

Тик Нат Хан
О любви
Настоящее мгновение прекрасно



МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА

ТИК НАТ ХАН

О любви



*Настоящее
мгновение
прекрасно*

Москва 2007

ББК 84,5 ИД
096

ТИК НАТ ХАН

О любви; Настоящее мгновение прекрасно
Москва, «Нирвана», 2007, 160 с.
ISBN 978-5-94726-068-7

Тик Нат Хан – вьетнамский буддистский мастер. В шестнадцать лет он стал буддистским монахом и духовным искателем. Он пережил преследования, три войны, свыше тридцати лет прожил в изгнании. Тик Нат Хан – настоятель древнего вьетнамского храма, написавший больше ста книг: стихов, рассказов и философских сочинений. Тик Нат Хан основал несколько университетов и общественных организаций. На мирных переговорах в Париже он возглавлял вьетнамскую буддистскую делегацию. Тик Нат Хан номинирован на соискание Нобелевской премии. У него два постоянных места жительства: во Франции и в американском штате Вермонт.

В книге «О любви» Тик Нат Хан описывает медитации на любовь, учит нас мириться с родными и близкими, восстанавливать связь со своей духовной традицией, разрешать конфликтные ситуации. А книга «Настоящее мгновение прекрасно», представляющая собой сборник медитаций и духовных упражнений на все случаи жизни, станет прекрасным и органичным дополнением к учению Тик Ната Хана, суть которого заключается в доброжелательности, терпимости и умении любить.

Переводчик Архипов А.В.
Редактор Свами Вит Праяс

THICH NHAT HANH

The Teachings on Love © 1998

Present Moment Wonderful Moment © 1990

© Солдатов А. В. Русский перевод.
125422 Москва, издательство «Нирвана».

Подписано в печать 05.06.2007 г. Формат 60x84/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Усл.-печ. л. 9,33. Уч.-изд. л. 5. Тираж 2000 экз.
Заказ № 1966.

Лицензия № ИД 01174 от 20.02.2000

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

04030300-022

7П6(03)-96 без объявл.



О ЛЮБВИ

Глава 1

Четыре неизмеримых ума

Человек может быть счастливым, только когда он умеет по-настоящему любить. Подлинная любовь способна исцелять и преображать окружающий мир, она придает нашей жизни глубокий смысл. Некоторые люди понимают природу подлинной любви и умеют развивать и сохранять любовь. Наставления о любви, которые давал Будда, ясны, научны и актуальны для нашего времени. Каждый человек может извлечь огромную пользу из учения Будды.

Во времена Будды индийские брамины утверждали, что после смерти они отправятся на небо и будут вечно жить рядом с Брахмой, вселенским Богом. Как-то раз один брамин спросил Будду: «Как мне удостовериться в том, что после смерти я буду пребывать подле Брахмы». Будда ответил: «Брахма – источник любви. Для того чтобы соединиться с ним, ты должен развивать *Брахмачары*, то есть любовь, сострадание, радость и уравновешенность». *Вичара* это жилище или прибежище. На санскрите слово «любовь» звучит как *маитри*, а на пали – как *метта*. И на санскрите, и на пали слово «сострадание» звучит как *каруна*, а «радость» – как *мудита*. Слово «уравновешенность» на санскрите звучит как *упекша*, а на пали – как *упеккха*. *Брахмачары* это четыре элемента настоящей любви. Их называют «неизмеримыми», потому что, если вы станете развивать их, тогда они будут расти в вас каждый день до тех пор, пока не охватят весь мир. Вы станете более оптимистичными, и все окружающие вас люди также начнут светлее смотреть на мир.

Будда уважал желание людей сохранить свою веру, поэтому он ответил на вопрос этого брамина так, чтобы он с воодушевлением продолжал свою духовную практику. Если вам нравится сидячая медитация, тогда выполняйте ее. Если вам нравится медитация ходьбы, подойдет и этот вариант. Главное – сохранить свои иудейские, христианские или мусульманские корни. Именно так сохраняется дух Будды. Если вы отсечете свои корни, то не сможете быть счастливыми.

Буддистский философ Нагарджуна, живший во втором веке нашей эры, говорил:

«Практикуя Неизмеримый Ум Любви, вы устраняете гнев в сердцах живых существ. Практикуя Неизмеримый Ум Сострада-

ния, вы устраняете все печали и тревоги в сердцах живых существ. Практикуя Неизмеримый Ум Радости, вы устраняете печаль и безрадостность в сердцах живых существ. Практикуя Неизмеримый Ум Уравновешенности, вы устраняете ненависть, отвращение и привязанность в сердцах живых существ.»

Если мы старательно развиваем в себе любовь, сострадание, радость и уравновешенность, тогда мы научимся устранять недуги гнева, печали, ненависти, одиночества и нездоровых привязанностей. В *Ангуттара Никае* мы читаем следующее наставление Будды: «Если в уме бхикку (монаха) возникает гнев, он может выполнять медитацию любви, сострадания или уравновешенности ради того, кто вызвал в нем гневливое чувство».

Некоторые комментаторы сутр утверждают, что *Брахмачары* это не высшее учение Будды, что они не могут пресечь страдания и несчастья. Но это не так. Однажды Будда сказал своему любимому помощнику Ананде: «Наставляй молодых монахов этим Четырем Неизмеримым Умам, и тогда они будут чувствовать безопасность, силу и радость, не испытывая неприятных чувств ни в уме, ни в теле. Тогда у них всю жизнь будет возможность ступать по чистому пути монаха». В другой раз группа учеников Будды посетила монастырь местной религиозной общины. Люди сказали этим монахам: «Мы слышали, что ваш учитель Гаутама Будда наставляет о Четырех Неизмеримых Умах любви, сострадания, радости и уравновешенности. Наш мастер тоже учит им. В чем же заключается различие между нашими учителями?» Ученики Будды не нашлись с ответом. Когда они возвратились в свой монастырь, Будда сказал им: «Тот, кто развивает Четыре Неизмеримых Ума вместе с Семью Факторами Просветления, Четырьмя Благородными Истинами и Благородный Восьмеричный Путь, обретет абсолютное просветление». Любовь, сострадание, радость и уравновешенность – все сама природа просветленного человека. Таковы четыре аспекта подлинной любви в нас, во всех и всем.

