от кого-то другого, или же, получив подарки от других людей, расценить их как то, что вам

больше всего требуется. На самом деле мы зачастую даже не подозреваем, сколько доброго и светлого получаем от нашей личной жизни, от того, кто находится рядом с нами сейчас. Найдите время и вспомните, что вы получили от этого человека и что ему дали взамен.

Все описанное выше необходимо, чтобы научиться прощать. Без дара прощения наша жизнь становится однобокой, наше внутреннее здоровье ослабевает, а способность любить оказывается жестко ограниченной. Излечив раненые и ослабевшие отношения с близкими, мы обретаем новые силы, энергию, а главное — свободу. Как только мы завершим процесс исцеления, перед нами откроются новые возможности.

Те, кто привык корректировать свое внутреннее состояние, кто знает, как исцелить свою личную жизнь, делает это упражнение ежедневно — так большинство из нас принимает ванну или душ, чтобы освежиться. Излечение личной жизни освежает душу не меньше, чем вода очищает тело. Привыкнув к этой процедуре внутренней гигиены, вы не сможете без нее обходиться, и она станет еще одним шагом, ведущим вас к жизни, полной любви.

##### 5. Как сказать «да».

Чему в своей жизни вы всегда и безоговорочно говорите «да»? С чем вы согласны на все сто процен-

тов? Если вы не нашли ответа на этот вопрос, выберите что-то, с чем бы вы хотели согласиться, но по каким-либо причинам не можете. Теперь сделайте это. Постарайтесь принять этого человека (животное, растение, ситуацию), постарайтесь оказаться рядом с этим объектом и мысленно сказать ему «да». Распахните свое сердце, откройте свой внутренний разум. Снимите с себя былые ограничения. Почувствуйте, как ваша готовность принимать мир таким, каков он есть, растет на глазах. Почувствуйте, что она распускается, как цветок, тянется во все стороны, как ветви дерева. Скажите «да», повторите это слово, повторите его вновь, вновь и вновь.

Завтра постарайтесь найти другой объект, по отношению к которому вы готовы выполнить это упражнение. Если делать его регулярно, то рано или поздно неминуемо произойдет чудо. Вы сами не заметите, как почувствуете, что не можете жить без ощущения согласия с миром. Вы будете говорить «да» где угодно, когда угодно и чему угодно. Вы будете готовы принять людей, с которыми еще не успели познакомиться. Со временем, набравшись опыта, вы сможете сказать «да» даже человеку, присутствие которого в вашей жизни причиняет вам лишь страдание. Когда это произойдет, вы окажетесь на подступах к очередному чуду. Вам больше не придется делать над собой усилий, чтобы при-

нять что-то или согласиться с чем-то. Вы наконец окажетесь готовы сказать «да» всей жизни, всему окружающему миру. (Скажите честно, можете ли вы представить себе более светлую и всеобъемлющую молитву, более верное и точное слово, которым можно было бы благословить близкого человека?)

Иногда мы находим в себе силы  
сказать «да» жизни и самим себе.  
В такие мгновения покой переполняет нашу душу,  
и мы ощущаем свою целостность  
и единство с окружающим миром.

*Ральф Уолдо Эмерсон*

Глава 9  
СЭССИН:  
ПЕРИОД ИНТЕНСИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
(Развитие выносливости)

Золото перед нами или нет,  
мы можем определить, лишь бросив его в огонь.

Вне всякого сомнения, сама жизнь представляет собой сэссин — период интенсивных занятий, начинающийся в момент нашего рождения и продолжающийся вплоть до последнего вздоха. Занятия идут непрерывно, одно за другим, день за днем. Как бы плохо мы себя ни чувствовали, как бы ни устали, ни были расстроены, рассержены или подавлены, у нас нет возможности не прийти на урок. Теоретически большинство из нас отдает себе отчет в том, что время, выделенное нам, к сожалению, ограничено. Тем не менее в суете жизни нам порой начинает казаться, что времени у нас бесконечно много и потому мы можем тратить его как угодно, порой даже совершенно бессмысленно. Мы теряем ощущение реальности, забывая, где мы, зачем мы, что делаем в этом мире и как получилось, что мы оказались крепко связаны с тем или иным человеком.

Осознав это, многие люди приходят в отчаяние и начинают судорожно искать выход. Некоторые, например, убеждают себя в том, что могут потребовать отсрочку: потерять впустую несколько лет, выжидая, пока ситуация разрешится сама собой. Другие просто убегают от своих личных отношений, в которых накапливается слишком много сложностей. Третья группа людей начинает притворяться, делая вид, что все в личной жизни их полностью устраивает, а если что-то кому-то и кажется странным, так это лишь потому, что они сами поменяли правила игры по своему разумению. Есть и такие, кто отказывается от активности. Проходят годы, они упускают одну возможность за другой, и им все никак не удается почувствовать сладкий вкус любви.

Помимо всего прочего, нам следует пронести как через сэссин, так и через всю жизнь нечто очень важное — речь идет о способности переносить трудности, быть настойчивым и решительным в своих действиях. Чтобы добиться этого, нужно видеть картину окружающего мира полностью. Нужно осознавать, почему мы оказались в этом мире, какова цель нашего сэссин и вообще всей нашей жизни.

Это же справедливо и для личной жизни. Не увидев панораму целиком, не разобравшись в сути отношений, связывающих нас с другим человеком, мы будем отчаянно сражаться с трудностями, не понимая смысла этой борьбы. Мы начнем задаваться вопросом, зачем нам все это нужно, искать пути отступления и готовить себе «запасные аэродромы». Тем не менее, чтобы поддержать огонь любви в отношениях с близким человеком, с которым нас свела судьба, потребуются преодолевать скуку и монотонность многолетнего совместного существования. Для этого мы должны будем раз и навсегда понять, где находится источник истинной радости и счастья.

## ПОСТОЯННЫЕ ПОИСКИ НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Многие люди непрерывно ищут и находят недостатки в своих личных отношениях. При этом они бросаются на поиски новых знакомств вовсе не по тем причинам, которые формулируют для себя в качестве оправдания своему поведению. Это происходит совсем не потому, например, что их союз с партнером оказался неудачным,

а потому, что этим людям требуется развлечение, то, что помогло бы им убежать от однообразия повседневной жизни. Такие люди начинают искать себе новых знакомых из страха оставаться там, где они есть, из боязни погрузиться в себя, открыться близкому человеку, оказаться перед ним уязвимым и при этом ощутить подлинное единство и близость. Тем не менее без готовности пойти на предельную открытость человек не сможет обрести ту любовь, о которой мечтает.

Обычно для нас не представляет трудности оправдание разрыва одних отношений ради других. Мы легко найдем тысячу аргументов в пользу того, чтобы начать искать нового партнера — человека более богатого, доброго, умного, нежного... Однако все эти доводы редко отражают истинную картину того, что происходит у нас в душе. Не успеем мы найти себе, как нам кажется, подходящего человека, как жажда поиска нового партнера опять проснется в нашем сердце. Так будет повторяться до тех пор, пока мы не поймем, в чем же на самом деле заключается любовь. Это чувство погружает нас в состояние восторга в самом начале, создает романтическую атмосферу в наших отношениях с близким человеком, но затем, когда отношения устанавливаются и успока-

иваются, нам предстоит борьба за это чувство — борьба с рутинной и однообразием. Лишь пройдя долгую череду одинаковых дней, мы сможем осознать, в чем заключался волшебный план судьбы, которая свела нас с тем или иным человеком.

## СЭССИН: УРОК В ДЗЕНДО

Через некоторое время после начала занятий в дзендо ученик впервые принимает участие в *сэссин* — длительных интенсивных тренировках. Медитация в такие дни обычно начинается в четыре-пять часов утра и заканчивается в девять часов вечера. В течение дня выделяется лишь несколько перерывов на еду, работу и короткий отдых. Разговоры и взаимодействие между учениками не допускаются. Участвовать в *сэссин* нужно от начала до конца. Нельзя опаздывать, равно как и нельзя уходить, не дождавшись окончания занятия. Медитация *сэссин* может продолжаться как один день, так и целый уикенд, неделю или даже три месяца. Стодневный период медитации *сэссин* называется *кесаи*. Буддийские монахи практикуют *кесаи* достаточно регулярно.

Во время медитации сэссин мы сосредоточиваем внимание лишь на самих занятиях. Все, что не касается непосредственно этой практики, жестко отбрасывается — все посторонние мысли, любое общение. Наступает время собрать воедино беспорядочные потоки нашей внутренней энергии и погрузиться в созерцание и осмысление жизни и нашего в ней места. Это время посвящается развитию терпения и выносливости, мы также учимся быть выше боли, конфликтов и других постоянно терзающих нас явлений — скуки, рутины, недостатка новых впечатлений, перемен. Во время сэссин мы с утра и до позднего вечера повторяем одни и те же упражнения. Точно так же, как вариант медитации сэссин, можно рассматривать и личную жизнь и применять в отношениях с близким человеком те же правила, которыми мы руководствуемся во время этой медитации.

Вся наша жизнь подчиняется определенным основополагающим правилам. Во время сэссин у нас нет возможности действовать по своему усмотрению и отвлекаться от главного. Мы просыпаемся, умываемся, приступаем к первой медитации, занимаемся дыхательными упражнениями, ходим, едим, посещаем ванную комнату.

Мы также выполняем простую работу, наводя порядок в дзендо. Это делается для того, чтобы создать вокруг себя на период занятий атмосферу абсолютной чистоты. Мы отдыхаем в назначенные часы, затем снова просыпаемся, и все повторяется сначала. Эти основные виды жизнедеятельности, которых мы обычно либо стараемся избежать, либо выполнить как можно быстрее, не задумываясь над их сутью, становятся для учеников главным ключом к пониманию того, что есть любовь.

В некотором роде мы вновь возвращаемся к себе таким, какими мы были в детстве. Словно оказавшись в детском саду, мы заново учимся сидеть, ходить, есть, убираться в помещении, пить чай и постепенно, шаг за шагом, осознавать, кто мы такие и какое место занимаем в этой жизни. Начинается все с азов. Никто не делает резких движений или рывков вперед. Сэссин — это время встречи с самими собой, момент, когда срываются все покровы и маски. Вот так просто мы приходим к пониманию того, что есть жизнь — как наша собственная, так и в единении с другим человеком. Мы разбираемся в том, что требуется от нас, чтобы медитация сэссин принесла максимальную пользу всем участникам. Нравится нам

это или нет, мы учимся сосуществовать с соседями — с теми, кто сидит на подушках по обе стороны от нас.

## КАК СТАТЬ ДОБРЫМ СОСЕДОМ

Каждый человек мечтает о том, чтобы найти себе хорошего партнера, точно так же каждый хочет, чтобы во время сэссин рядом с ним были добрые соседи. Для медитирующего далеко не безразлично, кто сидит возле него. Несмотря на то что во время медитации вы не говорите с соседями и не смотрите на них, к концу занятий вы знаете об этих людях все, что вам нужно, и кроме того, зачастую ощущаете такую близость, словно знали их всю жизнь.

Сосед может стать для вас как опорой, источником силы, так и препятствием на пути к выполнению поставленной задачи. Проводя долгие часы, а то и дни рядом в постоянной медитации, просто невозможно не ощутить, что происходит в душе оказавшегося по соседству человека. Если он строго выполняет указания учителя, сидит неподвижно и сосредотачивает внимание на упражнении, то его настойчивость и упорство поддержи-

вают и ободряют вас. Если же сосед суетится, постоянно двигается, никак не сосредоточится, то он легко может если не сорвать вашу медитацию, то по крайней мере сделать ее менее эффективной. В этой ситуации, как в любых возникающих между людьми отношениях, вы можете либо позволить обстоятельствам сбить вас с толку и отвлечь от дела, либо же возьмете над ними верх и лишь еще сильнее сконцентрируетесь на медитации. Тогда отвлекающие действия соседа станут для вас дополнительными источниками силы.

Люди склонны считать, что в своей жизни они могут выбирать партнеров и соседей по своему усмотрению. Это иллюзия, нам только кажется, что не получив от окружающих того, чего мы от них ждем, мы сможем встать и уйти куда-то в другое место. Во время сэссин у нас нет права выбирать, кто будет сидеть и медитировать по соседству. Мы должны смириться и принять любого, кто бы ни оказался рядом. Уже само по себе это является отличным упражнением для отработки умения жить в любви.

На самом деле мы в своей жизни лишь добавляем себе боли и страданий, не принимая того, что оказывается рядом с нами само собой, без всяких усилий с нашей стороны. И в то же время

тратим огромные силы, чтобы, как нам кажется, изменить положение вещей к лучшему или поменять одного партнера на другого. Стоит же прекратить сопротивляться естественному течению жизни, перестать усиленно подбирать себе соседей и партнеров, как все меняется коренным образом. В нас высвобождается целое море энергии, которую можно направить на подпитку горящего внутри нас огня истинной любви.

Во время медитации сэссин Пенни никак не могла смириться с тем, что ей приходится сидеть возле Талии. Талия то кашляла, то шевелилась, то чихала, то плакала. Стоило Пенни погрузиться в дзадзен, как Талия каким-нибудь движением или звуком отвлекала ее. Сначала Пенни испробовала миллион разных способов, чтобы закрыться от соседки, забыть о ее присутствии. Она делала вид, что Талии попросту нет рядом. Она старательно пыталась сосредоточиться и даже напевала что-то про себя, чтобы не слышать звуков со стороны. Все было бесполезно. Талию сажали около Пенни в течение семи дней. Избежать ее общества было невозможно. Дело в том, что одной из задач сэссин является обучение медитирующих тому, как следует жить с человеком, присутствие которого вам неприятно. Пока вы не на-

учитесь расслабляться и принимать ситуацию такой, какая она есть, вам не удастся по-настоящему погрузиться в медитацию дзадзен и тем самым помочь соседу успокоиться.

То, как вы реагируете на присутствие рядом другого человека, оказывает на него огромное влияние. Если вы недовольны, если вам этот человек не нравится или вы готовы обвинить его в том, что чувствуете себя некомфортно, то человек будет вести себя еще более беспокойно. Если же вы позволите ему быть самим собой и не будете протестовать против такого соседства, то внутри вас обоих произойдут разительные перемены. На эту тему есть известное изречение:

Не нужно пытаться изменить всю свою жизнь,  
достаточно изменить лишь свое отношение к ней.

*Ральф Уолдо Эмерсон*

## КАК СОХРАНИТЬ В СЕБЕ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Научиться медитировать рядом с «неудобным» соседом вне зависимости от того, чем он в этот момент занимается, значит обрести твердую почву

для построения долговременных личных отношений. Во время сессии мы учимся с любовью относиться к своему партнеру — невзирая на то что в нем присутствуют черты, которые нам не нравятся. Мы не считаем эти черты оскорбительными для нас лично и не пытаемся навязать ближнему свое представление об идеале. Такая переделка обычно бывает очень болезненной и практически всегда безрезультатной. Вместо того чтобы тратить время на подобные эксперименты, мы стараемся стать опорой близкому человеку, для чего нам самим нужно набраться сил и научиться правильно воспринимать окружающий мир.

В личной жизни многие люди очень расстраиваются, когда видят, что их партнер не в настроении или чем-то огорчен. Они отвечают на раздражение раздражением, на отрицание — отрицанием, или же относятся к заботам близкого человека как к своим. Тем не менее следует помнить, что отказ от собственной жизни в пользу того, чтобы прожить ее за близкого человека, дает лишь ошибочную уверенность, что это поможет ему разобраться в трудной ситуации. На самом деле такая помощь оказывается непродуктивной.

Оставаясь спокойным и позволяя партнеру самому разобраться в собственных чувствах, не принимая его проблемы за свои, вы делаете близкому человеку большой подарок. Вы даете ему возможность полноценно прожить очередную жизненную ситуацию, получить новый опыт и научиться принимать жизнь во всех ее проявлениях. Если вы не пытаетесь решить за ближнего его проблемы, то он сможет увидеть, в чем причина этих проблем, и найти единственно правильный способ с ними справиться. Не осуждая близкого человека за то, что он, с вашей точки зрения, действует не так, как нужно, не отвергая предложенный им способ борьбы с теми или иными трудностями, вы как раз и предлагаете ему свою безграничную любовь.

Эмили, тридцати двух лет, четыре года встречалась с сорокалетним Дэйвом. Их отношения были комфортными для обеих сторон и со временем превратились в цепочку предсказуемых рутинных встреч. На День благодарения они ездили к его родителям, а на Рождество навещали ее семью. Ужинать они ходили в одни и те же рестораны и год за годом в апреле отдыхали на Карибах. Эмили гадала, останется ли в ее жизни все так, как она привыкла, или же в их отношениях

с Дэйвом еще возможны неожиданные всплески эмоций и переживаний. Более того: она стала ловить себя на том, что с интересом поглядывает на более молодых мужчин, мечтает о волнующих новых знакомствах и даже всерьез задумывается, готова ли прожить всю жизнь с Дэйвом вот так — комфортно, но монотонно. С другой стороны, она никак не могла разобраться в себе: способна ли она разорвать то, что уже сложилось и наполняет теплом ее жизнь, способна ли признать, что последние четыре года были потрачены в общем-то впустую.

Можно сказать, что Эмили оставалась с Дэйвом из сугубо прагматических соображений: ей требовалось чувство уверенности, но в то же время она боялась потерять драгоценные годы жизни. При этом ее скрытое желание познакомиться с другими мужчинами свидетельствовало о тяге к неизведанному и стремлении к большему разнообразию в эмоциональной жизни — а именно этого она не могла или же не умела найти в отношениях с Дэйвом. Увязнув в рутине привычных встреч с давно знакомым человеком, Эмили не стала прикладывать усилий, чтобы превратить их в нечто более глубокое: в чувство, которое можно назвать настоящей любовью. В той ситуации, ко-

гда ваша личная жизнь перестает устраивать вас из-за своей монотонности, можно, конечно, оставить прежнего партнера и отправиться на поиски новых встреч и знакомств. На какое-то время такое поведение придаст вашему существованию азарт и ложное чувство эмоционального разнообразия, однако на самом деле такая модель поведения не является продуктивной. Обрести истинное чувство таким образом невозможно, зато существует опасность пристраститься к состоянию искусственного возбуждения и стать зависимым от необходимости непрерывных перемен в личной жизни.

#### ОБРАЩЕНИЕ К СЭССИН

Когда Эмили почувствовала, что отношения с Дэйвом начинают тяготить ее все сильнее, она стала заниматься дзен, чтобы разобраться в ситуации. Вскоре она решила поучаствовать в медитации сэссин, надеясь, что это поможет ей изменить личную жизнь. Мы часто обращаемся к медитации сэссин, рассчитывая на то, что она поможет нам решить те проблемы, которые доставляют нам наибольшее беспокойство в данный момент.

Эмили больше всего хотелось перемен в личной жизни, и она надеялась, что сэссин подтолкнет ее к ним.

— Я пришла сюда, потому что не могу ничего изменить, не могу сделать лишний шаг, боюсь рисковать в том, что касается личной жизни, — сказала она старшему ученику, принимавшему от нее заявку на участие в сэссин. — И в то же время я просто не в состоянии больше ждать, когда что-то случится само собой. Это ожидание меня совсем доконало.

Эмили считала, что все в ее жизни пойдет быстрее после того, как она примет участие в медитации сэссин продолжительностью в неделю.

Приступив к занятиям и выслушав от учителя, как ей и другим участникам предстоит провести ближайшую неделю, Эмили в первый момент глубоко вздохнула с облегчением. Она решила, что эта неделя непременно станет поворотным пунктом во всей ее жизни. Она вернется домой другим человеком. По крайней мере, у нее хватит духу бросить Дэйва без долгих размышлений.

Когда мы приступаем к чему-то новому, то всегда ждем каких-то особенных результатов. Точно так же мы ожидаем чудес и резких изме-

нений в жизни от каждого нового знакомства, от новых встреч и романов.

К концу первого дня сэссин Эмили заскучала, почувствовала утомление и разочарование. У нее болела спина, ныли затекшие ноги. Она уже не верила, что сможет продержаться в таком рутинном режиме целых семь дней. Подавая заявку на участие в длительной медитации, она на самом деле не понимала, за что берется.