ЛЮБОВЬ (МАИТРИ)

Первая составляющая подлинной любви – *маитри*, намерение и умение излучать радость и счастье. Для того чтобы развить эту способность, мы должны учиться смотреть и слушать так глубоко, чтобы понять, как нам поступать, а как не поступать для того, чтобы делать других людей счастливыми. Если вы предлагаете своей воз-

любленной то, что ей не нужно, это не *маитри*. Вы должны учитывать ее настоящие потребности, чтобы ваши дары не огорчали ее.

В юго-восточной Азии многие люди очень любят есть большие и колючие фрукты, которые называются *дуриан*. Можно даже сказать, что они без ума от этого фрукта. Он источает такой сильный аромат, что некоторые люди, съев плод, кладут его кожицу под кровать, чтобы комнату наполняло сладкое благоухание. По моему мнению, *дуриан* пахнет отвратительно. Однажды я пел буддистские молитвы в своем храме во Вьетнаме. На алтаре лежал этот самый фрукт в качестве подношения Будде. Я пытался спеть Сутру Лотоса, сопровождая себя на деревянном барабане и колокольчиком в форме чаши, но мне никак не удавалось сосредоточиться. Наконец, я положил колокольчик прямо на *дуриан*, чтобы пресечь источник запаха и допеть сутру. Затем я поклонился Будде и освободил плод. Если бы вы сказали мне: «Мастер, я люблю вас так сильно, что прошу вас съесть этот вкусный фрукт», мне было бы не по себе. Вы любите меня и хотите, чтобы я был счастлив, но вы принуждаете съесть меня этот фрукт. Вот пример любви без понимания. У вас добрые намерения, но вам недостает мудрости.

Без понимания ваша любовь не будет настоящей. Вы должны быть внимательными для того, чтобы видеть и понимать потребности, стремления и страдания того, кого вы любите. Все мы нуждаемся в любви. Любовь приносит нам радость и благополучие. Она такая же естественная, как воздух. Нам нужен свежий воздух для того, чтобы быть счастливыми и здоровыми. Деревья любят нас. Нам нужно, чтобы деревья были здоровыми. Для того чтобы ощущать любовь к себе, нам нужно самим любить, а значит и понимать. Для того чтобы наша любовь сохранялась, мы должны знать, как поступать, а как не поступать, чтобы защитить воздух, деревья, своих любимых.

Слово «маитри» можно перевести как любовь или любящая доброта. Некоторые буддисты предпочитают словосочетание «любящая доброта», поскольку слово «любовь» кажется им опасным. Но я предпочитаю слово «любовь». Иногда слова заболели, и тогда мы должны лечить их. Мы пользуемся словом «любовь», когда говорим о своем аппетите или желании – например, «я люблю огурцы». Нам следует обращаться с языком осторожнее. Слово «любовь» замечательное, мы должны восстановить его первоначальный смысл. Слово «маитри» происходит от слова «митра», которое переводится как друг. В буддизме любовь это прежде всего дружба.

Во всех нас есть семена любви. Мы можем развивать этот чудесный источник энергии, питать безусловную любовь, которая ничего не ожидает взамен. Когда мы глубоко понимаем какого-то человека, даже того, кто причинил нам вред, мы не можем не любить его (ее). Будда Шакьямуни сказал, что Будду следующего зона будут звать Майтрейя, Буддой Любви.

СОСТРАДАНИЕ (КАРУНА)

Вторая составляющая подлинной любви – *каруна*, то есть намерение и умение уменьшать и преображать страдания, а также устранять печали. Слово «каруна» обычно переводят как *сострадание*, но это не совсем точно. Слово «сострадание» состоит из двух частей: «со», то есть вместе с кем-то, а также «страдание». Но нам не нужно страдать для того, чтобы избавить другого человека от страдания. Например, врачи умеют освобождать своих пациентов от страданий, не переживая лично тот же недуг. Если мы будем сами мучиться, то подорвем свои силы и не сможем никому помочь. Но раз более удачного слова мы пока что не нашли, я предлагаю переводить слово «каруна» как *сострадание*.

Для того чтобы развить в себе сострадание, нам нужно практиковать осознанное дыхание, внимательное слушание и пристальное всматривание. *Сутра Лотоса* описывает, как бодхисатва Авалоки-тешвара «смотрит на мир сострадательными глазами и внимательно слушает горестные причитания людей всего мира». Сострадание подразумевает глубокую отзывчивость. Вы знаете о том, что другой человек страдает, поэтому сидите около него. Вы пристально смотрите и внимательно слушаете его, чтобы ощутить его боль. Вы устанавливаете глубокую связь, глубокое общение с этим человеком, и уже только благодаря этому ему становится немного легче.

Одно сострадательное слово, действие или мысль может уменьшить страдания человека и принести ему радость. Одно слово может подарить покой и уверенность, развеять сомнения, помочь человеку избежать ошибки, помириться или открыть дверь к освобождению. Один поступок может спасти человеку жизнь или помочь ему извлечь пользу из редкой возможности. Одна мысль может сделать то же самое, потому что мысли всегда ведут к словам и поступкам. Благодаря состраданию в нашем сердце каждая мысль, слово или поступок может вызвать чудо.

Когда я начал интересоваться буддизмом, то не понимал, почему Будда так мило улыбается, если все живые существа глубоко страдают. Почему все эти муки не затрагивают его? Со временем я по-

нял, что у Будды было понимание, покой и сила, поэтому страдания не охватывали его. Он умеет улыбаться страданиям, потому что умеет контролировать и преображать их. Нам нужно осознавать страдания, сохраняя при этом свою ясность, спокойствие и силу, чтобы иметь возможность преобразить ситуацию. Океан слез не сможет утопить нас, если мы обладаем *каруной*. Поэтому Будда улыбается миру.

РАДОСТЬ (МУДИТА)

Третья составляющая подлинной любви – радость, *мудита*. Подлинная любовь всегда приносит радость и нам, и тем, кого мы любим. Если наша любовь не приносит радость ни нам, ни им, тогда эта любовь не настоящая.

Комментаторы объясняют, что счастье связано как с телом, так и с умом, тогда как радость связана преимущественно с умом. Они часто приводят такой пример: кто-то идет по пустыне, видит прохладный ручей и переживает радость. Словосочетание «Дитгхадхамма сукхавичари» переводится как *счастливое пребывание в настоящем мгновении*. Мы не устремляемся в будущее. Мы понимаем, что все пребывает в этом самом месте, в этот самый миг. Многие мелочи могут принести нам огромную радость – например, осознание того, что у нас хорошее зрение. Нам нужно лишь открыть глаза, чтобы увидеть синее небо, фиолетовые цветы, детей, деревья и многие другие формы и цвета. Развивая осознанность, мы можем прикасаться к этим чудесным, вдохновляющим вещам и явлениями, и тогда наш ум естественным образом наполняется радостью. Радость содержит счастье, а счастье содержит радость.

Некоторые комментаторы заявили о том, что слово «мудита» переводится как *сочувственная радость* или *альтруистическая радость*, что такую радость мы переживаем, когда видим вокруг себя счастливых людей. Но такое понимание ограничено, оно проводит границу между нами и другими людьми. А вот более глубокое определение *мудиты*: радость, которая наполнена покоем и удовлетворенностью. Мы радуемся, когда видим, что другие люди счастливы, но мы также радуемся и собственному благополучию. Разве можно радоваться за другого человека, если не радуешься за себя? Радость доступна всем.

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ (УПЕКША)

Четвертая составляющая подлинной любви – *упекша*, что значит уравновешенность, непривязанность, непредвзятость, безмятежность, покой. Слово «упа» переводится как *сверху*, а «икш» – как *смотреть*. Вы взбираетесь на гору для того, чтобы оглядеть всю ситуацию, не вставая на ту или иную сторону. Если у вашей любви есть привязанность, предпочтение, предубеждение или цепляние, значит эта любовь не настоящая. Люди, не понимающие буддизм, иногда полагают, что *упекша* означает безразличие, но подлинная уравновешенность не бывает ни холодной, ни безразличной. Если у вас много детей, все они ваши. *Упекша* не означает, что вы не любите. Просто вы так излучаете свою любовь, чтобы все ваши дети без исключения в равной степени получали ее.

К «упекше» также часто прибавляют слово «саматаджняна», что значит *мудрость равенства*, то есть умение воспринимать каждого человека как равного себе, умение не различать себя и других. Даже если какая-то ссора имеет к нам непосредственное отношение, мы все равно остаемся непредвзятыми, способными любить и понимать обе стороны. Мы отказываемся от всякой предвзятости и предубеждения, стираем все границы между собой и другими. Если мы воспринимаем себя как того, *кто* любит, а другого человека считаем тем, *кого* любят, если мы превозносим себя над другими или полагаем, что мы отличаемся от других, значит у нас нет настоящей уравновешенности. Мы должны мысленно поставить себя на место другого человека, стать с ним единым целым, если мы действительно хотим понять и по-настоящему полюбить его. Когда это происходит, уже нет ни «я», ни другого.

Без *упекши* ваша любовь может стать стяжанием. Летний ветерок может быть освежающим, но если мы попытаемся поймать его в термос, чтобы он принадлежал лишь нам, тогда воздух просто протухнет в колбе. То же самое верно в отношении нашего любимого человека. Он подобен облаку, ветерку, цветку. Если вы посадите человека в термос, он умрет. И все же многие люди поступают именно так. Они отнимают у своего любимого человека свободу, и в результате тот уже не может быть самим собой. Такие люди живут лишь для собственного удовольствия и используют своего любимого человека как средство достижения удовольствия. Это никакая не любовь, так вы лишь губите другого человека. Вы говорите, что любите его, но если вы не понимаете его стремления, потребности, трудности, значит он сидит в тюрьме, которая только называется любовью. Подлинная любовь позволяет вам сохранять и свою свободу, и свободу вашего любимого человека. Это и есть *упекша*.

Для того чтобы ваша любовь была настоящей, она должна содержать сострадание, радость и уравновешенность. Для того чтобы сострадание было настоящим, оно должно содержать любовь, радость и уравновешенность. Подлинная радость должна содержать любовь, сострадание и уравновешенность. А подлинная уравновешенность должна содержать любовь, сострадание и радость. Такова взаимозависимая природа Четырех Неизмеримых Умов. Когда Будда учил брамина развивать Четыре Неизмеримых Ума, он предлагал всем нам очень важную духовную практику. Но мы должны быть проницательными, нам следует практиковать этот метод для того, чтобы данные четыре составляющие любви появились в нашей жизни, а также в жизни тех, кого мы любим.

Глава 2

Медитация любви

Будда предлагал много медитаций любви. Когда группа монахов рассказала ему о том, что духи, живущие рядом с их лесным монастырем, сильно докучают людям, Будда прочитал им *Метта Сутту* (Проповедь о Любви):

«Тот (та), кто хочет обрести покой, должен стараться быть честным и скоромным, должен стараться говорить доброжелательно. Тогда он (она) научится жить просто и счастливо, его чувства успокоятся, он не будет жадным, и эмоции большинства людей не смутят его. Пусть он (она) не делает то, что не одобряют мудрецы. Вот как он (она) рассуждает: “Да будут все существа счастливы и благополучны, пусть их сердца наполнятся радостью. Да будут жить в мире и покое все живые существа: сильные и слабые, большие и малые, видимые и невидимые, близкие и дальние, уже рожденные или еще не рожденные. Да пребудут они в совершенном спокойствии”.

«Пусть никто никому не вредит. Пусть никто не рискует чужой жизнью. Пусть никто не желает в гневе и недоброжелательности другому существу вред.

«Как мать любит и оберегает свое дитя, рискуя собственной жизнью, так и мы должны развивать и излучать безграничную любовь на всех живых существ во всем космосе. Пусть наша безграничная любовь пронизывает всю вселенную наверху, внизу и вокруг. Наша любовь не будет знать препятствия, наше сердце будет абсолютно свободно от ненависти и вражды. Независимо от того,

стоим мы или идем, сидим или лежим, пока мы бодрствуем, мы должны поддерживать эту осознанность любви в своем сердце. Таков самый благородный образ жизни.

«Свободны от неправильных представлений, жадности и чувственных желаний те люди, которые живут в красоте и развивают совершенное понимание. Те люди, которые возвращают безграничную любовь, непременно превзойдут рождение и смерть».

Несколько месяцев монахи читали и практиковали *Метта Сутту*, затем они начали осознавать страдания несчастных духов. В результате духи тоже занялись духовным самосовершенствованием. Духи наполнились энергией любви, и в лесу снова стало тихо и покойно (*Сутта Нипата*).