Когда мы знакомимся и завязываем близкие отношения с новым человеком, мы тоже не знаем, чем это обернется и как будут развиваться события в дальнейшем. Сначала все кажется невероятно ярким и волнующим — уже просто в силу своей новизны. Затем неизбежно наступает некоторое охлаждение отношений — все становится привычным и даже начинает казаться однообразным. Эмили толком не знала, с чем ей придется столкнуться на протяжении недели сэссин. Ей хотелось с кем-нибудь об этом поговорить, но разговоры между медитирующими категорически запрещены, если, конечно, речь не идет о чем-нибудь экстренном — например, о плохом самочувствии. И Эмили поняла, что ей не удастся хотя бы временно облегчить свою участь,

поделившись с другими мучающими ее проблемами.

Оглядываясь вокруг, Эмили заметила, что все остальные участники медитации вроде бы чувствуют себя комфортно и спокойно. Неужели раздражение и боль мучают только ее? Долго думать об этом у нее не было времени: через полчаса в зале выключили свет, занятие закончилось. Дома Эмили еще долго ворочалась в постели и не могла заснуть. При этом она прекрасно знала, что не успеет выспаться, потому что завтра придется вставать в половине пятого.

#### ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ШЛО, КАК НАМ ХОЧЕТСЯ

К середине следующего дня Эмили испытывала одиночество и раздражение, каких не чувствовала уже давно. Когда наступило время обеда, она отказалась от еды. «Пусть поймут, что со мной что-то не так», — подумала Эмили, пытаясь таким образом привлечь к себе хотя бы чье-нибудь внимание. Тем не менее ученик, раздававший пищу, просто прошел мимо нее и передал тарелку с едой следующему, кто сидел рядом с ней. Эмили поня-

ла, что попросту останется голодной, если не будет вовремя принимать то, что ей предлагают. Точно так же ей предстояло провести в тоске и переживаниях всю неделю сэссин, если она решила заикнуться на собственном недовольстве происходящим, а не на дыхании, которое вдох за вдохом сопровождает нас всю жизнь, вне зависимости от того, что с нами происходит. Сосредоточившись на своем дыхании, можно по-новому оценить каждое мгновение жизни и, залечив старые раны, избавиться от давно досаждающей боли. Но Эмили стала думать не об этом, а о том, как бы ей улизнуть отсюда.

К концу третьего дня Эмили, по-прежнему не способная отвлечься от суетных мыслей и фантазий, сдалась и решила уйти. Она не могла этого больше выносить. День за днем здесь ничего не менялось, все время происходило одно и то же. А ее внутреннее состояние не улучшалось. Напротив, ей становилось все тяжелее. Ей уже казалось, что вся тяжесть мира свалилась на ее плечи. Помочь ей или хотя бы поговорить с ней никто не собирался. Ей просто не к кому было обратиться, за исключением кратких встреч с учителем, во время которых он в основном расспрашивал, как обстоят дела с ее медитацией дзадзен, и ей не уда-

валось повернуть разговор на другую тему. Подавая заявку на участие в сэссин, Эмили надеялась, что эта медитация поможет ей сдвинуть с мертвой точки собственную жизнь, выведет из состояния ожидания. Но оказалось, что занятия сами превратились в процесс ожидания неизвестно чего. Эмили сидела час за часом и ждала, когда прозвонит колокольчик, возвещающий об окончании занятий. Медитацию сэссин можно считать своего рода микроскопом. Посредством этого упражнения можно внимательно, во всех подробностях рассмотреть, как мы ведем себя в жизни, как действуем в тех или иных ситуациях. День проходит за днем, и вскоре человек начинает совершенно отчетливо видеть, кто он такой, что ему нужно и против чего он категорически возражает. Прятаться от самого себя, делая вид, что ничего не происходит, или фантазируя, просто невозможно.

Представления Эмили о том, что значит жить полной жизнью, строились на жажде перемен, новых впечатлений и абсолютном неприятии любой скуки и повседневной рутины. Во время сэссин ей, чтобы не прекратить занятия раньше срока, пришлось полностью погрузиться в то, что обычно и определяется понятием «рутина». Волей-неволей она забыла о тех вопросах, которые

собиралась решить посредством медитации, и сосредоточила внимание на восприятии каждой следующей секунды, каждого мгновения, посвященного упражнению. Это оказалось единственным способом добиться, чтобы время шло быстрее и чтобы ей при этом не было невероятно скучно. Вскоре Эмили обнаружила, что так можно открывать для себя всё новые и новые мгновения, наполненные красотой и счастьем.

Это понимание пришло к Эмили не сразу. Еще в конце третьего дня занятий она, не дождавшись, пока в зале дзэндо выключат свет, встала и собрала свои вещи. Уже в темноте она вышла из зала, подошла к своей машине, припаркованной на холме, села в нее и уехала.

По дороге домой она вдруг ощутила, как на нее наваливается чувство потери и неудовлетворенности собой. Она поняла, что не выдержала предложенного ей испытания, убежала от самой себя и, кроме того, практически бросила тех, кто медитировал рядом с ней, а ведь многим из них тоже было тяжело. Проехав еще немного, она внезапно поняла, что бежать ей некуда. От собственных чувств спрятаться невозможно.

Тогда прямо посреди ночной дороги она круто развернула машину и поехала назад. В дзэндо

она приехала на рассвете, как раз к началу утренних занятий сэссин. Если бы не удивленный взгляд одного из учеников за завтраком, Эмили бы подумала, что здесь вообще никто не заметил ни ее ухода, ни возвращения.

## ПОБЕГ И ВОЗВРАЩЕНИЕ

Почти у всех учеников во время занятий сэссин бывает ощущение, что больше они этого не вынесут. Тем не менее, что бы ни происходило, они продолжают выполнять полученные задания, причем делают это сосредоточенно и целеустремленно, как бы тяжело и плохо им ни было. Это упражнение на выносливость и упорство очень полезно как в рамках медитации сэссин, так и во всем, что касается личной жизни. Как бы мы себя ни чувствовали, мы обычно действуем не импульсивно, а продуманно. В большинстве случаев человек не позволяет своим чувствам диктовать ему, как именно он должен поступить в той или иной ситуации. Несмотря на бушующие у нас в душе эмоции, мы продолжаем шаг за шагом двигаться вперед и делать то, что считаем нужным. Нам не следует заикливаться на тяжелых переживани-

ях, придавая им слишком большое значение. Если поддастся эмоциям и начать действовать под их влиянием, то продолжение личных отношений скоро окажется под вопросом.

С годами мы начинаем отдавать себе отчет, что чувства приходят и уходят, накатываясь на нас волнами и чередуясь, словно приливы и отливы. Мы не позволяем шальной волне фантазий и эмоций смыть нас с берега и унести в открытое море. Чтобы избежать этого, мы обращаем свое внимание на то, что нам нужно делать, какие шаги предпринять в нашей жизни. Рано или поздно такое упорство дает плоды: бури и ураганы отступают, видимость улучшается, и нам становится легче ориентироваться в окружающем мире.

Впрочем, некоторые люди, конечно, пытаются убежать как с занятий сэссин, так и от самих себя. Собрав вещи и выскользнув через запасной выход, они поначалу испытывают чувство удовлетворения и даже торжества. Ну, наконец-то я отсюда выбрался! Они запрыгивают в свою машину и на головокружительной скорости несутся вниз с холма, однако, отъехав на некоторое расстояние, внезапно осознают, что бежать им, собственно говоря, некуда. Куда бы они ни отправились,

их внутреннее «я» со всеми его проблемами останется с ними.

Собратся и уйти бывает тяжело. Но еще труднее вернуться. Некоторые люди не возвращаются лишь потому, что стыдятся самого факта своего бегства. Но стоит собраться с силами и все же вернуться на занятия сэссин (в равной мере это утверждение справедливо и в отношении личной жизни), как у человека появляется прекрасная возможность действительно стать самим собой, оценить мужество, которое потребовалось, чтобы совершить этот поступок, и попутно овладеть великим искусством смирения собственной гордыни. Некоторые склонны казнить себя за то, что в какой-то момент не выдержали трудностей и бросили занятия. На самом же деле им стоит сфокусировать внимание на том, какие внутренние силы они мобилизовали в себе для того, чтобы вернуться.

Осознав, что ехать и бежать нам некуда, мы возвращаемся. Нам еще предстоит научиться терпению, настойчивости и умению видеть красоту в простых, повторяющихся делах и поступках нашей повседневной жизни. Только тогда мы будем готовы правильно понять суть отношений двух

любящих друг друга людей: если связывающие их чувства действительно глубоки, то им нечего опасаться однообразия и монотонности. Осознав это, мы окажемся в силах разрушить налет внешней скуки и увидеть красоту истинной любви.

## ПРЕКРАЩЕНИЕ ВОЙНЫ

Выпив чашку зеленого чая, я остановил войну.

Часто люди, покидающие занятия сэссин или разрывающие личные отношения, поступают так лишь потому, что внутри них самих идет война. Конфликты с окружающими, сомнения и болезненные воспоминания постоянно нападают на них. Вся их жизнь проходит в состоянии осады, которую ведут как окружающие люди, так и их собственные недостатки. Едва в их привычном существовании появляются какие-то сложности или дискомфорт, их реакция оказывается агрессивной: они готовы сражаться, воевать, сопротивляться или же отступать и бежать. Причем побег в таком случае является одной из форм ведения военных действий.

Джозеф пришел на медитацию сэссин, потому что в какой-то момент жизни понял, что все его отношения с женщинами рано или поздно превращаются в борцовские поединки. Каждый раз он мало-помалу начинал осознавать, что женщина, с которой он встречается, пытается управлять им, контролировать его поведение. Поскольку это повторялось неоднократно, то такие попытки со стороны женщин он уже чувствовал за версту. Стоило Джозефу заметить хотя бы малейшее проявление такого поведения, как он вставал на дыбы.

— Это повторялось со мной уже столько раз, — сказал Джозеф, — что я просто стал экспертом по этой части и могу вовремя и расчетливо дать сдачи. Пусть кто-нибудь из них только попробует мной манипулировать — сразу узнает, что к чему. На меня где сядешь, там и слезешь.

Джозеф действительно в некотором роде стал специалистом по проверке женщин на стремление «подминать под себя» мужчин. Он вежливо, как бы невзначай отказывался выполнять любую их просьбу, и стоило им хотя бы в малейшей степени выразить свое огорчение по этому поводу, как он тотчас же громко заявлял, что не позволит «вить из себя веревки» и «садиться себе на шею».

Естественно, отношения прерывались, и Джозеф снова оставался один.

В конце концов Джозеф стал учеником школы дзен, обуреваемый желанием вообще отказаться от тяги к каким бы то ни было личным отношениям. Он устал воевать и бороться и решил, что единственным способом избавиться от этого будет прекращение всяких сколько-нибудь серьезных отношений с женщинами. В самом начале, занимаясь медитацией дзадзен, он ощущал в себе отторжение не только к женщинам, но и вообще к любым привязанностям, обязательствам и связывающим людей чувствам. Он готов был повернуться спиной, сказать «нет» едва ли не всему миру. Это позволяло ему считать себя победителем. «Разве мне кто-нибудь нужен? — мысленно задавал он себе вопрос. — Я вполне обойдусь и один, без других».

Джозеф действительно на какое-то время получил вождеденное ощущение некоторой свободы. Тем не менее одно то, что он отвернулся от всех окружающих, не погасило воинственный пыл в его душе. Мысленно он продолжал бороться с разными женщинами за первенство, доказывал им право на свою независимость и нежелание им подчиняться. По истечении несколь-

ких дней медитации сэссин он вдруг снова почувствовал себя побежденным. Джозеф отчаянно сражался с самим собой, с тягой к войне внутри себя вплоть до последнего дня сэссин, когда в самом конце занятий ему подали чашку зеленого чая.

Когда настало время повернуться на своей подушке и принять из рук другого ученика чашку чая, Джозеф чувствовал себя измученным, подавленным и потерянным. Меньше всего на свете ему хотелось показывать окружающим свою зависимость от них. Тем не менее он сделал над собой усилие и поступил так же, как остальные: взяв из рук ученика чайную чашку, он обернулся и протянул ее на вытянутых руках тем, кто вошел из кухни. Один из дежурных насыпал в его чашку сухой зеленый чай, другой налил в нее кипяток, а третий размешал чай бамбуковой палочкой.

Когда Джозеф поднес чашку к губам, все его внимание внезапно сосредоточилось на вкусе горячего чая во рту. Какой восхитительный вкус. Какой великолепный напиток. Все окружающее словно перестало на миг существовать, остался только этот изумительный вкус чая, заваренного его товарищами по дзендо. Неожиданно по ще-

кам Джозефа потекли слезы. Он вдруг проникся глубокой благодарностью ко всем окружающим. В конце концов, ради чего он столько лет воевал со всеми вокруг? Каким же идиотом он, оказывается, был.

В тот самый миг прекратилась битва, которая шла внутри него самого. Джозеф смог наконец ощутить вкус жизни, начав с малого: с восхитительного вкуса зеленого чая. Теперь он был открыт для того, чтобы в полной мере воспринять жизнь и поблагодарить за это окружающий мир.

Вместо того чтобы тратить силы и энергию на противоборство с кем-либо, можно просто сесть, успокоиться и присмотреться: что мы можем получить от этого человека и от мира. Прочувствовав это полностью, надо поблагодарить человека за то, что он смог вам дать. Нужно набраться смелости и признаться себе в том, что войны, которые мы ведем, как нам кажется, с окружающими, происходят на самом деле в нас. Если мы не увидим, не поймем этого в какой-то момент медитации сэссин или на каком-то этапе жизни, нам будет трудно двигаться вперед.

## РАЗВИТИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ И УПОРСТВА

Чтобы дойти до той точки, в которой в душе Джозефа произошел перелом, потребовались настойчивость и терпение. На пути к откровению во время медитации сэссин нас отвлекают наши же фантазии, жалобы, желания, воспоминания о прошлом и реакции на происходящее вокруг. Если мы не стремимся уйти от этой внутренней какофонии, то она так и продолжает вести нас по жизни. Частично эти явления могут быть неприятными, болезненными и раздражающими. Тем не менее немалая их часть завораживает нас и привлекает своей внешней красотой. Однако все, что возникает на пути к настоящей цели, будь оно приятным или неприятным, является преходящим, временным, не имеющим отношения к нашему истинному «я». Это всего лишь декорации, среди которых мы занимаемся своим делом. Но это никак нельзя назвать дорогой к дому.

Большинство отношений между людьми подпитывается такого рода переменами во внутренней панораме. Не разобравшись, что же ведет нас по жизни, мы вдруг назначаем другого человека ответственным за наше счастье или требуем, что-

бы он избавил нас от боли и страданий. Иногда мы завязываем отношения лишь для того, чтобы избежать необходимости следить за тем, что происходит внутри нас, и сосредоточить внимание на ком-либо другом.

Во время сэссин, когда мы сидим без движения час за часом, наше тело постепенно начинает болеть и нам становится невыносимо тяжело. Несмотря на то что нам не разрешается шевелиться, чтобы хоть как-то облегчить свои страдания, очень скоро мы с удивлением замечаем, что боль постепенно стихает, а затем и исчезает совсем. Точно так же происходит и в личной жизни: какой-то этап может быть очень болезненным, но затем отношения с партнером налаживаются. Чем большую настойчивость и упорство мы проявляем, тем легче нам будет прочувствовать все, что выпадает на нашу долю. Сидя без движения во время медитации, мы порой готовы закричать от мучительной боли, и вдруг случается чудо: боль мгновенно исчезает, оставляя место для внутренней свободы и радости.

Наверное, нет смысла лишний раз упоминать, что все это справедливо и в отношении личной жизни: до того, как мы окажемся готовы перейти в отношениях с близким человеком на более

высокий уровень, нам зачастую приходится преодолеть боль и страх. К сожалению, многие не выдерживают этого испытания и отступают, убегают. Если же человек проявляет достаточное упорство и преодолевает все эти трудности, терпит неприятные ощущения, то у него есть шанс чудесным образом резко изменить жизнь к лучшему. Сэссин — это серьезное упражнение на выработку терпения и настойчивости, готовности идти к поставленной цели во что бы то ни стало. Главное — не бояться трудностей и не убежать от них. Качества, которые вырабатываются в человеке во время сэссин, являются едва ли не самыми основными среди тех, что требуются от нас и в личной жизни.

## ДЕЛАТЬ ВСЕ СТРОГО ПО ПОРЯДКУ

Один ученик проделал долгий путь, чтобы увидеть великого учителя дзен. Когда он добрался до хижины старого мудреца, учитель пригласил ученика в свое маленькое скромное жилище и предложил ему чашку чая. Томимый жаждой ученик с готовностью согласился. Тогда учитель не торопясь достал чайник, налил в него воды и поставил на огонь. Учитель и ученик молча ждали, пока вода закипит.

Это время показалось хотевшему пить ученику вечностью. Наконец чай был готов. Учитель все так же медленно разлил его по чашкам и протянул одну ученику. Они вместе сидели и пили чай.

Когда чаепитие подошло к концу, ученик поставил чашку на стол.

— Ты выпил весь свой чай? — спросил учитель.

— Да.

— Вот и хорошо. А теперь вымой свою чашку.

В каждом из нас глубоко укоренилась склонность оставаться там, где мы когда-то были, мысленно вновь и вновь проигрывать сюжеты из прошлого, удерживать настоящее, не желая, чтобы оно превращалось в прошлое. Тем не менее в личной жизни не следует цепляться за прошлое, постоянно думать о том, что могло бы произойти, если бы мы вели себя иначе или сказали что-то другое. Гораздо важнее уметь полностью отдаваться настоящему, а затем, когда это настоящее проходит, немедленно переключать свое внимание на следующий шаг или следующее мгновение жизни.

Учитель из истории, рассказанной выше, продемонстрировал величайшее уважение и любовь к ученику. Он пригласил его к себе в дом, приго-

товил ему чай и дал возможность подождать вместе с ним, пока закипит вода. Затем он даже дал ученику ценнейшее указание: «После того как ты выпил чай, вымой свою чашку».

Не оставляйте за собой следов. Закончив одно дело, переходите к другому — к тому, которое требуется сделать следующим. После того как вам оказали какую-то услугу, немедленно позаботьтесь о том, чтобы поблагодарить за нее. Если вам всего-навсего подали чашку чая, не считайте это пустяком. Будьте благодарны за все, что вам предлагают. Внимательно следите за собой и за тем, как вы принимаете то, что дарят вам жизнь и окружающие люди.

Указание, данное старым учителем, является основополагающим и для личных отношений между людьми. Ученику пришлось ждать, пока вода закипит и настанет момент, когда учитель сможет заварить чай и разлить его по чашкам. Лишь после этого ученик смог утолить жажду. Многие ли из нас способны дождаться нужного момента в личной жизни? Чаще всего мы подталкиваем человека к какому-либо поступку, когда он еще не готов к этому; столь же часто мы медлим и сомневаемся, стоило ли поступать так или иначе, спуская долгое время после того как поступок уже со-

вершен. Иногда мы принимаем чашку чая (то добро, что дарит нам близкий человек) бездумно, не обращая на это должного внимания. Мы залпом выпиваем драгоценный напиток, не замечая ни его вкуса, ни того, с какой заботой он был приготовлен.

Многие ли из нас готовы вымыть за собой чашку после чаепития, то есть сделать очередной шаг в личных отношениях именно тогда, когда он необходим? Часто ли мы продумываем, как именно следует поступить, нужно ли это сделать в данный момент и не останется ли после нашего чаепития беспорядок на столе? Многие люди чрезмерно задумываются о том, что уже было сделано, и не обращают внимания на то, что происходит в их личной жизни в настоящее время. И уж тем более они не успевают подумать, какой шаг надо сделать следующим. Они упорствуют в том, чтобы в первую очередь были исполнены их желания и требования. Пока этого не произойдет, они отказываются сделать хотя бы шаг навстречу другому человеку. Постарайтесь преодолеть это в себе: просто вымойте свою чашку, после того как выпили чай. Лучший способ побороть в себе стремление к отрицанию окружающего мира заключается в том, чтобы мысленно оставаться в настоящем

времени и делать те шаги, которые кажутся вам необходимыми, строго по порядку, один за другим. Это позволит сбросить тяжкий груз прошлого и воспринимать каждую секунду жизни во всей новизне и свежести. Какое именно действие требуется от вас в данный момент, понять нетрудно. Сама обстановка вокруг вас и ваше внутреннее чутье всегда подскажут, в какую сторону сделать очередной шаг. Попробуйте и убедитесь в этом сами.