Будда также предлагал много особых упражнений для того, чтобы помочь своим ученикам постигать и проявлять Четыре Неизмеримых Ума:

Когда ваш ум наполнен любовью, направьте ее в одну сторону света, затем в другую, третью и четвертую, а потом направьте ее вверх, вниз. Отождествляйте себя со всем без ненависти, отвращения, гнева и враждебности. Этот ум любви очень широк. Он разрастается до громадных величин и в конечном итоге способен охватить весь мир. Точно также наполняйте свой ум состраданием, затем радостью, затем уравновешенностью (Мадхьяма Агама).

Когда ум монаха наполняется любовью, он излучает ее в одном направлении, затем в другом, потом в третьем, четвертом, следом за этим вверх, вниз и кругом, повсюду отождествляя себя со всем сущим. Он пронизывает весь мир своим умом, наполненным любовью, проникает во все уголки вселенной, совершенный и безграничный, свободный от ненависти и недоброжелательства. Он делает то же самое, когда его ум наполняется состраданием, радостью и уравновешенностью. (Маджхима Никая)

Когда энергия любви в нас сильна, мы можем послать ее к существам во все стороны света. Но нам не следует думать, будто медитация любви это просто упражнение на воображение: мы воображаем свою любовь в форме волн, звука, света или в форме чистого белого облака, которое медленно формируется и постепенно расширяется для того, чтобы объять весь мир. Настоящее облако проливается дождем. Звук и свет проникают всюду, и то же самое должно быть верно в отношении нашей любви. Мы должны проверить, присутствует ли наш ум любви в нашей подлинной связи с другими. Выполнение медитации любви в сидячем положении – лишь начало.

Но это начало имеет большое значение. Мы сидим тихо и всматриваемся в свою глубину. Благодаря такой практике наша любовь будет естественным образом возрастать, будет становиться всеохватной и всеобъемлющей. По мере того как мы учимся смотреть на мир с любовью, мы освобождаем свой ум от гнева и ненависти. Пока эти отрицательные ментальные формации присутствуют в нас, наша любовь несовершенна. Возможно, нам кажется, будто мы понимаем и принимаем других, но в действительности мы еще не умеем любить их по-настоящему. Нагарджуна говорит: «Когда вы развиваете Неизмеримый Ум Любви, то должны смотреть внимательно, чтобы осознать свой гнев и ненависть». (*Махапраджняпарамита Шастра*)

Когда переводчик этого священного текста Этьен Ламотт составил предисловие, он написал: «Четыре Неизмеримых Ума это просто платонические идеи», то есть оторванные от жизни представления, которые не следует реализовывать. Несмотря на то, что профессор Ламотт был блестящим переводчиком, он совсем не был знаком с буддистской практикой. Когда мы выражаем пожелание, чтобы все существа были счастливы и спокойны, в нашем уме возникает энергия любви, и тогда все наши чувства, ощущения, мысли и сознание пронизаны любовью. По сути, все это *становится* самой любовью. И это уже не пустой «идеал».

Нагарджуна говорит об это прямо:

Когда мы выражаем пожелание, чтобы существа во всех сторах света были счастливы, в нас возникает намерение любить. Это желание любить пропитывает собой наши чувства, ощущения, мысли и сознание. Желание любить проявляется во всех наших действиях, речи и прочей деятельности ума. Последующие события, которые не имеют ни ментальный, ни физический характер, гармонизируют с любовью, в принципе их можно назвать самой любовью, так как они берут начало в Любви. Эти события определяют наши будущие поступки, их направляет наша воля, которая теперь пронизана любовью. Воля это энергия, которая управляет нашими поступками и речью. То же самое верно в отношении возникновения сострадания, радости и уравновешенности. (Махапраджняпарамита Шастра)

(Будда говорил, человек состоит из пяти *скандх* (элементов или совокупностей): формы, чувств, мыслей и сознания. Как выполнять медитацию любви в каждой из пяти *скандх* мы подробно объясним в третьей главе. «События», которые не считаются ни ментальными,

ни физическими, связаны с нашим умом и объектами нашего ума. Это обретение, утрата, рождение, смерть, грамматика, литература, время, пространство, единение, разделение, непостоянство, количество, восприятие вещей как подобных или иных и так далее. Воля, стремление или намерение есть *четана* – прим. ред.).

Внимание это энергия, которая позволяет нам глубоко заглянуть в свое тело, чувства, ощущения, мысли и сознание, и четко увидеть свои настоящие потребности, чтобы мы не утонули в океане страданий. В конечном итоге любовь наполняет наш ум и нашу волю, и с того самого мига все наши действия проявляют любовь. Речь и действия представляют собой плоды воли, поэтому, когда наша воля пронизана любовью, тогда наши слова и поступки также исполнены любви. Мы произносим только добрые и конструктивные речи и поступаем так, чтобы приносить счастье и уменьшать страдания.

Вместе с тем, в другом месте *Махапраджняпарамита Шастры* Нагарджуна также говорит, что Четыре Неизмеримых Ума это просто намерения, что они существуют лишь в уме. Такие рассуждения сродни платоническим идеалам профессора Ламотта. Именно Нагарджуна стал учителем Ламотта! Так мы лучше понимаем Ламотта, особенно если учесть, что Нагарджуна хотел развить воззрения только еще зарождавшегося буддизма Махаяны, поэтому он писал: «Последователи Хинаяны практикуют Четыре Неизмеримых Ума, но делают это только в форме намерений. Когда Неизмеримые Умы соединяются с *парамитами* Махаяны (десять парамит Махаяны: *дана* (щедрость), *шила* (заповеди), *кианти* (терпение), *вирья* (энергия), *дхьяна* (медитация), *праджня* (понимание), *упая* (искусные средства), *пранидхана* (устремленность), *бала* (духовная сила) и *джняна* (мудрость) – прим. ред.), они становятся Неизмеримыми Умами Бодхисаттвы, способные преобразить мир». Нагарджуна пытался пропагандировать Махаяну, но ошибся, когда сказал, что Четыре Неизмеримых Ума Хинаяны практикуются только внутренне, не проявляясь внешне. Так он противоречит самому себе, так как прежде он утверждал, что, когда возникает ум любви, он проявляется в наших словах и поступках. Неправильно говорить, что любовь, сострадание, радость и уравновешенность есть лишь намерения, существующие исключительно в уме. Мы духовно совершенствуемся не только для того, чтобы развить в своем уме Четыре Неизмеримых качества, но и для того, чтобы проявить их в мире через свои слова и поступки. Когда мы выполняем медитацию любви, то не просто воображаем, как наша любовь распространяется в пространстве. Мы прикасаемся к глубоким истокам любви, которые уже есть в нас, а

затем среди своей обыкновенной жизни, в своем повседневном общении с другими людьми мы выражаем свою любовь, делимся ею с окружающими. Мы практикуем этот метод до тех пор, пока не увидим в других людях конкретные результаты своей любви, пока не сможем предложить покой и счастье каждому человеку, даже тем, кто вел себя по отношению к нам в высшей степени недоброжелательно.