#### ВРЕМЯ, ОТВЕДЕННОЕ ДЛЯ ЧАЕПИТИЯ, ПОСВЯТИТЕ ТОЛЬКО ЕМУ

Занятия сэссин учат нас с уважением относиться ко времени, не терять его понапрасну и вместе с тем не суетиться и никуда не спешить. Прочувствуйте каждый момент времени, проходящий через вашу жизнь, и постарайтесь понять, что именно требуется от вас в это мгновение. Сэссин учит не реагировать на происходящее импульсивно, но сосредотачивать внимание на малых, пусть даже повторяющихся изо дня в день поступках и действиях. Если вы научитесь во время чаепития только пить чай, то рано или поздно

сможете посвятить все время, проводимое с близким человеком, только ему. При этом неважно, кем будет этот человек. Вы не станете убегать от него из-за того, что вам скучно, утомительно, страшно или одиноко. Место беспокойства займут те проявления вашего внутреннего мира, благодаря которым вы сможете начать строить отношения, основанные на настоящей любви.

На самом деле действительно неважно, кем будет тот человек, которого судьба сведет с вами. Способность любить и сосуществовать рядом с другим человеком кроется только в вас. Кто бы ни оказался по соседству во время медитации, с кем бы вы ни встретились на жизненном пути, — в любом случае эта встреча является даром. Тогда почему мы не принимаем ее с благодарностью и благоговением? Почему не предлагаем тому, кого встретили, чашку чая, заваренного со вниманием и любовью?

#### ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ: ОСТАВАЙТЕСЬ ТАМ, ГДЕ ВЫ ЕСТЬ

##### *1. Настойчивость.*

Что в вашей жизни требует наибольшей настойчивости? В каком случае вы проявили ее в пол-

ной мере в личных отношениях? Какие отношения вы не стали отстаивать и разорвали без лишних раздумий? Подумайте, в чем заключается разница между этими двумя историями, и вспомните, что именно заставило вас поступить тем или иным образом. Как вы себя ощущали, когда принимали эти решения?

Если в вашей жизни что-то не ладится, если ваши отношения с близким человеком вот-вот развалятся, не торопитесь их обрывать. Соберите в кулак всю силу воли. Сосредоточьте все свое внимание, делайте все возможное, чтобы ссора не переросла в разрыв. Постарайтесь оставить дверь открытой, как бы вы себя при этом ни чувствовали. Посмотрите, что за этим последует и как пойдут дела у вас обоих.

## *2. Оживление отношений.*

Что вы делаете, чтобы оживить и освежить ваши отношения, чтобы уберечь их от скуки и уныния? Какие усилия вам нужно для этого предпринять? Что для этого делает ваш партнер? Остаются ли вы оба при этом самими собой?

Что происходит, если вы прекращаете делать подобные усилия и поддерживать отношения в нужном тоне? Присмотритесь к этому повнимательнее. Может быть, вам не хватает взаимопонимания и общения? Не появляется ли у вас в присутствии партнера чувство одиночества или потери? Найдите

те время, чтобы пристально взглянуть на себя и свою личную жизнь. Зачастую искусственное оживление отношений представляет собой своего рода сахарную глазурь, которая лишь маскирует давно возникшее недопонимание между партнерами. Более того, порой такое взбадривание старых отношений только мешает появлению в вашей жизни новых знакомств и новых чувств. Попробуйте шаг за шагом отказаться от искусственного поддержания старых отношений. Посмотрите, что при этом происходит. Попробуйте еще раз. Энергия, сэкономленная на отказе от ненужных усилий, останется в вашем распоряжении, и вы сможете использовать ее для внутреннего роста и подготовки к встрече с новыми людьми.

## *3. Окончание войны.*

Ответьте себе на вопрос: что за войну вы вновь и вновь затеываете в своей личной жизни? С кем на самом деле вы воюете? Какова ставка в этих поединках? Если вы готовы сражаться за власть и подчинять себе другого человека, то что происходит, когда вы наконец обретаете то, к чему стремились? Утоляется ли ваша жажда власти? Действительно ли вы чувствуете себя сильным и неуязвимым, или это всего лишь мираж? (Обычно все усилия, направленные на подчинение себе другого человека, только истощают нас и делают более слабыми, нервными и ранимыми,

чем мы были до начала военных действий.) Присмотритесь и к тому, что при этом происходит с вашим партнером. Возможно ли любить человека и делить с ним радость существования, если ваши отношения развиваются по такому сценарию?

Прямо сегодня решите для себя, что война окончена. Убедите себя в том, что в этой войне не может быть победителя. Прислушайтесь к себе: как вы себя теперь чувствуете? Стали ли ваши отношения внезапно скучными и бесцельными? Сможете ли вы что-то противопоставить этой скуке и впустите ли в свою жизнь нечто новое?

#### *4. Побег.*

Вспомните, какую часть своей жизни вы тратите на то, чтобы убежать от надоевших отношений или от каких-то проблем. (Учтите и мысли о бегстве, и побеги в молчание.) Каким образом вы обычно убегаете от своего партнера? Остаетесь ли вы с ним рядом физически, при этом мило улыбаясь и думая о чем-то своем? Мечтаете ли вы наедине с собой о появлении в вашей жизни другого человека? Повторяете ли вы изо дня в день про себя, что эта связь для вас — лишь временная мера, помогающая скрасить одиночество?

От чего вы пытаетесь убежать в данный момент? Если бы вы знали, что вам осталось жить всего не-

сколько дней и провести их суждено именно с этим человеком, — как бы вы себя чувствовали?

Совершите долгую прогулку с вашим партнером. Постарайтесь быть искренним с ним и с собой. Ничего не изображайте, ни во что не играйте. Просто попытайтесь внутренне быть ближе друг к другу, насколько это возможно. Задумайтесь над тем, каким на самом деле является тот человек, который живет с вами рядом. Позвольте ему быть естественным. Точно так же позвольте это и себе. Когда почувствуете, что пришло время, просто протяните близкому человеку руку или обнимите его.

*5. Не зачеркивайте для себя близкого человека — тем самым вы зачеркнете и самого себя.*

Когда мы сдаемся и вычеркиваем из своей жизни близкого человека, мы одновременно капитулируем перед своим ложным «я» и утрачиваем частицу самого себя. Эта мудрость хранится в древних тибетских буддийских наставлениях по *логжонгу*. Такие тренировки ума требуют от человека настойчивости, веры и готовности с достоинством встретить все перемены в жизни. В том, что касается личных отношений, это вовсе не означает, что нельзя разрывать их и менять что-то в своей жизни. Это следует понимать как настоятельный совет не зачеркивать кого бы то ни было в своей душе. Само собой, вы сохра-

ните в целостности и свою душу, не зачеркивая в ней ничего и не отрывая от нее кусочки.

Вспомните человека, от которого вы когда-то отказались или которого отвергаете и зачеркиваете для себя сейчас. В какой форме это происходит? Вспомните древнюю тибетскую мудрость и попытайтесь перестать это делать. Осознайте, что в нем, равно как и в вас, есть хорошее и плохое. Внутренний рост, любовь и доброта — эти качества присущи каждому из нас. Разглядите все лучшее, что есть в человеке, и дайте ему то лучшее, что есть в вас. Не зачеркивайте и себя: найдите в себе все хорошее и преподнесите это в подарок себе.

Год за годом

Распускаются цветы, всегда одинаковые...

Год за годом...

Люди всегда разные.

*Дзенрин Льюис*

## Глава 10 БОРЬБА С ВАШИМ КОАНОМ

(Преодоление трудностей  
и решение проблем)

Вы ищете его перед собой  
И вдруг находите позади себя.

*Дзенрин Льюис*

Большинство из нас делает из всего происходящего в жизни, и особенно из личных отношений, проблему, которую обязательно нужно как-то решить. Вскоре каждый день превращается в череду трудностей, а продвижение по жизни уподобляется преодолению полосы препятствий. Некоторые предпочитают откладывать принятие решения до тех пор, пока не просчитают все возможные последствия своего поступка. Они хотят знать наверняка, с чем столкнутся после очередного шага, причем знать это им нужно еще до того, как шаг сделан. Точно так же есть люди, которые ни разу в жизни не покидали родного города, а то и одного квартала, не заводили новых знакомств и друзей из страха столкнуться с неприятной неожиданностью. Оказаться неподготовленным к какому-то сюрпризу жизни — большего кошмара

они и представить себе не могут. Больше всего на свете они боятся не найти «правильного» ответа на вопрос, поставленный перед ними жизнью. Оказаться «неправым» для них равносильно катастрофе.

Беспокойство и страх парализуют активность этих людей в любовных отношениях. По их мнению, в личных отношениях существует опасность оказаться поверженным, побежденным, проигравшим. Тем не менее они прекрасно осознают, что выигравший получает главный приз.

Можно, конечно, рассматривать жизнь как арену постоянной борьбы за что-то, а окружающий мир — как состоящий из объектов, подлежащих завоеванию и присвоению. Но такой подход никогда не приведет к жизни в любви, а в лучшем случае обеспечит чувство безопасности. Любовь не может ничего гарантировать, не может обещать безмятежного существования. Кроме того, она не является порождением какой-либо стратегии, разработанной и принятой к исполнению рациональным мышлением. Любовь обрушивается на нас вроде бы неожиданно, порой застаёт врасплох. Но такое возможно лишь в тот момент, когда мы готовы к рождению этого чувства. Чтобы подготовить себя к любви, требуется совершенно

другое отношение к жизни. Для этого мы должны научиться справляться с проблемами не так, как раньше. По мере освоения этого метода мы можем обнаружить, что наши сложности являются вовсе не проблемами в привычном, рациональном понимании этого слова, а предоставляемыми нам жизнью *коанами*.

Важнейшая часть занятий дзен-буддизмом — это познание понятия «коан». Занимающийся в дзендо учится принимать коан и получает основные принципы и навыки его решения. Сама работа по решению коанов является на самом деле подготовительной тренировкой в процессе обучения человека искусству влюбляться и любить.

В отношениях любой пары время от времени возникают проблемы, которые на первый взгляд кажутся неразрешимыми. Оба партнера порой очень страдают от этого и испытывают чувство отчаяния и беспомощности. Каждая сторона стремится убедить другую, что именно ее точка зрения единственно верна. Переговоры, ведущиеся с такой позиции, обычно заходят в тупик. Подобные проблемы могут превратиться в навязчивую идею и заставлять людей вновь и вновь вступать в конфликт. Партнеры мучают и себя, и друг друга, и в какой-то момент, когда им просто не хвата-

ет сил на продолжение споров и ссор, они разрывают отношения. (Попадание в такую трясиину служит основной причиной расставания большинства пар.) До тех пор пока люди не поймут, как правильно относиться к возникающим перед ними проблемам, их отношения не смогут стать по-настоящему глубокими, крепкими, а ростки любви, ждущие своего часа в душах обоих партнеров, так и не пробьются к свету.

### РАБОТА НАД КОАНОМ: УРОК В ДЗЕНДО

Когда ученик школы дзен достигает определенного уровня зрелости, учитель дает ему коан. Коан представляет собой неразрешимую на первый взгляд задачу или загадку. Например, самые известные из них такие: «Как услышать звук хлопка одной ладони» или «Покажи мне, как ты выглядел до того, как родились твои родители». Коаны отрицают логическое решение вопроса. Рациональный ум не в состоянии на них ответить. Невозможно подыскать для их объяснения подходящую формулу или лозунг. Чем больше мы бьемся над их решением, тем сильнее отдаляемся от цели. Тем не менее учитель ждет от нас от-

вета. В дзендо говорят, что если человек не решил свой коан и не постиг суть своей жизни, то он упустил прекрасную возможность познать самого себя и, вполне возможно, так никогда и не добьется этого.

Получая свой первый коан, ученик, как правило, не находит на него ответа. Так повторяется не один раз. Точно так же обстоит дело и в личной жизни. Многие люди не единожды должны почувствовать себя глупыми, сбитыми с толку или пристыженными, чтобы наконец разобраться в том, что им нужно от отношений с другим человеком. Более того, в личной жизни мы точно так же часто склонны считать, что ответа на стоящий перед нами вопрос не существует.

В дзендо изучают принципы работы над коанами. Главное — не самому активно искать решение, а позволить решению найти путь к вам. Впрочем, каждому из нас придется не единожды почувствовать себя неудобно или глупо, пока мы не изменим привычный настороженный подход ко всему необычному и еще не познанному в мире.

Для того чтобы пройти наш коан (точно так же, как и для того чтобы научиться иметь дело с «неразрешимыми» проблемами в личной жизни), мы должны совершить радикальный шаг —

коренным образом изменить привычную схему восприятия мира.

Обычно мы делаем вывод о том, что является правильным, а что нет, основываясь на доводах рационального мышления и собственном чувственном восприятии. Мы разглядываем и оцениваем окружающие нас предметы, чтобы воспользоваться ими или получить их в собственность. Мы считаем, что, перекраивая мир таким образом, становимся сильнее и обретаем возможность делать все, что нам нравится.

На самом же деле большую часть жизни мы пытаемся найти вне себя то, что нам уже давно известно. К сожалению, эти знания спрятаны далеко — в глубине нашего истинного «я». Мы же бросаемся в изучение различных дисциплин — психологии, теологии, социологии, надеясь, что кто-то другой даст нам ответы на все случаи жизни. Мы обращаемся к священникам, раввинам и психоаналитикам в надежде глубже понять жизнь и происходящие в ней процессы. Без такой помощи извне мы ощущаем себя слепыми котятками. В некотором роде так оно и есть.

Объективное знание, подкрепленное данными науки, безусловно, является функциональным инструментом и может принести определенную

пользу. Однако оно не в состоянии восстановить треснувшие отношения между людьми и не может возродить в человеке подорванную веру в любовь.

Там, где заканчивается наука, наступает черед любви. Любовь нельзя познать методом наблюдения, потому что она не имеет формы. Да, порой в наших силах продлить уже рассыпающиеся отношения, но при этом мы не можем подчинить себе любовь или проконтролировать ее появление и исчезновение из нашей жизни. Любовь, связывающая нас воедино с другим человеком, оказывается чем-то неуловимым и практически непознаваемым. Если мы хотим обрести уверенность в себе и понимание того, что происходит в мире любви, если нам нужно найти решения коанов, которые предлагает нам жизнь, то нам следует отказать от поиска ответов в мире, подчиняющемся законам логики.

Вместо этого мы должны обратиться к собственному внутреннему опыту, который приведет нас не к тому, что мы будем больше *знать*, но к тому, что мы сами *станем* больше, умнее и значительнее. В этом процессе мы используем не только наш мозг, но и всю нашу внутреннюю сущность. Только так можно понять, каким образом

человек, устанавливающий отношения с партнером, способен обрести новые силы, ясность мышления и увидеть истинную красоту этих отношений. Подобное внутреннее знание подсказывает нам, что, несмотря на кажущуюся неразрешимость встающих перед нами проблем, в нашей жизни остается много места для красоты и добра.

Чтобы понять, как обращаться к самому себе, следует научиться задавать вопросы совершенно иначе, не так, как раньше. Нужно научиться видеть различные события собственной жизни с совершенно иной, непривычной точки зрения. В дзендо мы не пытаемся разложить по полочкам наш жизненный опыт, объяснить его логически. Вместо этого мы просто обращаемся к нему, знакомимся с ним, а затем позволяем накопленному багажу стать нашим провожатым в настоящем, подсказать нам то, как поступить в сложившейся ситуации.

## ПУТЬ СМИРЕНИЯ

В некотором роде мы сейчас описываем путь смирения. Любому из нас действительно потребуется терпение, большое внутреннее напряже-

ние, чтобы отказаться от привычного стремления управлять собой и признаться, что мы на самом деле не способны управлять чем бы то ни было; в мире есть гораздо более могущественные силы, чем мы, и если мы хотим получить истинные ответы на свои вопросы, то должны просто научиться правильно взаимодействовать с этими силами.

Платон говорил, что при рождении мы уже знаем все о мире, а жизнь представляет собой лишь процесс постепенного стирания этих знаний из нашей памяти. Мы уже забыли, откуда пришли и куда идем. Мы забыли, с какой целью появились на этой прекрасной планете. И вот теперь, работая над решением выпавших на нашу долю коанов, мы просто вспоминаем то, что когда-то уже было нам известно.

Во время кризисов, боли и печали нам очень важно вновь обрести связь с источником нашей внутренней мудрости и силы. Коаны дают такую возможность. Они похожи на зеркала, в которых можно увидеть самих себя, свое истинное лицо.

Диана, двадцати шести лет, встречалась с Джейсоном в течение года и была очень счастлива — по крайней мере большую часть времени. Впрочем, когда они узнали друг друга ближе, выяснилось,

что они по-разному оценивают многое из происходящего вокруг, голосуют за разных кандидатов, по-разному тратят деньги, имеют разные точки зрения по поводу того, где следует жить, сколько заводить детей и как их воспитывать. Тем не менее в глубине души они искренне любили друг друга, и Диана считала, что эта любовь поможет им преодолеть все разногласия. Вот только не обманывала ли она сама себя? Стоили ли эти отношения таких усилий? Не появятся ли вместо уже решенных проблем новые, еще более сложные?

Некоторые могли бы сказать, что Диана влюбилась не в того парня и попала в ситуацию, грозящую перерасти в бесконечный конфликт двух людей с разными системами ценностей. Другие могли бы оспорить это мнение и заявить, что Диане просто не хватило гибкости приспособиться к жизни с любимым человеком, который в силу иного воспитания, вполне естественно, имеет другие взгляды.

Понятно, что Диана могла бы поискать себе партнера, чьи взгляды были бы ближе к ее собственным. С другой стороны, она все же надеялась, что любовь к Джейсону поможет ей справиться с возникшими в их отношениях трудностями, развить в себе новые качества и в итоге не только луч-

ше понять партнера, но и обогатить свои представления о мире. Какой же путь выбрать? Диана никак не могла решить. Казалось, что ее внутренний конфликт так и останется неразрешенным. А между тем споры и разногласия мало-помалу разъедали их любовь.

### КТО СПРАШИВАЕТ МЕНЯ ОБ ЭТОМ?

К тому моменту, когда Диана пришла в дзендо и начала изучать дзен, проблемы в ее отношениях с Джейсоном стали настолько мучительными, что она окончательно испортила себе нервы и заработала бессонницу. Диана не могла решить, удерживать ли Джейсона рядом с собой или отпустить его. Даже во время медитации дзадзен она не могла отключиться от мыслей о своей личной жизни.

Диана попросила учителя дзен поговорить с ней на интересующую ее тему. Когда он согласился, она пришла в восторг. Ей уже доводилось видеть учителя в дзендо, и он произвел на нее благоприятное впечатление. У него был вид абсолютно спокойного, уверенного в себе человека,

знающего о том, что в глазах учеников он пользуется огромным авторитетом. Диана была уверена, что попала в хорошие руки и что учитель сможет разобраться в ее запутанной жизненной ситуации.

Во время беседы учитель предложил Диане чашку чая. Сделав буквально два глотка, она продолжила рассказывать ему о мучивших ее проблемах — во всех подробностях и с жалобами на то, что ей никак не удается найти решение. Учитель дзен аккуратно поставил свою чашку на стол и твердым голосом спросил:

— Кто спрашивает меня об этом?

«Кто спрашивает меня об этом?» — это и есть коан. Кто тот человек, из-за которого эти проблемы встают передо мной? Почему сложившаяся ситуация стала проблемой? Учитель посмотрел на жизненную коллизию Дианы совершенно с другой стороны. Ей также пришлось поменять угол зрения на привычную ситуацию. Вместо того чтобы разбираться в деталях происходящего, Диане пришлось задуматься над тем, кто же задал этот вопрос учителю.

Естественно, на некоторое время она замолчала.

— Ну так как? — недовольным голосом спросил учитель, ожидая ответа.

— Я не знаю, — робко сказала Диана.

— Ну так узнай! Найди ответ.

С этими словами учитель встал и вышел из комнаты.

Пораженная Диана так и осталась сидеть, не зная, что делать дальше.

Суть вопроса учителя заключалась в следующем: если мы не знаем, *кто* задает вопрос — *кто* не согласен с ее молодым человеком, *кто* ищет ответ, — мы никогда не найдем выхода из сложившейся ситуации.

Продумывая решение своего коана, Диана неожиданно заметила, что отношения с ее бойфрендом начали отходить на второй план. Ее внимание концентрировалось на самых разных сторонах жизненного опыта. Диана поняла, что ей не так важно, что думает Джейсон по тому или иному поводу, как он видит и расценивает те или иные события и явления. Она нашла в своей душе достаточно места, чтобы принять Джейсона таким, каков он есть, всего целиком. При этом там, в душе Дианы хватило места и для ее собственных убеждений. Когда Джейсон попытался втянуть ее в

привычный спор на тему о том, чья точка зрения является правильной, Диана вдруг осознала, что не может, как раньше, вступить в такое глупое соперничество. Она внимательно выслушала своего бойфренда. Просто выслушала — не более того, но и не менее. Она сама пришла в восторг от того, что может просто слышать близкого человека, не соглашаясь с ним, но и не опровергая его.

— И что нам с тобой делать, если мы вдруг не сойдемся во взглядах на воспитание детей, когда поженимся — если, конечно, поженимся? — продолжал допытываться Джейсон.

— Ну, вот когда поженимся, тогда и разберемся, — просто сказала Диана.

Диане не потребовалось представлять, что может случиться или не случиться в будущем, если они с Джейсоном останутся вместе. Она в достаточной мере могла доверять себе и своему пониманию мира, чтобы без тревог ждать того дня, когда сама жизнь привнесет в их существование что-то новое. В любом случае она сумеет найти ответ на любые предложенные жизнью вопросы. Всему свое время.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, КОГДА НАСТАНЕТ ВРЕМЯ

Многие из так называемых проблем, неприятностей и несчастий возникают в нашей жизни только потому, что мы сами создаем эти ситуации, мысленно проецируя их на будущее. Находясь в таком состоянии, человек не может влюбиться и любить. Мы теряем способность воспринимать окружающий мир в настоящем, а наш разум задышается в тисках наших собственных фантазий и страхов.

Правда заключается в том, что большая часть из придуманного и спроецированного в будущее в любом случае не сбудется. Обычно все идет совершенно не так, как мы себе представляли. Если же изредка наши предсказания и сбываются, то мы встречаем сложившуюся ситуацию совершенно другими людьми, с другим жизненным опытом, в другом физическом и душевном состоянии. В таком случае даже проанализированная заранее ситуация может показаться нам абсолютно новой.

Большинство проблем, которые мы пытаемся решить в жизни, являются на поверку лишь порождением нашего собственного мышления. На

самом деле их не существует. И даже если бы они действительно возникли, то в большинстве случаев разобраться в их сути можно очень быстро, не затрачивая лишних усилий. Доверяясь целиком и полностью нашему разуму, склонному к порождению навязчивых идей, мы обрекаем себя на жизнь в вечной гонке от одной проблемы к другой. Если же довериться более глубоким пластам своей личности, если прийти в дзендо и начать заниматься медитацией дзадзен, помогающей раскрыть самые неожиданные стороны нашего внутреннего «я», решения поставленных жизнью задач появятся именно тогда, когда это будет нужно. Оказавшись перед лицом очередной проблемы, мы будем знать, что делать.

### ПРИРОДА НАВЯЗЧИВЫХ ИДЕЙ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

По большей части, когда мы, как это принято называть, «работаем над решением проблемы», на самом деле происходит следующее: мы просто позволяем своему разуму попасть под навязчивое влияние созданных им же самим трудностей. Мы всю жизнь бежим по кругу порожденных нами

представлений и страхов, не позволяя себе шагнуть в сторону. Мы убедили себя в том, что существует только одно решение любой проблемы и именно это решение является правильным, а все остальные — ошибочны. Стоит нам сделать попытку взглянуть на проблему под другим углом, как одержимый навязчивыми идеями разум одергивает нас, утверждая, что эта проблема — вопрос жизни и смерти, и нельзя рисковать, подходя к ней нестандартно.

Одержимый навязчивыми идеями разум вызывает в наших душах смятение, лишает нас надежды и затуманивает реальность. Вот почему представляется особенно важным твердо понимать, что стоит у нас на пути, когда мы приступаем к решению своих коанов, когда начинаем борьбу с кажущимися неразрешимыми проблемами в личной жизни. Мы сталкиваемся со всем тем, что ограничивало и связывало нас, заставляя жить в атмосфере трудностей и страдания, а не в радости и любви.

Коаны помогают бороться с навязчивыми идеями и представлениями. Работая над ними, мы не обращаемся к разуму, потому что он, действующий в рамках логики, никогда не найдет ответа на эти вопросы. Более того, работая над решением

коана, нам нужно «высидеть» решение, как птица высидивает в гнезде отложенные яйца. Чтобы решить предложенный жизнью коан, мы должны обратиться к тем прежде скрытым сторонам своего внутреннего «я», которые познают жизнь напрямую и реагируют на внешние раздражители спонтанно. Полученный ответ как раз и является новой формой контакта с миром и близкими людьми. Этот способ общения помогает избежать непонимания, смущения и других трудностей в общении, порождаемых рациональным разумом.

## РАСШИФРОВКА ЗАПУТАННЫХ СООБЩЕНИЙ

Сбивчивые, запутанные послания, которые мы постоянно получаем от других людей и от самих себя, подпитывают склонность нашего разума к созданию навязчивых представлений и образов. Естественно, эти послания не способствуют и спокойствию в личной жизни. Запутанные послания заключаются, например, в том, что человек говорит одно, делает другое, а думает при этом третье. Многим людям вообще свойственно создавать некий ложный образ самих себя в глазах окружающих. Догадаться об истинном зна-

чении их слов и поступков бывает нелегко. Не зная, на какое сообщение отвечать в первую очередь, какое из них является наиболее важным, человек порой просто впадает в интеллектуальный ступор и утрачивает способность действовать должным образом и принимать какие бы то ни было решения.

Такое явление называется также мистификацией. Этим термином описываются сознательные или подсознательные усилия человека, направленные на то, чтобы создать у людей ложное представление о себе. Мистификатор обычно обуреваем противоречивыми чувствами, что выражается в его двойственном отношении к окружающему миру. Например, он может одновременно и любить, и ненавидеть своего партнера. Он может хотеть быть к нему ближе и в то же время отдалять его от себя. Более того, он практически одновременно посылает своему партнеру сигналы, свидетельствующие о противоречивом к нему отношении. К какому из этих сообщений прислушиваться, чему верить — для партнера остается загадкой, и он еще больше запутывается. Как часто мы слышим подобные жалобы: «Я прекрасно знаю, что он любит меня, но при этом он делает все возможное, чтобы

испортить наши отношения. То он приближается ко мне, то вновь становится далеким и неприступным». Естественно, отношения, раздираемые столь противоречивыми эмоциями, не могут существовать долго. Как только в вашей личной жизни появляется нечто подобное, расценивайте это как тревожный сигнал, говорящий о том, что в ваших отношениях с партнером появилась первая трещина.

Подобного рода сбой в межличностной коммуникации является довольно типичной проблемой для многих пар. Нужно отдавать себе отчет, какие последствия эти трудности влекут за собой. Человек, получающий сбивчивые, противоречивые послания от партнера, чувствует себя так, словно у него выбили почву из-под ног. Он просто не знает, на какое из этих взаимоисключающих посланий ему следует отвечать. В какой-то момент у него возникает ощущение, что он просто сходит с ума. Впрочем, это недалеко от истины. Чтобы жить здоровой и исполненной любви жизнью, мы должны твердо стоять на ногах и знать, что нужно от нас близкому человеку. Мы должны иметь возможность быстро, прямо и честно отвечать на получаемые от партнера сигналы и послания.

В отличие от запутанных и противоречивых отношений, возникающих в нашей личной жизни, ответы на коаны всегда являются прямыми, понятными и однозначными. Эти ответы возникают словно сами собой, как цыпленок вылупляется из скорлупы, и помогают преодолеть ложные установки и образы, пустившие корни в нашем мышлении, оказавшись сильнее всей той лжи, которую мы выслушивали на протяжении своей жизни и, в свою очередь, передавали окружающим. Работая над коаном, мы одновременно работаем над совершенствованием и исцелением нашего вконец запутавшегося разума.

Сара пришла в дзэндо, когда ее разум тонул в водовороте запутанных, противоречивых, подчас ложных сигналов и сообщений. Попытки расшифровать их привели ее к тому, что она не могла думать ни о чем, кроме отношений со своим бойфрендом.

— Я все время пытаюсь разобраться, что в его словах и поведении правда, а что нет, — подавленным, печальным голосом проговорила она. — Я даже не знаю, любит он меня или нет. Он все время говорит, что любит, но я этого не чувствую. Он постоянно делает мне обидные замечания, и я

ощущаю, что он смотрит на меня сверху вниз. Чем дольше мы с ним вместе, тем более слабым, глупым и никчемным человеком я себя чувствую. Меня как будто непрерывно экзаменуют, и я проваливаю эти экзамены. Когда он заходит в комнату, я напрягаюсь и начинаю гадать, удастся ли мне сдать экзамен в этот раз. А он мне говорит, что я схожу с ума. Что ж, может быть, в этом есть доля правды. И все же я не могу окончательно разувериться в том, что он меня любит.

#### ОБРЕТЕНИЕ СОБСТВЕННОГО КОМПАСА

Сара потеряла свой компас, утратила жизненные ориентиры. Она никак не могла понять, к каким посланиям прислушиваться, а какие игнорировать. При каждой встрече со своим бойфрендом она стала чувствовать себя словно студент перед экзаменатором. Что сегодня он найдет в ней неправильного, в чем сможет ее упрекнуть?

Забыв о самоуважении и не сумев разобраться в происходящем, Сара решила, что сходит с ума. Таким образом она вступила в своего рода сделку со своим бойфрендом, отчаянно надеясь

рано или поздно заставить его посмотреть на их взаимоотношения с ее точки зрения. Ей казалось, что достаточно было бы одного разговора, нескольких примеров, чтобы он понял, почему ей бывает так плохо. Вот, например: он может не прийти на свидание, пообещать позвонить и не сделать этого, отчитать ее за какой-то проступок в присутствии посторонних людей. Впрочем, что бы Сара ни говорила, ее молодой человек только отмахивался и отвечал: «Да все это ерунда, пустяки. Я ведь люблю тебя».

Даже во время медитации дзадзен Сара продолжала думать над этой измучившей ее проблемой. «Кто же из нас прав? — вновь и вновь задавала она себе вопрос. — Если он действительно любит меня, то почему причиняет такую боль? Может, я просто не умею быть любимой и потому сама виновата в своих бедах? Нет, кто-то из нас двоих точно сумасшедший. Выяснить бы только, кто именно».

Саре предстояло научиться разбираться в своих чувствах, в окружающем мире и в собственном опыте. При этом ей следовало усвоить, что опираться нужно именно на то, что находится в ней самой, а не в душе партнера, и уж тем более не полагаться на суждения и опыт других. Еще ей сле-

довало научиться ценить собственную интуицию и прислушиваться к голосу своего истинного внутреннего «я». Для того чтобы найти решение выпавшего на нашу долю коана, мы должны хорошо узнать, принять и понять того человека, который живет внутри нас.

### ПОЛУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ОТВЕТА

Начиная работать над решением коана, многие считают, что существует лишь единственный правильный ответ и если они его не найдут, то задача останется нерешенной. Точно так же многие полагают, что в мире есть только один человек, который может стать для них партнером, и если они его потеряют, то им уже не суждено встретить другого человека и вновь обрести любовь и счастье в жизни. Любовь становится для них вопросом победы или поражения, и они оказываются в полной зависимости от того, оценит их по достоинству партнер или нет.

Эти люди, работая над заданными коанами, тратят огромные силы и немалое время, чтобы найти тот ответ, который одобрит учитель дзен. К счастью, в школах дзен, чем больше ученик пы-

тается понравиться учителю, чем больше старается предугадать, какой ответ тот сочтет правильным, тем чаще и настойчивее учитель повторяет слово «нет». Попытка понравиться другому человеку, заискивание, стремление получить высокую оценку — все это никогда не приводило к получению правильного ответа на коаны, поставленные перед нами жизнью. Кроме того, все эти рецепты никак не могут привести нас к жизни по законам любви.

Сам процесс работы над коанами показывает нам, что правильных ответов может быть множество, и пока мы их ищем, мы находимся на верном пути. Сам поиск ответа и нахождение какого-либо из вариантов уже является успехом. Кроме того, если не прекращать поиски, то рано или поздно мы действительно найдем тот ответ, который окажется самым правильным. По-другому и быть не может. Работа над коанами помогает нам понять и то, что самая высокая инстанция, одобряющая наши решения, находится не где-то во внешнем мире, но внутри нас.

Все это справедливо и в отношении личной жизни. Нельзя назвать ваши отношения неудачными до тех пор, пока между вами существует любовь. Принимает ваш партнер эту точку зрения

или нет — не столь важно. Принципиальное значение имеет лишь ваша способность любить и быть любимым. Как только мы обретаем способность принимать себя такими, какие мы есть, мы вне зависимости от реакции близкого человека принимаем и его, каков он есть, — целиком, со всеми его достоинствами и недостатками.

Страх, смущение или желание манипулировать другим никогда еще не были благодатной почвой для ростков любви. Наоборот, на них хорошо произрастают чувства зависимости и собственности — ложные ценности и фальшивые монеты в личной жизни человека. Рассматривая отношения с партнером как коан, как шанс для собственного развития и движения вперед, мы открываем дверь для счастья, которое может прийти в нашу жизнь вместе с прекрасным чувством любви.

Занимаясь все более углубленно медитацией в дзэндо, Сара перестала сосредоточенно прислушиваться к противоречивым заявлениям своего бойфренда, стала меньше присматриваться к его странному поведению и начала уделять больше внимания собственной способности жить для других, наблюдать и внимательно относиться ко всему, что происходит с ней лично. Вместо того чтобы фокусироваться на окружающем мире, она

сконцентрировалась на том, какие изменения происходят внутри нее.

— Сказал он мне что-то обидное или нет, поступил так или иначе — теперь все это воздействует на меня гораздо меньше, — говорит Сара. — Я стала опираться в жизни в первую очередь на саму себя. Я обрела почву под ногами, поняла, кто я и как живу в этом мире, и поэтому мне стало далеко не так важно добиться одобрения от своего друга. Я научилась воспринимать его поведение как отражение того, что происходит у него в душе. Вскоре наши отношения распались сами собой. Мы стали не нужны друг другу. Он, например, становился сам не свой, когда видел, что я живу полноценной счастливой жизнью независимо от того, хвалит он меня или нет. Он считает, что я просто разлюбила его, а я, в свою очередь, смогла увидеть наши прошлые отношения как бы со стороны. Они показались мне похожими на какой-то безумный танец. Поняв, в чем я участвую, я без труда заставила себя сделать шаг в сторону и сойти с этой танцплощадки.

Сара сумела обрести новую опору в жизни, по-новому воспринять то, что происходило в ее отношениях с партнером. Оперевшись на свое истинное «я», она перестала блуждать в дремучем

лесу беспочвенных фантазий, лишивших ее шансов на благополучное разрешение ситуации. Теперь она обрела свободу — свободу оставаться с близким человеком или уйти, когда она сочтет это нужным.

### ПРИСМОТРИТЕСЬ, В ЧЬЕЙ РЕАЛЬНОСТИ ВЫ ЖИВЕТЕ

Недостаток доверия к своему внутреннему миру несет в себе гораздо большую опасность, чем отсутствие правильного ответа или неспособность решить, кто безумен, а кто нет. Недостаток доверия к самому себе является причиной бесконечных страданий, метаний и занижения собственной самооценки. Мы никогда не сможем решить коан нашей жизни или выстроить отношения с близким человеком до тех пор, пока не поверим в свое истинное внутреннее «я».

Многие женщины говорят так:

— Я не понимаю, что произошло. вроде бы в наших отношениях все было нормально, но в какой-то момент я почувствовала, что мне словно бы приходится растворяться. Я стала коренным образом меняться под натиском противоречи-

вых требований моего близкого человека. Тот, кто был рядом со мной, тоже изменился. Я с трудом узнавала в нем мужчину, которого, как мне казалось, когда-то любила. В итоге все пришло к тому, что я стала такой, какой хотел меня видеть мой бойфренд. Когда же мы наконец смогли разорвать эти отношения, я почувствовала себя совершенно потерянной и одинокой. С тех пор я боюсь подпускать других мужчин слишком близко и не рискую завязывать серьезные отношения.

Недостаток понимания самого себя и неверие в собственные силы зачастую заставляют людей бежать от новых знакомств и отношений или становиться другими — такими, в которых трудно узнать их самих. Некоторые находят выход в приспособлении к реальности, создаваемой их партнером. Они оправдывают это желанием сделать его жизнь счастливой и сохранить явно не складывающиеся отношения. Они считают, что готовы заплатить такую цену за то, чтобы быть любимыми. На самом деле эта цена непомерна. Все это не имеет ничего общего с любовью. Отказавшись от собственной реальности, мы отказываемся от самих себя. В таком случае человек оказывается не способен ни любить, ни быть любимым. Его партнер, желая продемонстрировать свою любовь,

попросту не найдет адресата там, где его ищет. Когда же отношения основываются на подлинной любви, люди прекрасно знают и понимают друг друга и самих себя, ибо одной из главных отличительных черт таких отношений является возможность для каждого из партнеров быть самим собой. В таких отношениях мы становимся не менее, а, напротив, более заметны. Мы получаем дополнительное пространство, в котором можем расти и развиваться. И только о таких отношениях можно сказать, что их питает настоящая любовь. Мы растем, развиваемся, превращаясь из бутона в цветок. То же самое происходит и с нашим партнером.

Все мы – цветы в цветущей Вселенной.

*Созн Роши*

Для того чтобы наш бутон превратился в цветок и мы нашли ответ на коан нашей жизни, нам надо научиться беречь наше внутреннее знание, жить собственной жизнью в своей реальности, а не в чужой.

## ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ: РЕШЕНИЕ НАШИХ ПРОБЛЕМ

### *1. Ваш коан.*

Подумайте, какой коан вы безуспешно пытаетесь разрешить день за днем. Вспомните, возможно, это продолжается много лет, а вы просто не отдаете себе отчета в происходящем. Что лишает вас покоя и счастья? Что заставляет вас ходить по кругу, пытаться найти ответ? Подумайте над этими вопросами. Понаблюдайте за собой. Может быть, вам в жизни выпало решить не один, а несколько коанов? Может быть, какой-то из них был поставлен перед вами еще в детстве? Попытайтесь рассмотреть ваши жизненные трудности как коаны и не старайтесь найти для них логически обоснованные ответы.

### *2. Работа над коаном.*

Как вы работаете над своим коаном? Как ищете нужный ответ? Отметьте про себя, какие мысли, действия и надежды постоянно возникают в вашей жизни. Вспомните, как вы обычно ведете себя в тех ситуациях, которые доставляют вам больше всего неприятностей. Обратите внимание на то, как часто они повторяются. Теперь постарайтесь честно ответить на вопрос, довольны ли вы результатами работы и борьбы. Какой эффект оказывает на вашу жизнь найденное вами в сложной ситуации решение?

Теперь заставьте себя коренным образом изменить подход к коану, над которым вам предстоит работать. Решительно откажитесь от старых методов и перестаньте тратить на них силы. (Чем больше усилий мы прикладываем для движения в ложном направлении, тем труднее и длиннее будет путь к решению коана.)

### *3. Рагуйте своему коану.*

Готовы ли вы встретить ваш коан (или какую-либо проблему) так, как встречали и приветствовали бы старого друга? Постарайтесь с благодарностью впустить его в свою жизнь. Пока что больше ничего не предпринимайте. Просто привыкните к его присутствию. Ведите себя так, словно к вам в гости пришел добрый друг. Вы же не будете пытаться изменить его или просчитать ход его мыслей. Вы просто будете рады, что он к вам заглянул. Не забывайте: искать решение не нужно. Вам просто нечего решать. Сейчас вы срабатываетесь, сживаетесь со своим коаном и радуетесь тому, что именно он вошел в вашу жизнь.

### *4. Дайте вашему коану высказаться.*

Не навязывайте коану способ его решения. Пусть он сам говорит за себя. Выслушайте его от начала до конца. Этот коан (или проблема) вошел в вашу жизнь потому, что в нем есть мудрость, которой

он может с вами поделиться. Он может потребовать от вас определенных действий. Он может оказать влияние на всю вашу дальнейшую жизнь. Поэтому просто сядьте и сосредоточьтесь. Вам нужно выслушать все, что скажет коан, причем сделать это абсолютно беспристрастно, не навязывая самому себе заранее выбранного способа восприятия проблемы. Слушайте свой коан всей душой и телом. Пусть зашифрованное в нем послание, его цель и ценность станут для вас совершенно ясными.