Буддагхоша, написавший «Путь Очищения» (*Вишуддхимагга*), говорит, что, когда наша медитация начнет приносить плоды, мы увидим в себе следующие признаки любящего ума:

1) наш сон стал более спокойным, 2) у нас не бывает кошмарных снов, 3) в бодрствующем состоянии мы уравновешены, 4) мы не беспокоимся и не впадаем в угнетенное состояние духа, 5) все и всё, что окружает нас, любит и защищает нас.

В *Ангуттара Никае* Будда упоминает одиннадцать польз практики медитации любви. Будда ясно называет то, что полезно людям, и то, что вредно для них, потому что такой метод воодушевляет людей практиковать.

1. У вас хороший, крепкий сон.
2. В бодрствующем состоянии вы хорошо чувствуете себя, на сердце у вас легко.
3. Вам не снятся неприятные сны.
4. Многие люди с симпатией относятся к вам. Вы прекрасно ладите с окружающими. Другие люди, особенно дети, любят бывать рядом с вами.
5. Вы добры к животным: птицам, рыбам, слонам, белкам. Видимые и невидимые существа хотят быть рядом с вами.
6. Вас поддерживают и оберегают боги и богини.
7. Вы защищены от огня, яда и меча. Вам не нужно прикладывать никаких особых усилий для того, чтобы избежать их.
8. Вы легко достигаете медитативного сосредоточения.
9. У вас ясное и чистое лицо.
10. В миг смерти ваш разум светел.
11. Вы перерождаетесь на Небесах Брахмы, где можете продолжить свое духовное развитие, потому что там уже есть Сангха (община) тех, кто практикует Четыре Неизмеримых Ума.

В *Иттивуттаке* Будда говорит, что, если мы соберем вместе все добродетельные поступки, совершенные нами в этом мире, они все равно не будут равны силе медитации любви. Мы можем строить буддистские центры, устанавливать статуи Будды, отливать колоко-

ла или выполнять общественную работу, и все же не сможем достичь даже одной шестнадцатой заслуги, получаемой через медитацию любви. Даже если сконцентрировать весь свет звезд, свет луны все равно покажется нам более ярким. Точно так же, медитация любви гораздо эффективнее всей совокупности прочих видов духовной деятельности.

Выполняя медитацию любви, мы все равно как копаем колодец до тех пор, пока не достигнем чистой воды. Мы глубоко изучаем себя до тех пор, пока в нас не возникнет озарение, пока наша любовь не станет изливаться на поверхность. Радость и счастье лучатся из наших глаз, и всех окружающих нас людей благословляет наша улыбка, само наше присутствие.

Когда буддисты, идущие по пути Махаяны, говорят: «Буддисты Хинаяны не заботятся о других людях, они думают лишь о себе, они движутся на малой колеснице», то просто не понимают, что, если вы заботитесь о себе, то помогаете всем. Вы уже не источник страданий для мира, и вы начинаете изливаться радостью и свежестью. Вам то и дело встречаются люди, которые умеют хорошо заботиться о себе, которые живут в радости и довольстве. Они оказывают нам самую эффективную помощь. Что бы они ни делали, все их поступки приносят благо окружающим. Таков смысл буддизма Махаяны. Это и есть медитация любви.

Будда сказал, что, если монах практикует медитацию любви даже столько времени, сколько требуется для того, чтобы щелкнуть пальцами, значит этот монах достоин своего звания: «Он преуспеет в медитативном сосредоточении. Он осознает учения, которые дали ему учителя на его духовном пути. Пища, которую подадут ему, будет потрачена не зря. Каждый день практиковать медитацию любви – вот высшая добродетель».

Глава 3

Любить себя

В *Вишуддхимагге* мы читаем следующие строки о медитации любви:

«Да буду я спокойным, счастливым и ясным телом и духом.

*Да будет он (она) спокойным,
счастливым и ясным телом и духом.*

*Да будут они спокойными,
счастливыми и ясными телом и духом.»*

*«Да буду я невредим и защищен от ран.
Да будет он (она) невредим и защищен от ран.*

Да будут они невредимы и защищены от ран».

«Да буду я свободен от гнева, помрачения, страха и тревоги.

*Да будет он (она) свободен от гнева,
помрачения, страха и тревоги.*

*Да будут они свободны от гнева,
помрачения, страха и тревоги».*

Мы начинаем практиковать эту медитацию любви, начиная с себя, с нашего «я». Если мы не научимся любить себя и заботиться о себе, то не сможем эффективно помогать другим людям. Затем мы можем переносить медитацию на других («он», «она», «они»). Сначала мы думаем о тех, кто нам нравится, затем о тех, к кому мы равнодушны, затем о тех, кого мы любим, и наконец о тех, о ком нам больно даже просто подумать.

Мы начинаем эту практику с глубокого осмысления *скандхи* формы, которая есть наше тело. По словам Будды, человек состоит из пяти *скандх* (элементов или совокупностей): формы, чувств, восприятий, ментальных формаций и сознания. Мы представляем собой императора, а эти элементы – наше государство. Для того чтобы понять, что же в этом деле происходит в нас, мы должны внимательно исследовать свою территорию, в том числе и те наши внутренние элементы, которые воюют друг с другом. Для того чтобы примириться с собой, гармонизировать и исцелить себя, мы должны прежде всего понять себя. Мы внимательно смотрим и слушаем, исследуя свою территорию – так начинается медитация любви.