### *5. Ответ коану.*

Познав и поняв свой коан, многие из нас тотчас же хотят дать на него ответ. Он может быть выражен в каком-то поступке, в новой модели поведения, в принятии какого-либо решения — каждый раз ответ оказывается новым, не похожим на предыдущий. Прислушайтесь к себе внимательно. Будьте готовы, высказав свой ответ, принять его для себя целиком. Если чувствуете, что готовы, — давайте ответ как можно скорее.

Когда ты станешь самым собой,  
Дзен для тебя станет дзенем.  
Когда ты станешь самым собой,  
Весь мир погрузится в любовь.

*Ишин*

## Глава 11 ДОКУСАН: ВСТРЕЧА С УЧИТЕЛЕМ

(Мгновения драматического выбора)

Если боишься зайти в логово тигра,  
Как ты сможешь принести с охоты тигренка?

*«Хроники голубых скал»*

У каждого бывают моменты, когда жизнь требует безотлагательного принятия решения, немедленного ответа на неожиданно возникшую ситуацию. Поступок может изменить весь ход нашей жизни и жизни наших близких. Раздумывать некогда, нужно мобилизовать все силы и сделать выбор в пользу какого-то действия. (Нельзя забывать, что порой отказ от действия тоже является действием по своей сути.) То, как мы поведем себя в подобном случае, продемонстрирует нам и окружающим, кто мы есть, чего стоим, на каком уровне развития находимся и насколько нам еще предстоит вырасти.

В подобные моменты истины многие люди впадают в ступор. Некоторые не то сознательно, не то подсознательно тянут время, надеясь, что все разрешится само собой. Другие начинают злиться, пытаются уйти от ответственности или

поступают так, что потом жалеют об этом всю оставшуюся жизнь. Вот только изменить что-либо в прошлом не дано никому. Тот миг, в который вам дарована возможность сделать выбор, приходит и проходит. Его уже не вернуть и не повторить. Можно назвать такие моменты поворотными пунктами в судьбе.

Такие ситуации случаются в нашей жизни сравнительно редко, но все-таки чаще, чем мы это осознаём, причем большинство из них имеет отношение к нашей личной жизни. Иногда люди и не замечают, что пережили очередной поворотный момент в судьбе и даже не попытались сделать свой выбор. Они плывут по течению жизни, бредут по ней в тумане и не видят тех возможностей, которые эта жизнь им предоставляет. Других необходимость срочно принять решение просто парализует. Суть занятий дзен состоит как раз в том, чтобы подготовить нас к таким ситуациям и научить реагировать быстро и решительно: познав учение дзен, мы действуем в критических обстоятельствах, опираясь на себя в полной мере — как на свое восприятие внешнего мира, так и на собственное внутреннее «я».

Потеряв близкого человека, разорвав с ним отношения, будь то по причине взаимного непо-

нимания из-за резких изменений в жизни кого-то из партнеров или, например, болезни, мы, естественно, начинаем думать, что сделали не так и чего не сделали, чего не сказали и каких мер не приняли, чтобы попытаться сохранить эти отношения. Многие начинают обвинять себя во всем случившемся и старательно пестуют в себе чувство вины за то, что чего-то не сделали. Им кажется, что если бы тогда, в прошлом, они сказали близкому человеку какие-то другие слова или не сказали те, которые были произнесены, если бы поступили иначе, то все могло бы пойти совсем по-другому. Заключиваясь на этом, такие люди культивируют в себе страх перед течением времени. Они сожалеют только об одном: что время нельзя повернуть вспять и переиграть что-либо в прошлом. Сделанного не исправить, прошлого не вернуть.

Обычно мы живем, не задумываясь над тем, что на земле нам отпущена далеко не вечность. Мы привыкли считать, что близкие всегда будут рядом с нами. Если же что-то вдруг пойдет не так, то всегда можно будет все исправить и попробовать сделать заново. В философии дзен каждое мгновение, каждый человек, каждая встреча рассматриваются как единственная и неповторимая ценность, дарованная судьбой.

Изучая дзен, мы учимся жить на самом острие момента, присутствовать полностью в каждом мгновении жизни. Только при таком условии мы сможем, когда потребуется, дать максимально четкий и решительный ответ на любой вызов. В ответ нужно вкладывать себя целиком, без остатка. Нужно уметь выбрать именно тот вариант действий, который является в этой ситуации предпочтительным, и выбор этот надо делать быстро, порой буквально в одну секунду. Человек, способный жить настолько динамично, оживляет и заставляет двигаться быстрее весь окружающий его мир.

#### ДОКУСАН: УРОК В ДЗЕНДО

Время – это стрела.

В ходе освоения учения дзен-буддизма ученик получает возможность пройти через упражнение, которое как раз и готовит нас действовать решительно, но обдуманно в моменты драматического выбора. Во время занятий в дзендо ученика ожидает *докусан* (или *гайсан*) — так называется личная встреча ученика с учителем. Это очень важный элемент практики. Во многих дзендо принято

выполнять его так: учитель неожиданно вызывает к себе ученика, и тот, чтобы не опоздать на встречу, мчится к нему бегом через весь зал для медитаций.

В жизни важно научиться не терять ни одной минуты. Когда от нас требуются решительные действия, любая заминка может резко изменить ситуацию к худшему. Если же вернуться к уроку в дзэндо, то смысл неожиданности встречи с учителем и обязательной в таких случаях спешки можно объяснить как необходимость приучить ученика видеть важнейшие события в жизни и реагировать на них без промедления. Если у тебя сегодня появилась возможность встретиться с учителем, а ты ею не воспользовался, то как знать, выпадет ли тебе еще когда-нибудь такая удача?

Некоторые воздерживаются от упражнения докусан в течение нескольких лет подряд (точно так же есть люди, которые годами не ощущают себя близкими со своими партнерами). Кое-кого приходится просто подталкивать и провоцировать на эти встречи. Тем не менее большинство учеников старается воспользоваться каждой возможностью увидеть учителя и выслушать его. Кто-то, даже не найдя ответа на заданный им коан и не зная, что сказать учителю, всячески напрашивается на очередную встречу. Некоторые довольст-

вуются лишь краткой встречей с учителем — они счастливы просто сказать ему, что у них все хорошо. Другие же считают необходимым выговориться, «поплакаться в жилетку» учителю, не слишком заботясь о том, что он при этом чувствует. Однако практически все ученики внимательно следят за реакцией учителя на их слова и ждут любого одобрения с его стороны или хотя бы намека на то, как им следует поступать в той или иной ситуации.

Нет смысла объяснять, что когда бы мы ни пришли к учителю на докусан (это упражнение продлевается периодически в течение многих лет), мы приносим с собой лишь то, чем сами являемся в данный момент. Мы полагаем, что приходим к учителю с ответом на заданный им коан или же показываем ему успехи в других упражнениях, и это действительно так, но следует помнить, что помимо этого мы приходим к учителю сами, а значит, и показываем ему самих себя. Ничего больше продемонстрировать не удастся. Оставить что-либо за дверью, что-то скрыть или спрятать — тоже.

Ученик, записавшийся на докусан и пришедший в назначенный день, обнаруживает, что он ждет такой встречи не один. Другие ученики сидят в очереди, погрузившись тем временем в

медитацию дзадзен. Тот, чья очередь подошла, берет в руки колокольчик, звонит, возвещая, что настало время его встречи с учителем, и со всех ног бежит в помещение, где и происходит встреча.

Войдя в комнату, где находится учитель, ученик делает поклон и садится в позу для медитации дзадзен. Такая встреча зачастую продолжается всего несколько секунд, и, естественно, светская беседа в ее рамки не входит. Однако учителю сразу видно, кто перед ним, что в этом человеке есть и чего нет, ученик для него — раскрытая книга. Порой за всю встречу учитель не произносит ни слова. Часто он просит ученика дать ответ на заданный ему коан, показать, чего он добился. Учитель выслушивает ответ, иногда комментирует его, иногда хранит молчание. Затем он звонит в колокольчик, что означает: время встречи закончилось. В первые годы практики ученик может даже не понять, сдал он этот экзамен или нет.

### МОМЕНТЫ СРОЧНОГО ПРИНЯТИЯ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ

Двадцатичетырехлетняя Эми встречалась со Стивом со времен учебы в старших классах школы. Она очень его любила, хотя иногда и задумы-

валась, не происходит ли так потому, что она очень привыкла к нему и хорошо его знает. Он был единственным бойфрендом в ее жизни, и ей хотелось разобраться, не совершает ли она ошибку, встречаясь с ним столько лет и не оглядываясь по сторонам в поисках других возможных партнеров. Как-то раз Стив пригласил ее в ресторан и после ужина совершенно неожиданно сделал ей предложение. Эми просто не знала, что на это ответить: слишком уж противоречивыми были чувства, которые она в тот момент испытывала. Она сказала Стиву, что ей нужно все обдумать. Однако Стив посчитал себя отвергнутым и униженным и на следующее утро порвал с ней отношения. Эми была потрясена случившимся и не представляла, что делать дальше. Ей казалось, что все лучшие годы ее жизни уже позади. Встретит ли она кого-нибудь другого? Не ошиблась ли она в своем решении?

Это как раз и была та ситуация, в которой Эми требовалось принять решение немедленно, причем принять всей душой. Однако, как выяснилось, далеко не весь внутренний мир Эми был заполнен отношениями со Стивом. Сомнения, конфликты и переживания выкачали из нее жизненную энергию и породили недоверие как к себе самой,

так и к мужчине, которого она любила. Когда пришло время полностью мобилизовать душевные силы для решения, она оказалась на это не способна. Многие люди так и живут в состоянии подобно паралича воли.

Как бы ни страдала теперь Эми, исправить сделанное она была уже не в силах. Хотя она позвонила Стиву и попросила встретиться и обсудить все еще раз, он заявил, что говорить им больше не о чем. Они провели вместе столько лет, и раз она не решилась сказать ему «да» сразу же, значит, она действительно не хочет выходить за него замуж.

Можно, конечно, сказать, что у Эми не было времени встречаться с другими мужчинами, лучше узнать саму себя как женщину и обрести нужную уверенность для правильного выбора. Кроме того, ей следовало бы более серьезно задуматься и над тем, что такое брак и предшествующая ему помолвка. Тот факт, что Стив потребовал немедленного ответа и не дал ей времени на размышления, свидетельствует не в его пользу. Судя по всему, он тоже испытывал противоречивые чувства относительно их отношений, раз смог разорвать их так внезапно и резко.

Друзья и подруги как могли ободряли Эми. Все в один голос твердили, что ей следует забыть

Стива и свои чувства к нему, начать встречаться с другими мужчинами и строить жизнь заново. Принять эти советы Эми было нелегко. Она никак не могла простить себе, что потеряла близкого человека, не сумев собраться и дать ему ответ в нужный момент. День за днем она продумывала, как могла бы сложиться ее жизнь, ответ она Стиву согласием. По крайней мере, один из самых очевидных вариантов ее судьбы не был бы перечеркнут раз и навсегда.

Когда Эми впервые предложили прийти на докусан, она села ждать своей очереди, дрожа от волнения. Кроме того, она очень устала, проведя уже несколько часов в медитации дзадзен. При этом, сидя на подушке, она наблюдала за другими учениками, ждущими в очереди. Когда их вызывали, они вскакивали и со всех ног летели к комнате учителя. Эми удивлялась, как у них получается так быстро распрямить затекшие ноги да еще стремглав побежать. Сама Эми оказалась в дальнем конце очереди. Она видела, что после звонка колокольчика ученики несутся в комнату учителя, а затем выходят оттуда буквально через несколько секунд. Лишь немногие задерживались подольше. Почему так происходит, Эми не знала. Она лишь наблюдала за другими и слышала, как

учитель звонит в колокольчик, объявляя, что наступило время зайти следующему ученику.

Эми понятия не имела, что скажет учителю, когда предстанет перед ним. Она занималась в дзендо уже несколько месяцев, но до сих пор не получила коана. В ожидании своей очереди она просто сидела и медитировала, сосредоточив внимание на своем дыхании. Привычное, довольно утомительное упражнение, думала она и прикидывала, чем бы она могла заинтересовать учителя.

Когда Эми оказалась в начале очереди, утренняя медитация подходила к концу. Наступило время обеда. Совершенно неожиданно для Эми дежурный ученик не просто потрянул колокольчиком, вызывая ее к учителю, а, подняв его над головой, прозвонил долго и громко. Этот сигнал всегда возвещал, что занятия окончены, в том числе и докусан.

— Время вышло, — шепнул дежурный ученик, обращаясь к Эми.

Эми была шокирована.

— Попробуй в следующий раз, — сказал он ей.

Эми, толком не понимая, что произошло, ползла вниз по ступеням в дзендо вместе с другими учениками. Она все не могла поверить, что с ней так поступили. Она столько времени ждала,

и оказалось, что все напрасно. Спустившись в дзендо, она расплакалась.

Дело же было в том, что Эми не почувствовала всей важности переживаемого момента. Ее мысли не были достаточно возвышенны. Она пришла на важный урок в основном с мыслями о том, как складывается ее жизнь и что она в связи с этим чувствует. При этом она не отдавала себе отчета в величии и красоте ожидаемой встречи с учителем. В жизни такое случается часто: если человек не готов к важной встрече или событию, то люди и возможности просто обходят его стороной. Чтобы Эми наконец поняла, как важно заметить наступление решающего момента в жизни, судьба наглядно продемонстрировала ей, каким обидным может быть осознание того, что та или иная возможность безвозвратно упущена.

## ВОСПРИНИМАЙ ВСЕ КАК ДАР

Большинство из нас не уделяет достаточного внимания ничему в своей жизни, в том числе и отношениям с близкими людьми. Мы живем как живется, как нам хочется и воспринимаем нашу жизнь, в том числе и близость другого человека,

как нечто само собой разумеющееся. Нам всегда кажется, что момент решающего выбора, главная в жизни встреча или самый серьезный конфликт и разрыв ждут нас где-то впереди. Кроме того, мы лелеем надежду, что необходимость что-то решать или с кем-то ссориться обойдет нас стороной. Мы втайне рассчитываем, что наши отношения с близким человеком станут для нас убежищем, где можно будет пересидеть все невзгоды и неурядицы и где от нас не будут требовать решительных действий. Именно так и воспринимала Эми свои отношения со Стивом. С таким же отношением она пришла и в дзендо. Более того, точно с таким же настроением она дожидалась своей очереди к учителю, рассчитывая на докусан как на чудесное исцеление и решение всех своих проблем.

Некоторые бросаются на докусан, стремясь попасть к учителю первыми и не дать кому бы то ни было себя обогнать. Обычно так поступают те ученики, которые требуют от всех, включая и самих себя, строгого выполнения всех правил, установленных в дзендо. Несмотря на всю их требовательность, чаще всего их ответ на заданный учителем коан оказывается неудовлетворительным. Слишком рьяное, фанатичное отношение к важ-

ному делу так же не способствует пониманию значимости момента, как и раздерганность мышления и отсутствие должного внимания.

Такие ученики спрашивают себя, что же они сделали неправильно. Большинство из них пытаются исправиться. Но чем старательней они подходят к делу, тем решительней учитель отвергает их ответы. Порой так продолжается довольно долгое время (в некоторых случаях несколько лет). Задор учеников постепенно ослабевает, они задумываются над своими неудачами, а кроме того, рано или поздно иссякает поток ответов, которые они готовы представить учителю. Они уже не бегут к нему на докусан так резво, как раньше. Это и есть один из переломных моментов в обучении. Ведь согласно традиции школы дзен человек не должен суетиться и слишком эмоционально относиться к своим успехам и неудачам. Отношение должно быть равным и как бы отстраненным.

К сожалению, в обычной жизни мы чересчур много волнуемся по поводу того, удастся ли нам совершить задуманное или же мы потерпим фиаско. Особенно сильно мы переживаем о том, что происходит в наших личных отношениях. Стоит

нам не получить «правильного» ответа или не дожидаться от близкого человека той реакции, которую мы хотели бы увидеть, стоит ощутить себя отвергнутыми, как мы готовы записать себя в законченные неудачники. Точно так же мы торопимся назвать неудачей очередное знакомство или едва завязавшиеся отношения. Такой подход является одним из основных источников неприятных эмоций и переживаний в личных отношениях. Именно из-за этого многие люди отказываются от новых знакомств и попыток устроить личную жизнь. Впрочем, некоторые скрывают от окружающих пережитые личные потери, пытаются растолкать всех вокруг и добиться общего признания своей значимости и успешности.

На уроке докусан ни одна из этих стратегий не срабатывает. Оказавшись один на один с учителем, встречи с которым мы ждали так долго, мы за весьма короткое время успеваем осознать очень многое. В основном эта новая информация касается основы отношений между людьми, помогает понять, как следует жить, чтобы действительно открыть в себе способность любить и принимать любовь другого человека.

Когда мы направляемся к учителю, точно так же как и в момент завязывания новых отношений, для нас очень важно отдавать себе отчет в том, что и как мы делаем. Приходим ли мы на эту встречу такими, какие мы есть на самом деле, или же приводим вместо себя выдуманный образ, персонаж из сочиненной нами пьесы, бледную тень того человека, который реально существует в каждом из нас? Действительно ли мы полностью сосредоточены на учителе и так ли уж важна для нас его похвала? Искренне ли мы надеемся, что эта встреча не закончится неудачей, а, наоборот, даст нам столь желанные ответы на давно мучающие нас вопросы?

Дождаться настоящей, полноценной встречи с учителем, обрести способность вновь влюбиться — все это не имеет ничего общего с понятиями успеха или поражения. В истинном докусан данные термины неприменимы, их нужно искоренить в своем сознании. Слова «успех» и «поражение» пришли к нам из мира рыночных отношений, живущего категориями прибыли и убытков. В свою очередь, учитель дзен требует от учеников «приходить к нему обнаженными».

## ПРИХОДИТЕ КО МНЕ ОБНАЖЕННЫМИ

Мы создаем себе маску, чтобы встречаться  
с другими людьми, чьи лица также скрыты масками.

После этого мы еще удивляемся,  
почему не способны любить  
и чувствуем себя такими одинокими.

*Ишин*

Учитель дзен требует от учеников отбросить все страхи, притворство, сомнения и представления о мире, с которыми они прожили едва ли не всю свою жизнь. Если прийти на докусан в маске, то урок закончится безрезультатно.

Может ли маска полюбить другую маску? Владеет ли маска искусством общения? На самом деле маска умеет только скрывать и прятать. Это главное ее назначение. Истинной же целью общения является любовь. Каждый раз, приходя на докусан, мы подсознательно задаем себе вопрос: какую часть своего лица мы готовы сегодня показать из-под маски? Сколько свежего воздуха готовы впустить в свою жизнь?

На протяжении жизни мы играем во множество игр. Мы помогаем другим людям в стремле-

нии скрыть свое лицо под личиной, а они делают то же самое для нас. В некотором роде эта игра позволяет нам чувствовать себя уверенными и защищенными. Если же посмотреть на нее с другой стороны, то становится ясно: это искусственное существование крадет у нас мгновения, а то и годы подлинной жизни. Мы живем в искусственно созданном мире, в котором сами становимся куклами-марионетками, а не живыми людьми. Когда в нашу дверь стучатся гости, выясняется, что дома никого нет.

«Приходите ко мне обнаженными» — это изречение указывает на другой тип отношений между людьми. В таком общении человек может, не скрывая своего лица и характера, начать честный разговор и рассчитывать на ответную искренность. Таким образом мы учимся открывать себя другим людям. Их поведение в подобной ситуации непредсказуемо. Иногда у нас даже возникает чувство опасности, мы словно ждем, что при очередной встрече может случиться что-то неприятное. Однако только при условии открытого честного общения в нашей жизни возможны настоящие встречи.

## НАСТОЯЩИЕ ВСТРЕЧИ

Что такое настоящая встреча? Зачем мы приходим на урок докусан к учителю дзен? Мы приходим к нему, чтобы обрести единство с собой, с нашим истинным внутренним «я», чтобы стать храбрыми и позволить сердцу говорить во весь голос открыто и честно.

Сердце каждого из нас говорит на своем языке. Однако услышать и понять его вовсе не трудно. Просто мы привыкли постоянно сдерживать его. Когда же этот голос вырывается наружу, в нашей жизни и может произойти настоящая встреча.

Настоящая встреча приводит нас к самим себе. Мы перестаем чувствовать себя одинокими. Исчезают тоска и уныние. У нас наконец открываются глаза, и мы видим, кто мы такие в действительности.

Настоящие встречи могут происходить спонтанно, неожиданно. Иногда такая встреча продолжается всего миг, иногда длится дольше. Настоящая встреча может быть между двумя людьми или между человеком и небом. Испросить настоящую встречу невозможно. Впрочем, мы можем научиться создавать такие условия, чтобы они происходили.

Наиболее важными составляющими такой встречи являются два человека, которые живут подлинной, непридуманной жизнью. Это означает, что каждый из них хочет избавиться от приобретенной в обществе привычки управлять другими, а также использовать свою власть над ближним в собственных эгоистических целях. Оба эти человека должны отказаться от стремления заслужить похвалу в глазах ближнего, от желания продемонстрировать друг другу свою важность. Эти люди не используют личные отношения как объект для фантазии и искаженного творческого самовыражения. Они просто хотят, чтобы с ними происходило то, что должно произойти. Пусть все идет как идет. Они забывают о страхе и не пытаются заранее себя обезопасить. Они прекрасно понимают, что защищать им в себе нечего, а в окружающем мире им никто и ничто не угрожает.

Такого рода встречи дают обоим участникам незабываемое чувство полной свободы. В момент такой встречи люди реагируют по-разному: кто-то громко смеется, а кто-то начинает плакать. Иногда эти люди говорят, что подготовка к такой встрече по напряженности и объему внутренней работы сродни подготовке ко встрече с королевой особой.

Комната для уроков докусан является местом, где можно подготовиться к настоящей встрече. Здесь один мир открывается другому. И потоки безграничной любви, бегущие как горные реки в сердце каждого из нас, уносят встретившихся по-настоящему людей к великому океану.

### ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ВСТРЕЧИ

#### *1. Острота момента.*

Что для вас является вопросом первоочередной важности? Какие проблемы нужно решить как можно скорее? Что вы не можете позволить себе отложить на потом? Есть ли человек, ради которого вы готовы на все, ни на миг не усомнившись в целесообразности такого поведения? В чем особенность отношений, которые связывают вас именно с этим человеком? Чем они отличаются от отношений, установившихся между вами и другими людьми? Почему с ними вы ведете себя по-другому?

#### *2. Успех и неудача.*

Как вы думаете, на каком этапе вашей личной жизни вам сопутствовал успех? Где вы потерпели неудачу? Где, по вашему мнению, вас подвели другие люди? В каких случаях они преуспели? Запиши-

те свои ответы. Внимательно подумайте над ними. А теперь заставьте себя прямо сегодня отказаться от самих понятий успеха и неудачи. Перестаньте подходить к своей личной жизни с этой меркой. Постарайтесь увидеть свои отношения с близким человеком как идеальные — вне зависимости от того, что между вами на самом деле происходит, и от того, все ли в этих отношениях идет так, как вам хочется. Попробуйте проделать это упражнение и посмотрите, что у вас получится. Составьте список людей, отношения с которыми для вас важны, рассмотрите каждый аспект этих отношений, представьте себе их просто идеальными — как для вас, так и для вашего партнера. Прислушайтесь к себе: не хочется ли вам теперь развить эти отношения и попытаться привнести в них что-то новое?

Что бы ни происходило в нашей личной жизни, ее оценка целиком и полностью зависит от нас и ни от кого более. Никто, ни один человек со стороны не в силах испортить нашу личную жизнь. В то же время никто не может и сделать ее лучше и приятнее. Готовы ли вы теперь сделать свой главный выбор?

#### *3. Сорвите с себя маску.*

Понаблюдайте за тем, какие маски и карнавальные костюмы вы надеваете в отношениях с близким человеком. Присмотритесь, в какие игры вы с ним играете, какие спектакли ставите на сцене жизни.

Не судите себя, не говорите, что это хорошо или плохо, — просто присмотритесь к своему поведению. А теперь спросите себя, удовлетворяют ли вас эти отношения? Что вы получаете от них? Являются ли они для вас полноценными, наполняют ли вашу жизнь смыслом и радостью? Дают ли они вам достаточно пищи и подходит ли вам это питание? Может ли одна маска полюбить другую? Возможна ли любовь между ними?

Как только вы окажетесь рядом с близким человеком, рискните снять с себя маску. Затем, если у вас хватит духу, снимите и карнавальный костюм. Присмотритесь к этим предметам и подумайте, какую роль вы пытались играть, кого изобразить. Выбросите маску и карнавальный костюм, как мы выбрасываем старые стоптанные туфли. Подарите себе удовольствие быть не кем-нибудь, а самим собой. Порадуйте своего партнера тем, что и ему не придется разыгрывать из себя кого-то, тем, что он тоже может быть просто самим собой.

#### *4. Настоящие встречи.*

Открыты ли вы для настоящей встречи? Был ли уже подобный опыт в вашей жизни? Найдите время, чтобы подготовиться к такой встрече. Расчистите для нее место как вокруг, так и внутри себя. Сделайте все, чтобы эта встреча могла состояться. (Разные люди по-разному готовятся к настоящей

встрече. Найдите тот способ подготовки, который подойдет именно вам.) Можете готовиться, медитируя, прогуливаясь на природе, загорая на пляже, рисуя, напевая или сочиняя стихи. Можете готовиться и внутренне работая над собой. Избавьтесь от лишнего, наносного в себе, постарайтесь открыть в себе что-то новое, расширить свое познание о самом себе и мире. Можете готовиться, отказываясь шаг за шагом от страха и печали, прощаясь с одиночеством, забывая о том, как осуждали себя и других. Впрочем, есть еще один способ подготовки к истинной встрече: если у вас хватит духу, соберитесь и идите в дзэн-до. Оставайтесь там, начните заниматься и ждите: рано или поздно, в один прекрасный день вы окажетесь готовы пробежать на урок докусан. Это и станет настоящей встречей.

Когда встретишь учителя на улице,  
не говори с ним, но и не молчи.  
А как ты будешь приветствовать его?

Глава 12  
ЕДИНОЕ ДЫХАНИЕ  
(Неразделимость)

Человеческое счастье рождается  
из полной гармонии с окружающими.

*Чжуан-цзы*

Несмотря на то что мы постоянно твердим, будто хотим обрести любовь, по большей части мы тратим время на то, чтобы отделить себя от других. В личной жизни все происходит точно так же: нам легче всего найти недостатки в другом человеке, сосредоточить внимание на тех наших просьбах, которые он не исполнил, посетовать на то, как многого он требует от нас. Мы чувствуем себя увереннее и естественнее, когда наша территория обозначена, а ее границы четко обведены и по возможности укреплены. Мы убеждаем себя, что наши нужды и интересы коренным образом отличаются от того, что необходимо другим людям. Многие из нас только радуются, обнаружив среди окружающих врагов или просто оппонентов. Без таковых они чувствуют себя потерянными. Эти люди ставят себя в оппозицию ко всем остальным и считают едва ли не самым нужным и в то

же время приятным делом тренироваться в умении вести боевые действия, участвовать в поединках, бороться за первенство и доказывать свое превосходство наравне с правом унижать ближнего. Порой такое агрессивное существование становится основным идентифицирующим признаком того или иного человека.

Определенную роль в этом процессе играет полученное нами воспитание. Нас с детства учат сравнивать себя с другими, стараться быть лучшими во всем, побеждать в соревнованиях, а главное — не позволять обманывать себя и не давать другим повода смеяться над собой.

По большей части то, что называется подготовкой ко взрослой личной жизни, заключается в обучении «успешно» манипулировать другими и заставлять их делать то, что нам нужно, влиять на людей и управлять их поведением. Найти человека, готового связать с нами свою судьбу и при этом подходящего нам по всем параметрам — это рассматривается в данной системе ценностей как некая сделка, вроде удачной покупки автомобиля. Таким образом, человек становится для нас очередной вещью и оценивается исходя из того, что он может нам дать, как высоко он ценится на рынке и как долго эта его ценность будет сохраняться.

Мужчины, оставляющие семью, когда дети выросли, а жена начинает стареть, полнеть и ходить дома в старом халате, подсчитывают свои котировки и отправляются на поиски другой спутницы, которая поможет им поддержать их высокую рыночную стоимость в глазах окружающих.

Рассматривая и оценивая других людей как вещи, невозможно ни влюбиться, ни полюбить, ни ощутить любовь другого к себе. Более того, влюбленность в этой системе ценностей может быть определена как совершенно ненужная, безрассудная и слишком рискованная сделка, невозможная в бизнесе. Ведь, влюбившись, человек становится беззащитным, уязвимым, по-детски наивным, подставляет себя под удар, теряет бдительность и даже не пытается манипулировать окружающими. Ему это, видите ли, не нужно. У него и так есть все, чего он хочет. Да, действительно, жизнь в любви представляет собой существование в атмосфере счастья, доверия и готовности сделать для партнера все что угодно.

Тем не менее старые страхи не позволяют нам изменить модель поведения. Некоторые люди боятся, что стоит им перестать видеть в партнере противника, как тот воспользуется этим и начнет давить на них. Они опасаются, что им не

удастся сохранить независимость и своеобразие своего «я», потому что партнер будет постоянно заставлять их выполнять свои желания. Такие люди расценивают любовь как слабость, а не проявление внутренней силы и самостоятельности.

Страх потерять самобытность собственной личности основан на ложном понимании того, что такое истинная самобытность, неповторимость, и что значит быть готовым на все ради любви.

#### ЕДИНОЕ ДЫХАНИЕ: УРОК В ДЗЕНДО

Отказаться от попыток управлять другими людьми — значит привнести любовь не только в отношения с партнером, но и в каждый миг нашей жизни. Отказавшись от ссор и распрей, вернувшись к собственным истокам, мы понимаем, что прекрасное чувство любви наполнило нашу жизнь, наш внешний и внутренний мир. Любовь действительно является чувством, доступным каждому. Любовь, которая исходит от нас, может быть отдана любому, кому она нужна, — тем людям, чьи души родственны нашей душе. Другие просто не смогут принять от нас это чувство, потому что мы слишком отличаемся от них по своей внутрен-

ней сущности. Возвращаясь к медитации «единого дыхания» в дзендо, мы осознаём, что наполняют и питают нас вовсе не окружающие. Мы сами — источник энергии.

На занятиях в дзендо каждый ученик сидит рядом с остальными и сосредотачивает внимание на собственном дыхании. Но разве это не общее дыхание? Воздух, которым мы дышим, в равной мере принадлежит и нам, и нашему соседу. Этот воздух дается нам даром и принимается легко, как нечто само собой разумеющееся. Если мы хотя бы на короткое время откажемся принимать воздух или не захотим отдавать его обратно в окружающий мир, то наша жизнь будет окончена. Процесс дыхания является основой жизни. Умение влюбляться значит для человека не меньше. Чтобы нормально дышать, мы должны быть уверены в том, что нам удастся сделать следующий вдох. Чтобы любить по-настоящему, без оглядки, мы должны быть уверены, что любви внутри и вокруг нас достаточно и никто никогда ее у нас не отберет.

Когда ученики сидят, медитируют и дышат в зале дзендо, они постепенно приходят к естественному вопросу: кто здесь дышит? Кто вдыхает и кто выдыхает?

«Неразделимое, единое дыхание» принадлежит всем нам. Чем более единым и неразделимым оно становится, тем более надежными и крепкими мы ощущаем установившиеся между нами связи. Я дышу твоим дыханием, ты дышишь тем же воздухом, что и я.

Позднее, когда мы встаем с подушек, закончив медитацию дзадзен, нам предстоит кинхин — медитация на ходу, или же иные виды деятельности. По мере того как мы их выполняем, мы обретаем бесценный дар быть собой. Идти чужими ногами невозможно, даже если это ноги самого близкого человека. Сделать работу и прожить жизнь за другого мы также не можем. Помимо единства, устанавливающегося между близкими людьми, существует еще и чудо исключительности каждого человека. Если даже цветы, растущие в саду, не похожи один на другой, то насколько же должны отличаться друг от друга люди. Единение и разъединение являются двумя сторонами процесса познания учеником самого себя, своей уникальности. И то и другое одинаково необходимо.

Если человек живет, понимая, что такое единое дыхание, что такое единственное и неповторимое внутреннее «я», которое есть в каждом из нас, он способен в равной мере признать и оце-

нить уникальность других людей. Окружающим не придется подстраиваться под такого человека, не потребуется подлаживаться под него ради того, чтобы он оценил их по достоинству. Ему самому тоже не понадобится превращаться в кого бы то ни было.

Настраиваться на то, что какой-то человек станет для вас источником любви, ощущения собственной значимости и чувства безопасности, — значит отрицать саму природу любви и уникальности каждого человека. Это принципиальная ошибка. Расчет на другого человека — свидетельство ложной привязанности и зависимости, но никак не любви; такое отношение к ближнему отражает неуверенность человека в себе, готовность страдать и причинять страдания другим людям, но никак не понимание истинной природы жизни, наполненной светлым чувством любви.

### ПОТРЕБНОСТЬ В ПРОСТРАНСТВЕ ДЛЯ ДЫХАНИЯ

Сорокалетняя Анна вышла замуж за Билла пять лет назад. Годы шли, а она ощущала, что их связь с ним становится все теснее и крепче. Со

временем многие из ее прежних незамужних подруг как-то исчезли из ее круга общения, так же как и холостые друзья Билла. Если не считать часов, проводимых на работе, они практически каждую минуту были вместе. Вскоре им стало трудно выкраивать время, чтобы побыть со своими родителями и другими родственниками. Анна стала бояться, что они с мужем вот-вот станут одним человеком. Она переживала, насколько далеко может зайти этот процесс слияния двух личностей в одну и нет ли в этом чего-то неправильного. Не совершили ли они с Биллом ошибку, перестав общаться со старыми друзьями?

Билл воспринимал посторонних как нежелательную помеху, и кроме того, ему почему-то казалось, что окружающие ревниво относятся к той близости, которая существует между ним и Анной. У него было такое ощущение, что друзья и знакомые пытаются соревноваться по значимости с его личной жизнью, одновременно стараясь доказать ему, что он находится под каблуком у жены и вообще живет не так, как нужно.

— Ну что ты за мужик, если у тебя лучший друг — жена? — говорили они. — Выбирался бы хоть иногда выпить с ребятами.

Билл отвергал все подобные приглашения и рассчитывал, что Анна будет поступать так же, если ее позовут родственники или друзья. Жена действительно не подводила его, причем отказывалась от общения с другими людьми добровольно и с радостью. Со временем между ними не осталось даже намека на дистанцию. Вроде бы они оба должны были чувствовать себя счастливыми, но, как ни странно, Анна заметила, что иногда ее стала охватывать беспричинная грусть.

На самом деле Анна оказалась втянута в так называемые симбиотические отношения с мужем. В подобного рода отношениях внутренние миры двоих людей уменьшаются, вместо того чтобы становиться обширнее и богаче. Они создали вокруг себя кокон, под покров которого не хотели впускать никого из посторонних. Они отвергли окружающий мир, потому что не были полностью уверены в самих себе и хотели обезопасить свои собственнические чувства по отношению к другому человеку. Но такие чувства противоположны любви.

Анна стала искать способ выхода из сложившейся ситуации. Врач-психотерапевт сказал ей, что она просто боится любви и той степени близости, которую предлагает ей муж. По мнению

врача, у Анны стала проявляться эмоциональная клаустрофобия. Это явление относится к проблемам межличностной близости первого порядка. Когда Анна рассказала об этом Биллу, тот согласился с точкой зрения психотерапевта. Саму же Анну это объяснение не убедило. Ее по-прежнему не покидало ощущение, что они с Биллом безусловно очень близки друг другу, но при этом их близость могла бы проявляться в других формах. Если бы эта близость основывалась на любви, а не на жажде обладания, их миры не съезжались бы день ото дня. У каждого из супругов оставалось бы время и внутреннее пространство для проявлений самостоятельности и независимого существования.

## ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ПРАВДЫ

Стремление к тому, чтобы вокруг было пространство для роста, вовсе не является эмоциональной клаустрофобией. Человек, страдающий эмоциональной клаустрофобией, испытывает чувство удушья, когда в круг его знакомых входит тот, кто явно пыгается стать ему ближе, кто явно намерен сделать этого человека своей собственно-

стью и дает понять, что этот человек ему очень нужен. Такое ощущение удушья может появиться у любого из нас, если мы почувствуем, что можем стать пленником слишком активно навязывающегося нам человека. Мы инстинктивно понимаем, что можем потерять свободу, возможность внутреннего роста и независимость и что рядом с таким человеком все наши желания и нужды будут считаться второстепенными, подчиненными его потребностям.

Страх близости, иначе называемый эмоциональной клаустрофобией, возникает на почве глубоко неправильного понимания того, что вообще означает близость двух людей. Принято считать, что если мы не можем держать дистанцию с другим человеком или не в состоянии навязать ему свою волю и модель поведения, то близость с ним будет подавлять нас, а то и поглотит без остатка. Мы почему-то считаем, что стремление к близости в другом человеке является формой скрытого противостояния нам, и мы, почувствовав себя в осаде, либо стремимся забаррикадировать все входы и выходы, либо попросту бежим от такой встречи. Анна же страдала совсем по другой причине. Она ничего не боялась,

не хотела никуда убегать, ей просто было нужно больше свободного внутреннего пространства, чтобы расти и развиваться.

Буквально на первом же занятии в дзендо Анну особенно поразило следующее наблюдение: несмотря на то что здесь рядом с ней все время находились другие люди, у нее была возможность чувствовать себя так, как если бы она оказалась в одиночестве. Никто не стремился переступить ту невидимую черту, которую она сама провела вокруг себя, желая отгородиться от окружающих. Никто не лез ей в душу, не пытался копаться в ее мыслях, не проявлял интереса к тому, что больше всего ее беспокоит. Все, что происходило внутри нее, оставалось ее личным делом. Люди, приходившие на занятия, также занимались своими делами. И при этом в дзендо царила атмосфера единства. Все относились друг к другу с глубочайшим уважением и заботой. Как у них это получалось, Анна пока сказать не могла.

Стоило Анне посвятить хотя бы немного времени себе лично и провести его не в обществе Билла, а в другом месте, как параллельно с появившимся у нее чувством самодостаточности Билл начал ощущать себя покинутым и одиноким. Ему

вдруг стало казаться, что он теряет жену. Ощущение близости с любимым человеком немедленно исчезало, когда они с Анной физически расставались. Любое, даже кратковременное расставание воспринималось Биллом как разрыв, как конец их любви. Анна уже могла сформулировать для себя, что чувство, связывавшее их с Биллом, было не любовью, а взаимной зависимостью. Она прекрасно понимала, что истинное единство и любовь сохраняются в душе человека вне зависимости от того, в каких внешних условиях ему приходится существовать. Чем больше Билл нервничал по поводу времени, которое Анна проводила без него, тем с меньшей охотой она возвращалась домой после занятий.

Билл действительно лишился покоя и вконец измучил себя мыслями о том, что лишится Анны. Чувство собственника, привычка и желание управлять другим человеком протестовали в нем против такого развития событий. Но, как известно, то, чего мы боимся, чего не хотим видеть и знать, практически неизбежно обрушивается на нас, словно притянутое каким-то невидимым магнитом. Для того чтобы открыть в себе истинное чувство, настоящую любовь, не искаженную соб-

ственническими инстинктами, Биллу пришлось пройти через расставание с любимой женщиной, с самым близким ему человеком.

## ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО РАССТАВАНИЯ

На самом деле расставаний как таковых не существует. Тем не менее мы встречаемся, наши судьбы соприкасаются, а затем дороги, по которым мы идем, расходятся. Прощаясь, мы мучаемся и страдаем; увидев, как близкий и любимый нами человек уходит все дальше, мы испытываем мучительное чувство полного одиночества.

Опасаясь расставания, многие из нас боятся и любви. Когда у такого человека завязываются близкие отношения с кем-либо, он про себя думает: «Как я могу полюбить тебя, если знаю, что в любую минуту ты можешь встать и уйти?» Естественно, что близость он рассматривает как величайшую опасность.

Чтобы защититься от этой опасности, мы возводим вокруг себя высокие стены. Впрочем, в какой-то момент выясняется, что жить в крепости за неприступной стеной означает жить в унынии

и одиночестве. Когда наступает момент расставания, такие люди страдают, пожалуй, больше других. В момент разрыва отношений они оплакивают то, что упустили возможность испытать близость и полноту существования.