Мы начинаем с вопросов: «Как сейчас чувствует себя мое тело? А как оно чувствовало себя прежде? Как оно будет чувствовать себя в будущем?» Позднее, когда мы медитируем на том, кто нам нравится, к кому мы равнодушны, кого мы любим и кого ненавидим, наша практика также начинается с изучения физических качеств этого человека. Делая вдохи и выдохи, мы воображаем его лицо, походку, как он сидит и говорит, его сердце, легкие, почки и прочие органы тела этого человека. Мы тратим на эту работу столько времени, сколько нам необходимо для того, чтобы представить себе все подробности. Но мы всегда начинаем с себя. Когда мы ясно воспринимаем собственные пять *скандх*, в нас естественным образом возникают понимание и любовь, и нам становится ясно, что нам делать, а чего не делать для того, чтобы надежно оберегать себя.

Мы исследуем свое тело для того, чтобы понять, пребывает оно в покое или же страдает от какого-то недуга. Мы проверяем, хорошо

ли работают наши легкие, сердце, кишечник, почки, печень для того, чтобы осознать насущные потребности своего тела. В таком случае мы будем есть, пить и совершать поступки таким образом, чтобы показывать свою любовь и сострадание собственному телу. Обычно мы ведем себя согласно своим глубоко укорененным привычкам. Но когда мы глубоко исследуем себя, то понимаем, что многие из этих привычек вредят нашему телу и уму, поэтому мы пытаемся заменить их другими привычками, которые поддерживают наше физическое и душевное благополучие.

Затем мы исследуем свои чувства. Мы проверяем, какие они: приятные, неприятные или нейтральные. Чувства текут в нас словно река, и каждое из них подобно капле воды в этом потоке. Мы всматриваемся в реку своих чувств и видим, как возникает каждое чувство. Мы видим, что мешает нам быть счастливыми, и изо всех сил стараемся изменить свою жизнь. Для этого мы обращаемся к чудесным, обновляющим и исцеляющим элементам, которые уже есть в нас и в мире. Благодаря такой практике мы укрепляем свое здоровье и учимся лучше любить себя и других.

Затем мы медитируем на наши восприятия. Будда сказал: «Человек, который страдает больше всех на свете, обладает глубоко искаженным мировосприятием... Чаше всего мы неправильно воспринимаем жизнь». Ночью мы замечаем на тропе змею и боимся ее, но когда друзья приносят зажженный факел, мы видим, что боялись всего лишь веревки. Мы должны понять, какое неправильное восприятие мучает нас. Я прошу вас написать на листе фразу «ты уверен?» и прикрепить его к стене. Медитация любви помогает нам научиться смотреть ясно и искренне для того, чтобы улучшить свое мировосприятие.

Потом мы изучаем свои ментальные формации, свои внутренние идеи и склонности, которые заставляют нас говорить и действовать именно так. Мы глубоко изучаем их для того, чтобы открыть подлинную природу своих ментальных формаций: как на нас влияет наше индивидуальное сознание, а также коллективное сознание нашей семьи, предков, общества. Недобродетельные ментальные формации вызывают сильное смущение, а добродетельные ментальные формации приносят любовь, счастье и освобождение.

И наконец, мы исследуем свое сознание. Согласно буддизму, сознание подобно полю с самыми разными семенами, а именно семенами любви, сострадания, радости и уравновешенности, семенами гнева, страха и тревоги, семенами внимательности. Сознание это хранилище, в котором есть все эти семена, то есть все возможности,

которые могут возникнуть в нашем уме. Если наш ум не спокоен, это состояние могут вызывать желания и чувства в нашем подсознании. Для того чтобы жить спокойно, мы должны осознавать свои склонности (привычные энергии), чтобы уметь контролировать себя. Таковы профилактические меры поддержания здоровья. Мы старательно исследуем природу своих чувств для того, чтобы найти их корни, определить, какое чувство следует преобразить, и мы питаем те чувства, которые приносят покой, радость и благополучие.

Однажды король Прасенаджит из Косалы спросил королеву Малику: «Дорогая жена, есть ли на свете тот, кто любит тебя так же сильно, как ты сама любишь себя?» Королева засмеялась и ответила: «Дорогой муж, есть ли на свете тот, кто любит тебя сильнее, чем ты сам любишь себя?» На следующий день они повели Будде о своем диалоге, и он сказал: «Вы правы. В целой вселенной нам всего дороже именно мы сами. Ум может путешествовать в тысяче направлений, но он не найдет никого, кого бы он любил больше себя. Когда вы поймете, как важно любить себя, то перестанете причинять боль другим». (*Самьютта Никая*)

Король Прасенаджит и Будда стали близкими друзьями. Как-то раз они сидели вместе в Роше Джеты, и король сказал Будде: «Мастер, некоторые люди полагают, что они любят себя, но они все время вредят себе своими мыслями, словами и поступками. Эти люди становятся самим себе лютыми врагами». Будда согласился: «Люди, которые вредят себе своими мыслями, словами и поступками, в самом деле становятся самим себе лютыми врагами. Они заставляют самих себя страдать». (*Самьютта Никая*) Обычно нам кажется, что нас заставляют страдать другие люди: наши родители, муж (жена), враги. Но в самозабвении, гневе и ревности мы произносим слова или совершаем поступки, которые заставляют страдать как нас, так и других.

В другой раз Будда сказал королю Прасенаджиту: «Люди обычно полагают, что они любят себя. Но из-за того, что они не внимательны, они произносят слова или совершают поступки, которые заставляют страдать их же самих». (*Самьютта Никая*)

Когда мы поймем, что дело обстоит именно таким образом, то перестанем обвинять в своих страданиях других людей. Вместо этого мы попытаемся любить себя и заботиться о себе, будем воспитывать свое тело и ум.

Вишуддхимагга учит так выполнять медитацию любви: сядьте прямо, успокойте свое тело и дыхание, а затем говорите: «Да буду я

спокойным, счастливым и легким телом и духом. Да буду я невредим и защищен от ран. Да буду я свободен от гнева, помрачения, страха и тревоги». Лучшее всего для данной медитации подходит сидячая поза. Когда мы спокойно сидим, то не очень отвлекаемся на посторонние предметы, поэтому можем глубоко исследовать себя, какими бы мы ни были, развивать любовь к себе и находить лучшие способы для того, чтобы выражать любовь в мире.