Тем не менее до тех пор, пока мы не почувствуем в себе способность расстаться с каким-либо человеком, мы ни за что не рискнем полюбить его всей душой. Большую часть времени мы мечемся между привязанностью к человеку, желанием выстроить свою жизнь по законам любви и привязанностью к своему старому багажу, к своим чувствам, восприятию мира и представлениям о том, как именно следует выстраивать близкие отношения.

Если мы научимся полностью отдавать себя общению с партнером, тогда и процесс расставания станет легче и естественнее. Мы лишь учимся быть цельными, самодостаточными людьми. Когда мы представляем себе близкого человека источником нашего внутреннего комфорта, когда расцениваем его как свою собственность, разрыв отношений и расставание кажутся едва ли не смертельным ударом. Мы боимся, что как только близкий человек уйдет от нас, мы останемся навсегда одинокими и никому не нужными.

Деревья, трава и небо — все они живут вместе.

Горы и облака тоже живут вместе.

Горы не мешают облакам. Облака не мешают горам.

Горы не становятся облаками. Облака не становятся горами.

И все же они живут вместе в полной гармонии.

Когда мы наконец понимаем, кто мы такие, когда обретаем свое внутреннее «я», расставание с близким человеком проходит не так болезненно. Да, чувство потери при этом присутствует. Но одновременно мы осознаём, что разрыв отношений — не конец, а лишь еще одна возможность идти вперед и развиваться дальше. С уходом близкого, когда-то любимого человека жизнь не обрывается.

Чувство единства со всем окружающим миром и полное слияние с другим человеком, не оставляющее в вашей душе места для окружающего мира, — разные вещи. Истинное единство с партнером не подразумевает потери индивидуальности. Наоборот, оно дает возможность быть самим собой и выразить свою индивидуальность наиболее ярко. Истинное единство не подразумевает и необходимости прятаться за другим чело-

веком или в его внутреннем мире, стать серыми и незаметными. Если же мы ощущаем, что общение с партнером требует болезненных самоограничений, то, по всей видимости, нас связывает с ним какое-то другое чувство.

Важнейшим шагом в процессе становления личности и внутреннего роста является развитие собственной индивидуальности и обретение способности быть собой. Такое происходит, например, когда мы приходим к решению начать жить отдельно от родителей — причем не только формально, физически, но и психологически, а иногда и на уровне подсознания. Мы заявляем о своем желании жить так, как считаем нужным, и надеемся на понимание и уважение со стороны окружающих, пусть даже многие наши качества отличаются от тех, какие они хотят в нас видеть. Обычно, дольше всего сопротивляются признанию нашей взрослости и независимости те, кто нас любит больше всего — наши родители. Для многих осознание собственной независимости заключается в возможности выразить протест и несогласие с мнением родителей. Несмотря на то что этот этап необходим для познания своего «я», период болезненного отчуждения между родителями и детьми не должен затягиваться. До-

статочно лишь в какой-то миг осознать произошедший в себе перелом и почувствовать свободу — свободу понимания того, кем мы являемся, и свободу жить своим умом и своими чувствами, а не существовать, как раньше, воплощая мечты кого-то другого.

Потребность человека в независимости и личном внутреннем и внешнем пространстве тесно связана с любовью и способностью достигать истинной близости в личных отношениях. Можно сказать, что человек не знает, что такое любовь, пока не научится понимать и принимать самого себя во всей полноте личности со всеми своими особенностями. Человек, не способный воссоединиться с самим собой, лишен доступа к неиссякаемому источнику энергии и силы, который на самом деле находится внутри него.

Понять, кто ты такой, — на это требуется смелость. Чтобы добиться цели, мы должны стремиться в жизни как можно меньше давить на себя и быть естественными. Если нам это удастся, то мы обретаем новые способности и силы, причем эти способности и силы, равно как и другие открываемые в себе качества, не исчезают и не ослабевают, когда мы влюбляемся в другого человека. Наоборот, они становятся только сильнее.

Любовь к другому человеку, стремление к единению с ним ни в коем случае не означает отказа от самого себя. Отказаться от своего «я» просят нас лишь те, кто не в состоянии выдержать различий во взглядах на жизнь, кто воспринимает всех мыслящих и чувствующих по-другому как врагов или, по крайней мере, людей, недостойных их драгоценного внимания.

#### ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ РАДИ ОБРЕТЕНИЯ ЛЮБВИ

Больше всего на свете Эвелин хотела, чтобы Эндрю полюбил ее. Ради этого она была готова на все. Она начала с того, что поменяла прическу, похудела на двадцать фунтов и стала одеваться так, как ему нравилось, — так, чтобы «заводить» его. Затем Эвелин пошла дальше. Она изучила его хобби и стала заниматься тем же, начала ходить в его церковь и постепенно убедила себя в том, что ее представления о жизни были глубоко неправильными, а единственно верной системой ценностей является та, которую исповедует Эндрю. Она все реже виделась со своими родителями и другими родственниками и проводила все больше времени с семьей Эндрю.

Поначалу это ему очень нравилось, но вскоре он начал заметно нервничать.

— Рядом со мной больше нет той женщины, которую я любил, — сказал он как-то раз. — Она куда-то подевалась, а вместо нее появился срисованный под копирку двойник меня самого.

Вскоре Эндрю заметил, что больше не считает отношения с Эвелин интересными и увлекательными, как раньше. Все стало слишком предсказуемым. Он стал воспринимать подругу не как другого человека, а как продолжение самого себя, неизменно находящееся при нем.

— Меня начинает беспокоить поведение Эвелин, — говорил он. — У меня такое ощущение, что в ее присутствии я остаюсь один.

Эвелин испытала потрясение, когда Эндрю разорвал их отношения. Она не могла понять, что с ее стороны было сделано неправильно и как можно исправить ситуацию. Что делать теперь, она тоже понятия не имела. Кроме того, она по сути потеряла представление о том, кто она такая и какое место занимает в собственной жизни.

— Я-то думала, что это любовь, — в отчаянии объясняла она. — Я думала, что так мы будем ближе друг к другу, станем единым целым.

Начав заниматься в дзэндо, Эвелин почувствовала себя лучше. К ней вернулась вера в собственные силы. Когда Эндрю заметил произошедшие в ней перемены, он захотел вернуть ее. Вот только теперь Эвелин не было нужды возвращаться в прошлое. Именно сейчас она стала ощущать себя полноценным человеком, и к тому же у нее появился источник сил и энергии — медитация дзадзен.

Мы должны отдавать себе отчет в том, к чему приводит слияние воедино с любимым человеком, на что мы добровольно обрекаем самих себя. Потеря своей индивидуальности, стремление понравиться близкому человеку и растворение в нем — это не любовь, а признак глубоко поразившего вас недуга. Подчинение любому требованию, исполнение любого каприза партнера тоже нельзя назвать истинным единением двух любящих людей. Отказ от ответственности за самого себя, нежелание заниматься самопознанием также не свидетельствует о достижении подлинного единства. Тогда как же можно достичь этой цели? Как можно соединиться «в одном дыхании» с близким человеком, не потеряв при этом себя и ни к чему не принуждая партнера? В чем секрет совместного существования в полной гармонии?

## ПРИКОСНОВЕНИЕ К ТАЙНЕ

Важнейшим коаном в практике дзен и во всей нашей жизни является вопрос о том, откуда приходят любовь, уважение и единство с близким человеком, что пробуждает в нас эти чувства и что заставляет их покинуть нас? Ответив на этот невероятно трудный вопрос, мы больше никогда не почувствуем себя одинокими.

В основном люди уверены в том, что любовь и уважение возникают в результате усилий, направленных на пробуждение в себе этих эмоций. Люди вообще склонны полагать, что только они сами способны ковать свое счастье. Но правда лежит намного глубже. Если разобраться, все, что мы можем сделать, — это подготовить почву, на которой способны взойти ростки любви. Мы можем прополоть свой сад, удобрить землю, посеять семена и обеспечить нужные условия — солнце, тень и воду, — а потом нам остается лишь ждать. Любовь будет расти сама собой. Кроме того, в какой-то момент нам придется умерить свой пыл и оставить сад в покое. Нельзя же выдергивать из земли ростки, чтобы посмотреть, в каком состоянии у них корни. Становясь садовником, человек начинает жить в гармонии с природой.

Дзен возвращает нас в прекрасные сады гармоничной жизни. Согласно этому учению следует особо почитать и уважать внутреннее единство мира, его гармонию, ибо именно эта гармония обеспечивает возможность существования нас самих и всего живого на земле. Никто и ничто не должно быть забыто.

### ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ: КАК СТАТЬ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ

#### *1. Почему любовь не приходит к нам.*

Как вам удастся не подпускать к себе любовь? Каким образом вы продолжаете поддерживать дистанцию между собой и другим человеком, хотя вам хочется быть ближе к нему? Подумайте над этим хорошенько. Составьте список своих действий и будьте честны перед собой. От того, что вы наблюдаете за своим поведением, хуже не будет.

#### *2. Неповторимость.*

Ответьте на вопрос: когда вы наиболее полно испытываете чувство собственной уникальности, неповторимости? Происходит ли это, когда вы с другим человеком или только когда вы в одиночестве? Испытываете ли вы это чувство, отдыхая на пляже,

за работой, когда напеваете, рисуете, колете дрова, играете в карты, слушаете музыку? Нет никаких специальных правил относительно того, как это происходит или как должно происходить. Кроме того, у каждого человека это чувство проявляется по-своему. Просто определите для себя, где и когда вы его испытываете. (Может быть, раньше вы попросту не задумывались об этом и не замечали, когда оно приходит. Если это так, понаблюдайте за собой.)

Уловив в себе чувство неповторимости и заметив, когда и где оно приходит к вам, постарайтесь добиваться этого ощущения ежедневно. Где бы оно к вам ни пришло, считайте это место вашим личным дзендо — тем местом, где нужно отработать единое дыхание. Не пропустите этот драгоценный миг. День за днем понемногу увеличивайте время, которое вы можете себе позволить провести в этом состоянии. Вы и оглянуться не успеете, как продвинетесь в занятиях настолько, что это чувство будет сопровождать вас на протяжении большей части каждого дня.

#### *3. Единение с другими людьми.*

Многие из нас не позволяют себе почувствовать единение с другим человеком. Вероятно, это происходит из-за страха попасть под чужое влияние. Но нужно преодолеть в себе этот страх.

Постарайтесь выбрать человека, с которым вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Позвольте себе хотя бы несколько мгновений побыть с ним самим собой и в полной мере насладиться чувством настоящего единства. Встретьтесь с этим человеком и ведите себя как можно более просто и естественно в его присутствии. Это все, что от вас требуется. Не больше, но и не меньше. Просто будьте вместе с ним, откройтесь ему и не ждите ни от него, ни от себя ничего более. Если он заговорит с вами, внимательно выслушайте. Если промолчит — тоже храните молчание. Просто будьте вместе — настолько, насколько вам это удастся. Продолжайте это упражнение столько времени, сколько у вас будет получаться.

Да, это упражнение. Вы учитесь распахивать двери, становиться максимально доступным для близкого человека. Работая над этим уроком, обращайтесь внимание на то, что с вами в это время происходит. Прислушивайтесь к своим мыслям, чувствам, фантазиям, к своей душе.

Повторяйте упражнение снова и снова. Постарайтесь проделать его в обществе разных людей. Чем больше вы его повторяете, тем более полно и точно выполняете главную задачу: стать полностью открытым и существовать в настоящее время. (Когда накопите достаточно опыта, обратите внима-

ние на то, где и с кем это упражнение получается лучше всего. Не забывайте проводить время именно в этом месте и именно с этим человеком.)

#### *4. Единство с окружающим миром.*

Найдите в своей жизни и окружающем мире то, что вы категорически не принимаете, от чего держитесь подальше, что не хотели бы впускать в свое внутреннее пространство. Постарайтесь не отторгать эти явления или ситуации. Осознайте, что все это — лишь еще одна форма проявления единого дыхания. Побудьте в этом месте — мысленно или реально. Сосредоточьтесь на том, что какие бы неприятные чувства, вплоть до отвращения, вы здесь ни испытывали, все окружающее вас является не чем иным, как частью Вселенной. Постарайтесь найти в этих явлениях или ситуациях такие черты, которые для вас приемлемы. Найдите в них такие аспекты, которые делают их похожими на вас. Глубоко вдохните и попробуйте на вкус струящуюся сквозь вас жизненную энергию. Отбросьте неприятие.

#### *5. Служить другим с открытым разумом.*

Истинное служение другим людям заключается в пробуждении в себе чувства единства и любви ко всему живому. Каждый день постарайтесь сделать хотя бы что-то доброе тому человеку, который

вам нравится. Точно так же не упускайте возможности делать что-то для совсем незнакомых людей. Просто отдавайте то, что можете отдать, и делайте то, что можете сделать. Забудьте о благодарностях и вознаграждении. Наградой вам будет сам процесс дарения или оказания услуги. Так мы готовим свою жизнь и самих себя к появлению любви. Забудьте о себе в те минуты, когда даете что-то другим. Просто отдавайте все, что можете.

Вы будете поражены тем, как на вас со всех сторон посыплются ответные дары, порой из совершенно неожиданных источников. Распахните ваше сердце и с благодарностью примите подарки судьбы. Таким образом вы завершите круг добра в своей жизни.

Цветок моей жизни расцветает,  
Когда я работаю над созиданием цветка мира.

*Учяма Роши*

## Глава 13 КАК НАЙТИ ЕДИНСТВЕННОГО БЫКА

(Как встретить свою вторую половину)

Одно лишь слово может освободить от всей боли,  
горечи и тяжести мира. Это слово — любовь.

*Софокл*

С первых мгновений жизни мы начинаем искать тех людей, которым могли бы отдать свою любовь. Сначала таким человеком для нас является мать. По мере взросления наша любовь переключается и на других — отца, сестер, братьев, подруг и друзей, возлюбленных и любовников, учителей, гуру, Бога. Момент обретения любви прекрасен. К сожалению, часто бывает так, что любимый человек покидает нас. Когда такое происходит, мы возобновляем поиски. Побывав однажды в райских кущах, пусть даже и совсем недолго, мы уже не можем забыть их аромат и будем всю жизнь стремиться туда вернуться.

Некоторые утверждают, что потери и обретения непременно должны чередоваться. Они являются частью жизненного ритма, как день и ночь, зима и лето, радость и печаль, надежда и отчаяние.

Нарушить этот ритм, сменить порядок вещей невозможно. Все мы находим и теряем возлюбленных не один раз в течение жизни. Таково Дао жизни, сила, которая дает и отбирает, приносит и уносит все в этом мире.

В дзен-буддизме стремление обрести возлюбленного образно называется «поисками единственного быка». Когда мы впервые приходим в дзендо, мы формулируем цель своих занятий каждый по-своему, но на самом деле никто точно не знает, что именно он ищет. Поиски единственного быка предстают в жизни разных людей совершенно по-разному.

### ПОИСКИ ЕДИНСТВЕННОГО БЫКА

Я всю жизнь брожу по бескрайным пастбищам мира,  
раздвигая высокую траву, и ищу быка.

Я плыву по течению безымянных рек, сбиваюсь с пути  
на неведомых тропинках в далеких горах.

Я устал, и силы покидают меня, но я все никак не могу  
найти своего единственного быка.

Лишь всю ночь напролет стрекочут в темном лесу цикады.

Каждому из нас знакомо чувство потери чего-то важного и прекрасного. Каждый из нас хотя бы

раз в жизни пытался вернуться в то место, где, как мы надеемся, это важное и прекрасное существует. Объектом наших поисков чаще всего является тот, кого мы мечтаем назвать любимым, своей второй половиной или идеалом. Эта тяга вернуться к истокам, к самим основам жизни описана во всех культурных традициях. Когда же человек наконец обретает любовь, то переживает блаженное, знакомое, но словно забытое ощущение пребывания в прекрасном, но тоже давно забытом месте. Это место зовется нирваной, раем или садами Эдема.

Тем не менее, когда в наших отношениях появляются изъяны, а так бывает практически у всех партнеров, мы перестаем воспринимать любимого человека как идеал, образец красоты. У многих людей возникает такое ощущение, словно их вышвырнули из рая в жестокий, полный страданий и грехов мир. С точки зрения учения дзен, мы теряем любимых в результате беспорядочной деятельности нашего обезьяньего разума. Именно это состояние ума со свойственным ему суетливым мышлением и бесцельной активностью разрушает красоту отношений, которые мы долго и старательно выстраиваем. Мы привычно делим все, что видим вокруг себя, на добро и зло — добро мы принимаем, зло отвергаем. При этом мы столь же

безапелляционно судим и своих близких. Стоит нам увидеть в них какой-то недостаток, как мы уже готовы зачеркнуть для себя любовь, которую, быть может, ждали долгие годы. Стоит любимому человеку дать нам малейший повод, как мы обвиняем его во всех смертных грехах, а потом еще удивляемся, куда ушла любовь и почему мы никак не можем обрести ее вновь.

В Библии говорится, что Бог посмотрел на плоды трудов своих и сказал, что это хорошо. Бог видел только хорошее. Вот почему ему все казалось прекрасным, радостным и исполненным высокого смысла. Это и есть тот способ мышления, который не отвергает, не осуждает и ничего не искажает. Так может мыслить человек, познавший чувство единства с мирозданием. И такой человек способен любить все, что оказывается перед его глазами.

Подсознательно мы отдаем себе отчет в том, что каждый из нас подвержен сменам настроения и восприимчив к внешним воздействиям. Эти процессы делают нашу жизнь тяжелой, наполняют ее печалью и заставляют нас вести себя не так, как нам хотелось бы и как подобает человеку, желающему прожить жизнь в любви. Иногда между вроде бы любящими друг друга людьми внезапно возникает волна подозрительности, отравляю-

щая их существование. В других ситуациях человек вдруг становится неоправданно ревнивым, в нем просыпается жажда собственности, и проводимое вместе время превращается для него и партнера в настоящий кошмар. Некоторые люди решают проявить совершенно ненужную твердость и отвергают своих близких за малейшие их недостатки, отказываются прощать их. Отрицательные эмоции могут проявляться по-разному, но в любом случае они подталкивают нас к страданиям и разрушительным действиям. Разрушаем мы при этом и свое счастье, и судьбы связанных с нами людей. Змей добрался до нашего уха и нашептывает в него. Наша жизнь превращается в беспорядочную мешанину добра и зла. В такой окружающей среде, в таких условиях любовь существовать не может.

Широко распространено мнение, будто постоянно жить в любви невозможно, так как это противоречит человеческой природе. Учение дзен коренным образом расходится с таким взглядом. Согласно ему жизнь в любви, умение замечать красоту во всех, кого мы встречаем (в сильных и слабых, богатых и бедных, яростных и нежных), — это единственный безопасный и здоровый способ существования. Более того, то, как человек воспринимает других, оказывает прямое воздействие

на всю его жизнь. Если мы заикливаемся на том, что тот или иной человек некрасив, то он так и будет представлять перед нашим взором в самом уродливом виде. Если же мы ищем в людях хорошие качества и концентрируем свое внимание именно на них, тот же человек совершенно неожиданно раскроется перед нами как прекрасный цветок.

## КАК НАЙТИ НУЖНОГО ЧЕЛОВЕКА

Мы потеряли прекрасный рубин,  
Одни говорят, что это случилось на Востоке,  
Другие — что на Западе.

*Кабир*

Поскольку мы еще не умеем видеть красоту в том человеке, с которым сводит нас судьба, мы настойчиво ищем свой идеал или свою вторую половину. Мы уверены, что в мире найдется, быть может, всего несколько человек, которых мы могли бы полюбить по-настоящему. Несомненно, мы ведем себя таким образом лишь потому, что наша способность любить далеко не безгранична.

Некоторые из нас, найдя человека, который воплощает наше представление о совершенстве, тот-

час же отступают и разрывают с ним отношения. Быть рядом с идеальным человеком достаточно болезненно. Мы начинаем еще острее чувствовать собственные недостатки, существующие, кстати, только в нашем собственном воображении. В глубине души мы уверены в том, что такие отношения не продлятся долго только потому, что мы на самом деле их не заслуживаем. Ждать, пока разрыв произойдет сам собой, выше наших сил. Мы начинаем провоцировать любимого человека, проявляя себя не с лучшей стороны. Мы цепляемся к каждому его слову, пытаемся нарваться на ссору, постоянно устраиваем какие-то проверки и выясняем отношения. Подумать только, все это делается только ради того, чтобы оказаться отвергнутым и одиноким! Действительно, многие люди разрушают сложившиеся отношения, торопясь сделать это первыми, пока партнер не сделал этот шаг сам — неожиданно, в удобное для него время.