Эту практику нужно начинать со следующего пожелания: «Да буду я...» Затем мы превосходим уровень пожелания и внимательно изучаем все положительные и отрицательные характеристики объекта нашей медитации, в данном случае нас самих. Желание любить это еще не сама любовь. Мы тщательно исследуем, всем своим естеством, чтобы понять. Мы не просто повторяем слова или подражаем кому-то, или же стремимся реализовать какой-то идеал. Медитация любви это не самогипноз. Мы не просто говорим: «Я люблю себя. Я люблю всех существ». Мы смотрим глубоко в свое тело, чувства, восприятия, ментальные формации и сознание, и по прошествии нескольких недель наше стремление любить станет глубоким намерением. Любовь будет пронизывать наши мысли, слова, поступки, и мы заметим, что мы стали спокойными, счастливыми и легкими телом и духом, невредимыми и защищенными от ран, свободными от гнева, помрачения, страха и тревоги.

Во время медитации проверяйте, сколько покоя, счастья и легкости уже есть у вас. Определите, тревожитесь ли вы из-за каких-то событий или неудач, сколько гнева, раздражения, страха, тревоги или беспокойства уже есть в вас. По мере того как вы будете осознавать в себе чувства, ваше самопознание будет углубляться. Вы увидите, как ваши страхи и недостаток покоя способствуют вашему несчастью, и вы осознаете ценность любви к себе и развития сострадания в своем сердце. Вместо того чтобы жить с совокупным страхом перед разными событиями, определите, как вы все время вредите себе, и совершите соответствующие действия для того, чтобы уменьшить болезнь и боль.

Сохраняйте глубокую осознанность не только на подушке для медитаций, но и повсюду, чем бы вы ни занимались. Жить осознанно – вот лучший способ предотвратить несчастные события и защитить себя. Отметьте свое глубокое желание жить в мире и покое, обрести необходимую вам поддержку и развить осознанность. Возможно, вы захотите записать некоторые свои наблюдения и озарения. Будда сказал, что, когда мы поймем, что мы друг для друга самые близкие люди на земле, то перестанем относиться к себе как к

врагам. (*Самьютта Никая*) Эта практика растворяет в нас всякое наше возможное желание вредить себе и другим.

«Да буду я свободен от гнева, помрачения, страха и тревоги». Гнев это препятствие, которое мешает всем, в том числе и нам самим. Когда мы охвачены гневом, то утрачиваем покой и счастье. В жизни некоторых людей очень много гнева. Они впадают в ярость, когда кто-то просто нечаянно толкает их. Эта вспышка происходит из-за возникших обстоятельств или из-за семян гнева, которые уже присутствуют в них? Тщательно изучайте в себе семена гнева. Внимательно оглядите людей, которые, по вашему мнению, повредили вам. Медитация любви помогает нам понять как себя, так и других, помогает нам освободиться от своего привычного образа мысли и поведения, которое вызывает еще больше страданий. Мы видим, что человек, который навредил нам, сам глубоко страдает. Созерцая его страдания, мы возвращаем в себе понимание и любовь, а эти энергии исцеляют нас. Когда наше сердце открыто, страдания в нас сразу же уменьшаются. Медитация любви освобождает нас от нашего помрачения.

Как-то раз один брамин спросил Будду: «Мастер, есть ли на свете то, что вы были бы согласны убить?» И Будда ответил: «Да, это гнев. Умертвив свой гнев, мы устраняем страдания и создаем покой, счастье. Гнев это единственный враг, который хотят убить все мудрецы». Ответ Будды очень понравился этому брамину, и он решил стать буддистским монахом. Когда о решении брамина стало известно его двоюродному брату, он пришел к Будде и стал проклинать его. А Будда лишь улыбался. Этот человек рассердился еще больше и спросил: «Почему ты не отвечаешь мне?» Будда ответил: «Если кто-то отвергает чей-то дар, значит этот дар должен забрать тот, кто его предложил». Гневные слова и поступки причиняют боль прежде всего тому, кто стал их источником. Затем Будда прочел следующий стих:

*В том, в ком нет гнева, как может возникнуть гнев?
Когда вы стараетесь смотреть глубоко и контролировать себя,
то пребываете в покое, свободе и безопасности.
А тот, кто обижает другого человека
в ответ на его оскорбления,
вредит как себе, так и тому человеку.
Если вы чувствуете обиду, но не обижаете другого человека,
значит вы поистине одержали победу.
Ваша духовная практика и эта победа
– все это благотворно для вас обоих.*

*Когда вы поймете корни гнева в себе и другом человеке,
ваш ум будет радоваться подлинному покою, радости и свету.*

*Вы становитесь врачом
который исцеляет себя и другого человека.*

*Если же вы не понимаете это,
то будете полагать,
что не отвечать гневом может лишь болван.
(Сутра из 42 глав, Таишо 784)*

Фраза «в том, в ком нет гнева» относится к тем людям, в подсознании которых нет семян гнева. Мы гневемся прежде всего из-за семян гнева, которые мы носим в себе. Возможно, эти семена нам передали наши родители или общество. Даже небольшое раздражение может вынести этот гнев на поверхность. Человек без семян гнева может улыбаться независимо от того, что ему говорят.

«Когда вы стараетесь смотреть глубоко и контролировать себя, то пребываете в покое, свободе и безопасности». Люди, которые умеют контролировать себя, не попадают в круговорот гнева. Понимание, которое они получают благодаря тому, что смотрят глубоко, защищает их ум и тело. Смотря глубоко, мы возвращаем любовь, сострадание, радость и уравновешенность.

«А тот, кто обижает другого человека в ответ на его оскорбления, вредит как себе, так и тому человеку». Когда кто-то кричит на вас, а вы в ответ начинаете кричать на него, то страдаете от этого вы сами, а также и тот человек, и гнев продолжает усиливаться. Не позволяйте себе поступать таким образом. Такое поведение только вредит обеим сторонам.

«Если вы чувствуете обиду, но не обижаете другого человека, значит вы поистине одержали победу. Ваша духовная практика и эта победа – все это благотворно для вас обоих». Когда вы вредите кому-то, то ваша недоброжелательность к другому человеку приведет лишь к увеличению страданий. Если вы будете выполнять осознанное дыхание, то благотворно воздействуете на обе стороны.

«Когда вы поймете корни гнева в себе и другом человеке, ваш ум будет радоваться подлинному покою, радости и свету». Когда вы смотрите глубоко, то видите, что другой человек гневается из-за того, что ему недостает осознанности, из-за неправильного понимания, или же из-за того, что эти семена гнева передали ему его родители, предки, общество. Такое понимание сразу же принесет вам покой, радость и свободу.