Неужели любовь — это игра в разрушение и саморазрушение? Конечно нет. Более того, такое восприятие этого чувства приводит к тому, что у нас в душе поселяется страх перед самым светлым и радостным жизненным образом. Чем лучше мы поймем, что разрушать или даже испытывать на прочность отношения с партнером нет никакого смысла, тем легче будет прекратить эти

опасные игры. Мы вовсе не обязаны жить, повинаясь указаниям внутреннего автопилота и прислушиваясь к шипению змей внутри нас.

Барбара пришла заниматься в дзендо, поскольку ей стало казаться, что она так никогда и не встретит свой идеал. Каждый мужчина, с которым она знакомилась, был почти идеален — почти, но не совсем. Каждому из них чего-то не хватало. Зачастую она не могла даже сказать, чего именно недостает ее нынешнему избраннику, но это отсутствующее качество было действительно важным, и она это чувствовала.

На самом же деле те недостатки, которые Барбара видела в мужчинах, были всего лишь отражением ее самой, ее представлений о том, что она — человек не просто несовершенный, но заслуживающий только презрения и живущий совершенно не так, как нужно. Ее поиски идеального партнера были не чем иным, как стремлением обрести целостность внутри себя. Конечно, ни один посторонний человек не мог ей в этом помочь, потому что Барбара уже была личностью — цельной и совершенной. Добавлять к ее сущности ничего не требовалось, равно как и нечего было отнять. Как только Барбара осознает это, каждый человек, с которым сведет ее судьба, покажется ей совершенным и достойным любви.

Мы не всегда серьезно относимся к той почве, на которой стоим. Мы не замечаем всего того, что находится в поле нашей видимости. Мы оказываемся в плену иллюзии, что лучшие, самые достойные люди живут где-то в другом месте, а не рядом с нами, что все лучшее в нашей жизни еще впереди, что мы встретим идеального партнера если не завтра, то во всяком случае через какое-то время. При этом мы твердо уверены, что в двух шагах от себя такого человека обнаружить невозможно. Мы никак не хотим поверить, что практически любой человек может оказаться тем самым, единственным, если мы посмотрим на него так, как он того заслуживает.

## ТРЕБОВАНИЯ СОВЕРШЕНСТВА

Когда Барбара начала практиковать дзен, ей было трудно даже сесть на подушку для медитации. Сначала у нее болели ноги и спина, потом начинало свербить в носу и хотелось чихнуть, потом затекали плечи. Привыкнув требовать от себя совершенства во всем, она, естественно, не сдалась и продолжала заниматься. Вскоре у нее уже стало получаться высидеть все занятие неподвижно, чтобы не побеспокоить других учеников. Тем не

менее по-настоящему удобную позу для себя она так и не подобрала. Но самое трудное начиналось уже после медитации дзадзен. Поднявшись по ступенькам наверх, чтобы выпить чай, она никогда не знала, что сказать другим ученикам, а уж тем более с какими словами обратиться к учителю. Он был в своем торжественном облачении, всегда с непроницаемым выражением лица — Барбаре казалось, что между ними лежит пропасть. С ее точки зрения, он и был тем самым идеальным человеком, настолько совершенным, что она даже не считала себя вправе поздороваться с ним. По той же причине она не решалась рискнуть и записаться на докусан, чтобы увидеться с учителем лично. Слишком велика была дистанция между ними.

Так, в сомнениях и тревожных размышлениях, прошел целый год ее занятий в дзендо. Решив, что у нее ничего не получается, Барбара уже стала подумывать о том, чтобы перестать ходить на медитации. Неожиданно как-то раз за чаем учитель приветливо кивнул ей.

— Ну, как дела? — спросил он ее.

— Ужасно, — выпалила она в ответ. — Все тело болит. И ничего не получается. Я в своем обучении просто с места не сдвинулась. Совершенства нет.

— Так ведь в этом и заключается совершенство, — спокойно заметил учитель.

Барбару даже в пот бросило.

Учитель молча кивнул ей.

— Спасибо, — сказала Барбара.

Действительно, когда в личной жизни все идет не так, как хотелось, когда исправить ничего не удастся, когда все вокруг вызывает в вас раздражение — это и есть одно из реальных проявлений совершенства. Не отбрасывайте его. Не нужно себя ненавидеть. Не следует ненавидеть и другого человека. Когда мы наконец сумеем разглядеть, в каком образе судьба предлагает нам увидеть совершенство, тогда и тот человек, который больше других подходит нам, постучится в нашу дверь.

Все то, что мы не можем полюбить или принять в других людях, является лишь отражением того, что мы не любим или не принимаем в самих себе. Мы и познакомились-то, и стали общаться с другим человеком ради того, чтобы разглядеть и понять себя хотя бы чуть-чуть лучше. То, что вы отвергаете в других, скорее всего скрывается в вас, и вы в равной мере отвергаете себя.

## ИЩИ МЕНЯ

Когда действительно начнешь искать меня,  
то найдешь в тот же миг.

*Кабир*

Если мы действительно ищем любовь, то не станем метаться от одного человека к другому. Вместо этого мы лишь глубже погрузимся в изучение природы этого прекрасного чувства. Мы будем внимательно наблюдать за той жаждой, которую испытываем, и за своими отчаянными попытками утолить ее. Мы будем следить за ощущением собственного несовершенства, живущим в нас, и за стремлением найти кого-то другого, кто поможет нам обрести цельность и целостность существования.

О чем же мы в конце концов мечтаем? На самом деле мы себя никогда не теряли; любовь, скрытая в глубине нашего сердца, гораздо сильнее, чем все трудности и препятствия, которые ей предстоит преодолеть. Нам ведь только кажется, что нас отвергают и недооценивают. Если мы действительно хотим раскрыть свое сердце, впустить в него любовь другого человека и излить на него свою любовь, рано или поздно мы вместе

с нашими близкими заживем полноценной и совершенной жизнью. Волновать нас должен другой вопрос: почему это до сих пор не случилось?

Однажды много лет назад школу дзен посещала ученица по имени Иньядатта. В какой-то момент она стала терять рассудок. У нее появилась навязчивая идея: ей казалось, что у нее нет головы, и стоило ей об этом вспомнить, как она бросалась на поиски, беспорядочно кидаясь из стороны в сторону. День за днем эти приступы становились все более частыми и сильными. Естественно, чем больше времени Иньядатта тратила на поиски своей головы, тем сильнее разедала болезнь ее разум. В конце концов одна из подруг привела ее к учителю дзен, который велел ей сесть неподвижно и приступить к медитации, сосредоточившись на своем дыхании. Иньядатта не надеялась на выздоровление, но ей ничего не оставалось, как подчиниться.

По мере того как безумные мысли в ее голове успокаивались, сидеть и медитировать становилось все легче. Понемногу она начала забывать страх, с которым жила все последние годы: пугающую иллюзию утраты собственной головы. В один прекрасный день случилось чудо: Иньядатта вдруг осознала, что ее голова на месте — именно там, где ей и положено находиться. Она вскочила с подушки для медитации и радостно закричала: «Голова, моя голова! Наконец-то я нашла ее. Она здесь, где и должна быть».

Иньядатта поняла, что ей всего хватает и у нее все на месте. Она была совершенной, целостной и единой. Тем не менее почти безумная радость, которую она ощутила, осознав свою целостность, описывается учителями дзен как своеобразное проявление болезни — многие люди действительно впадают в экстаз, обнаружив, что в их жизни ничего не потеряно и что ворота в сады Эдема для них всегда открыты: остается только сделать шаг и войти.

Очень легко найти множество причин, объясняющих отсутствие любви, и обвинить во всем другого человека. Но все это будет свидетельствовать лишь о страхе перед любовью, перед чувством, которое заставит нас изменить точку зрения на все, происходящее в этом мире. Полюбить самого себя по-настоящему — первый шаг к тому, чтобы полюбить и другого человека, кем бы он ни был.

Сделать это прямо сейчас, возможно, будет трудно. Для многих такой скачок в сознании покажется слишком большим. На самом деле они просто не хотят этого добиваться. Им не так уж сильно нужна любовь. Находятся даже такие люди, которые всерьез жалуются, что как только они начинают искать человека, на которого мож-

но было бы излить свою любовь, в их жизни появляется кто-то, заставляющий их страдать, мучиться и разочаровываться в самой идее любви.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Энтони, новый ученик в школе дзен, жаловался на свою личную жизнь. Как выяснилось, стоило ему познакомиться и завязать отношения с женщиной, как рядом тотчас же появлялся ее прежний бойфренд, пытающийся вернуть ее обратно. Женщина оказывалась перед необходимостью делать выбор, начинала нервничать, и в конце концов либо Энтони уходил, не дожидаясь ее решения, либо она возвращалась к своему бывшему приятелю.

— Не стоит оно того, — говорил Энтони, уставший от этой повторяющейся ситуации. — От любви одни неприятности. Я скоро запишу себя в неудачники. Наверное, женщины — какие-то не такие, и голова у них устроена неправильно. Хотя, вероятно, и у меня с головой не все в порядке.

Тем не менее нельзя забывать, что трудные времена не только трудны, но и полезны. Их можно рассматривать как толчок к внутреннему рос-

ту, они дают человеку шанс преодолеть то, что находится между ним и настоящей любовью. Когда вам очень трудно, остановитесь на минуту и спросите себя: может ли быть простым совпадением, что все люди, с которыми вы знакомитесь, оказываются какими-то не такими и все ваши отношения идут не так, как хотелось бы? Возможно ли такое? Не виноваты ли в этом вы сами? Не действуете ли по одному и тому же сценарию, каждый раз пребывая в уверенности, что пытаетесь переписать его заново? Подумайте, можете ли вы принять эти трудные времена такими, какими они выпали на вашу долю? Можете ли сделать шаг в сторону и внимательно присмотреться к тому, что происходит вокруг? Попробуйте, оцените сложившуюся ситуацию. Как только у вас это получится, все вокруг сразу изменится.

Не может быть такого, чтобы ни одно из ваших знакомств не переросло в долгие, основанные на любви отношения. Все трудности, появляющиеся на пути к любви, похожи на те короткие клипы, которые мы иногда смотрим по телевизору, причем не очень внимательно. Вот и не воспринимайте эти трудности слишком серьезно. Главное, не позволяйте им сомкнуться в кольцо и заставить вас бегать по этому кругу. Достаточно

того, что вы увидите их, а когда они закончатся, начнется другой, настоящий фильм. Не давайте трудностям взять верх над вами.

## ГОЛОС ЗМЕЯ

Чем сильнее мы любим или чем тверже решаем искать любовь, тем больше вероятность, что с нами начнут происходить странные вещи. В какой-то момент появляется змей, который нашептывает нам что-то на ухо, и в нашу жизнь вползает страх. Он может унижить нас, запутать, водить по кругу или заставить избавиться от того, что нам больше всего нужно. И хватка у этого страха железная.

Съдьте или просто остановитесь и внимательно рассмотрите свой страх. Не так уж он и страшен вблизи. Как только вы заглянете ему в глаза, он сам задрожит, испугается и очень скоро обратится в бегство. Страх есть не что иное, как иллюзия. Лишь наша вера в страх дает ему власть над нами. Так почему бы, вместо того чтобы верить во власть и силу страха, не поверить во всемогущество любви? Выберите сами, во что вы будете верить с большей готовностью и удовольствием.

Другой способ побороть змея — спросить себя, что именно нас пугает. Присмотревшись к себе, мы понимаем, что боязнь любви на самом деле никогда не связана со страхом перед другим человеком. Мы боимся отдать другому человеку самих себя, боимся открыться. Зная себя лучше всех остальных, мы опасаемся, что другие тоже узнают нас во всей красе. Чтобы любить и быть любимым, человек должен желать лишь одного: быть вместе с другим, оставаясь при этом самим собой.

Многие могут подтвердить, что уже один отказ от какой-либо роли в отношениях с близким человеком наполняет их жизнь любовью и радостью. Отказ от театральности в жизни является свидетельством истинной любви — как к себе, так и к партнеру. Искренность — основа любых отношений. Как только вы научитесь быть собой и ничего не разыгрывать перед любимым человеком, все остальные проблемы исчезнут как после взмаха волшебной палочкой. Затихнет в пустоте и голос змея, исчезнут навязанные им иллюзии. С этой минуты человек становится смелее и свободнее. В нем просыпается творческое начало, ему приходят в голову неожиданные, порой парадоксальные решения, он легко создает прекрасные образы. Окружающие кажутся ему менее

опасными и далекими. Освободившись, он понимает, что может любить и достоин быть любимым.

Теперь вам нужно лишь набраться терпения, немного подождать, и внутри вас появится новый человек, который способен любить. Его появление — всего лишь вопрос времени. Этот новый человек знает, как завязать и выстроить *правильные отношения* и как себя вести, чтобы эти отношения наполнились радостью и светом. Этот человек умеет быстро сходитьсь с людьми и по-настоящему дружить. Ну что, не пора ли действительно освободить в себе этого прекрасного человека?

Как только это произойдет, вы обретете способность влюбляться во все что угодно — в прекрасные закаты, в дождливые дни... Вам больше не придется искать любовь — вы будете жить ею день за днем.

## КАК ПРОВЕРИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ УПРАЖНЕНИЙ

Позанимавшись в дзендо некоторое время, ученики обнаруживают, что им стало легче жить. Все вопросы решаются словно сами собой. Там, где раньше они упирались в стену, теперь от-

крываются прямые дороги. И еще к ним пришла любовь.

— Теперь, когда я думаю о своей личной жизни, — сказал один ученик, — я воспринимаю ее как своего рода приключение, как игру, в которой я не могу проиграть. Пусть все идет как идет. Как бы ни сложились обстоятельства, я все равно буду счастлив.

Для ученика, познающего дзен, не так уж важно, что подумают о нем окружающие. По крайней мере, его самооценка, его понимание своей внутренней красоты и значимости не ставятся в зависимость от реакции окружающих. Ученик знает, кто он такой, и умеет жить в мире с самим собой. Он умеет и понять людей, которых встречает в жизни.

— Ко мне уже подходили несколько мужчин, предлагая свидания, — призналась другая ученица. — Я успела понять, что мир действительно полон разных возможностей. Я уже не ищу любовь. Теперь любовь сама ищет меня.

Излучая определенную энергию и настроиваясь на определенную волну, мы притягиваем к себе людей и события, существующие в той же самой тональности, на той же частоте. Стоит открыть душу и устремиться навстречу самому замечательному приключению всей нашей жизни,

как и сама жизнь оборачивается к нам своей лучшей стороной. Просто ворота, которые были до сегодня заперты для нас, теперь широко открыты. То же самое происходит и внутри нас. Когда человек распахивает двери, ведущие в глубину его души, он вдруг обнаруживает, что там ждет своего часа неиссякаемый источник любви.

Если в школе дзен об ученике говорят, что он нашел своего единственного быка, это значит, что он наконец обрел самого себя, истинный объект поисков всей его жизни. Это выражение используется для того, чтобы описать состояние просветления — тот миг, когда жизнь человека обретает цель и наполняется радостью, когда человек пробуждается, срывает с себя все ложное и прикасается к тому главному, что скрывалось в глубине его души — к способности любить. Теперь его руки открыты для объятий. Они не будут хватать, тащить, отнимать или бить. Наоборот, они готовы мягко прикоснуться, сделать что-то полезное и протянуть ближнему кусок хлеба. Вот что на самом деле ищет большинство из нас, отправляясь на поиски своей второй половины.

Это потрясающе, ни в коем случае не упускайте этот шанс!

*Кабир*

ШАГИ НА ПУТИ К ЛЮБВИ:  
КАК ВСТРЕТИТЬ ТУ ЛЮБОВЬ,  
КОТОРУЮ ИЩЕШЬ

*1. Поиски единственного быка.*

Какого именно быка вы ищете? Как вы думаете, где его можно найти? Ищете вы его на Востоке или на Западе? Что произошло в вашей жизни за время этих поисков? Когда вы нашли своего быка? Когда потеряли? Не торопитесь с ответами. Эти поиски определяют всю вашу жизнь.

*2. Взгляд на мир с точки зрения добра и зла.*

На что и на кого вы смотрите с позиции добра и зла? Что вам кажется наиболее опасным в любви? Найдите время и постарайтесь сознательно изменить точку зрения, с которой вы смотрите на это прекрасное чувство. Попробуйте взглянуть на мир глазами любви. Вы увидите, как он прекрасен, как совершенен. Перестаньте осуждать людей и отвергать явления и события, происходящие в этом мире. Посмотрите, какое воздействие окажет на вас это решение.

*3. Голос змея.*

Что говорит вам голос змея о вас самих, о любви и об отношениях между близкими людьми? Какие лживые речи, какие страхи и обманы питают

ваш разум изо дня в день? Чему из этого вы верите, на что покупаетесь? (Обратите внимание на важность и эффективность этого упражнения.) Все то, что мы впитываем подсознательно, имеет огромное значение в нашей жизни. Осознайте свои страхи, представления, фантазии и убеждения — те из них, которые управляют вами, являясь при этом разрушающей вашу душу ложью. Когда вы заметите, что они поднимают голову, просто напомните себе: они были нашептаны голосом змея. Как только вы перестанете верить в эту ложь, она сама рассеется в воздухе как дым.

*4. Прямой путь к любви.*

Перестаньте обвинять и судить кого бы то ни было из своих друзей и знакомых. К сожалению, мы слишком привыкли относиться к людям именно так. Постарайтесь осознать, насколько вредна эта привычка. Всякий раз, когда заметите, что знакомое чувство осуждения или презрения возникает в вашей душе, вытесняйте его мыслями о любви. Найдите положительное. Найдите прекрасное. Превратите тьму в свет. Посмотрите на себя таким взглядом, которым смотрел бы на вас человек, любящий вас по-настоящему. Если у вас это получилось, старайтесь не выходить из этого состояния. Пусть это длится весь день.

### 5. Идеальный человек.

Начните делать это упражнение прямо сегодня. Откройте тому, кто встретится вам на пути. Найдите время и присмотритесь к нему. Разберитесь, кто он, каким кажется и каким является на самом деле. Не забывайте, что каждый человек по-своему совершенен. (Чем больше совершенства вы видите в других, тем больше его проявлений сумеете найти и в себе.) Распахните свое сердце окружающим. Помните, что бояться этого не следует, потому что бояться вам попросту нечего.

### 6. Обретение единственного быка.

Где сегодня находится ваш единственный бык (ваш возлюбленный)? Где он от вас спрятался? Почему вы в какой-то момент подумали, что уже никогда не найдете его или найдете очень нескоро? Постарайтесь подружиться с найденным быком. Тепло приветствуйте его, когда он появится в вашей жизни. Впустите его в свое сердце.

Сотни цветов: наступила весна.

Для кого они распускаются?

*Дзенрин Льюис*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	7
Часть первая	
НАЧАЛО .....	15
Часть вторая	
ДЗЕН В ДЕЙСТВИИ .....	109
Часть третья	
ЗАНЯТИЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ .....	279

*Научно-популярное издание*

**Бренда Шошанна**  
**ДЗЕН И ИСКУССТВО УСПЕХА**  
**В ЛЮБВИ**

Ответственный редактор *Наталья Хаметшина*  
Художественный редактор *Егор Саламашенко*  
Технический редактор *Татьяна Харитонова*  
Корректор *Людмила Быстрова*  
Верстка *Максима Залиева*

Подписано в печать 12.09.2005.  
Формат издания 70×100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 17,55. Тираж 5000 экз.  
Заказ № 1873.

Издательство «Амфора».  
Торгово-издательский дом «Амфора».  
197342, Санкт-Петербург,  
наб. Черной речки, д. 15, литера А.  
E-mail: info@amphora.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства  
по печати и массовым коммуникациям  
Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Книга доктора философии, психолога и психотерапевта Бренды Шошанны «Дзен и искусство успеха в любви» содержит удивительно действенные методы противостояния неприятностям, обычно омрачающим отношения двух людей: непониманию, недоговоренности, лжи, измене, ревности, неуверенности в будущем, скуке, ощущению бессмысленности существования, потерям и разочарованиям. Это простые, но по сути мудрые советы, как построить прекрасное и прочное здание любви.

WWW.AMPHORA.RU



9 785942 178927 5

ISBN 5-94278-927-4



Издательство  
*амфора*

**OM**  
журнал