«Вы становитесь врачом, который исцеляет себя и другого человека». Когда кто-то гневно кричит на вас, а вы отвечаете ему

улыбкой, без всякого гнева, тогда к этому человеку, возможно, со временем вернется здравый смысл, и в конечном итоге он освободится от своего гнева. Вы исцеляете себя и других людей от недуга словно искусный врачеватель.

«Если же вы не понимаете это, то будете полагать, что не отвечать гневом может лишь болван». Некоторые люди кричат: «Дай ему сдачи! Никому не позволяй говорить с тобой в таком тоне!», и все же они еще не понимают глубокое учение Будды. Когда вы чувствуете, что в вас возникает гнев, не забудьте снова начать отслеживать свое дыхание. Возможно, другой человек увидит, что вы практикуете, и даже извинится. Очень полезно регулярно вспоминать это стихотворение.

Мы молимся, чтобы наша обыденная жизнь была свободна от препятствий и боли. Мы надеемся на то, что гнев не возникнет. Но если он все же возникнет, мы умеем справиться с ним. В этой медитации любви из *Вишуддхимагги* «гнев, помрачение, страх и тревога» относится ко всем недобродетельным, отрицательным состояниям ума, которые пребывают в нас и отнимают у нас покой и счастье. Гнев, страх, тревога, одержимость, жадность и неведение – вот основные виды помрачения наших дней. Если мы живем сознательно, то умеем справиться с ними, и тогда наша любовь превращается в благотворное поведение.

Развивайте внимательное исследование на протяжении всего дня, когда вы выполняете сидячую медитацию или медитацию ходьбы, когда вы работаете или остаетесь дома. Таким образом, вы откроете подлинную природу пяти *скандх*: форму, чувства, восприятия, ментальные формации и сознание. Вы увидите условия, которые сделали вас таким, какие вы есть, и тогда вам будет легче принять себя вместе со своими страданиями и радостями. Любить значит прежде всего принять себя таким, какой вы в действительности есть. Самопознание – вот первая практика любви.

Глава 4

Любовь и понимание

Следующие три упражнения представляют собой продолжение медитации любви, описанной в *Вишуддхимагге*:

*«Да научусь я смотреть на себя
глазами понимания и любви.»*

*Да научится он (она) смотреть на себя
глазами понимания и любви.»*

*Да научатся они смотреть на себя
глазами понимания и любви.»*

*«Да научусь я признавать и принимать
свои семена радости и счастья.»*

*Да научится он (она) признавать и принимать
свои семена радости и счастья.»*

*Да научатся они признавать и принимать
свои семена радости и счастья.»*

*«Да научусь я определять и видеть в себе
источники гнева, страстного стремления и заблуждения.»*

*Да научится он (она) определять и видеть в себе
источники гнева, страстного стремления и заблуждения.»*

*Да научатся они определять и видеть в себе
источники гнева, страстного стремления и заблуждения.»*

Когда прошлой зимой жители Сливовой Деревни практиковали медитацию любви, одна молодая женщина-юрист сказала мне: «Когда я медитировала на своего возлюбленного, то поняла, что уже меньше люблю его. А когда я медитировала на человека, который мне не нравится, то неожиданно начала ненавидеть себя». До медитации ее любовь к своему мужчине была такой страстной, что она не могла увидеть его недостатки. Во время медитации она стала видеть его яснее и поняла, что он вовсе не такой совершенный, каким казался ей прежде. Она сказала, что стала меньше любить его, но в действительности теперь она любила его так, что в ее переживании было больше *маитри* и *каруны*. Она смогла осознать его страдания, поэтому ее любовь углубилась и стала более здоровой. Она смогла дышать свободнее и позволила и ему дышать свободнее. Несмотря на то, что она сказала: «Я люблю его меньше», я все же думаю, что она подразумевала, что любит его больше.

И она также по-новому стала воспринимать человека, которого терпеть не могла. Она вдруг увидела ряд причин, по которым он так себя вел, и поняла, что она причиняла ему много душевной боли, реагируя жестко на его слова и поступки. Ее слова доказывали, что она действительно духовно развивается.

«Да научусь я смотреть на себя глазами понимания и любви». Мы снова начинаем с себя для того, чтобы понять свою подлинную природу. До тех пор пока мы отвергаем себя и продолжаем вредить своему телу и уму, нет никакого смысла говорить о любви и приятии других людей. С помощью осознанности мы сможем выявлять свой обычный образ мысли и содержание наших мыслей. Иногда наши мысли бегут по кругу, и нас охватывает недоверие, пессимизм, кон-

фликт, печаль или ревность. Когда наш ум будет вести себя подобным образом, наши слова и поступки сами собой проявят эти характеристики ума и причинят вред как нам, так и другим. Духовная практика предписывает проливать свет осознанности на свой обычный образ мысли, чтобы мы ясно увидели их. Когда возникает мысль или идея, мы осознаем ее и улыбаемся ей. Этого может оказаться достаточно для того, чтобы она исчезла. Надлежащее внимание (*ёнисо манасикара*) приносит нам счастье, покой, ясность и любовь. Ненадлежащее внимание (*аёнисо манасикара*) наполняет наш ум печалью, гневом и предубеждением. Осознанность помогает нам практиковать надлежащее внимание и культивировать семена покоя, радости и освобождения в нас.

В буддизме ум (*манас*) уподобляют обезьяне, которая скачет по веткам, постоянно увлекая нас в темный мир боли и страданий. Духовно развиваясь, мы должны проливать свет осознанности на пути нашего ума для того, чтобы увидеть их ясно и помешать своему уму бродить по путям ненадлежащего внимания. Всякий раз, когда мы слышим слова свидетеля какого-то события, наше внимание может быть как надлежащим, так и ненадлежащим. Если мы осознанны, то поймем, какого рода наше внимание, станем увеличивать надлежащее внимание и уменьшать ненадлежащее внимание, отмечая про себя: «Я осознаю, что это ненадлежащее внимание не принесет пользу ни мне, ни тем, о ком я забочусь». Если мы умеем поддерживать спокойное, радостное состояние ума, тогда наши слова и поступки будут излучать покой и счастье. Мы станем как себе, так и многим другим людям настоящим другом.

Далее мы используем осознанность для того, чтобы освещать свою речь. Возможно, мы решили не произносить некоторые слова, но затем ловим себя на том, что мы все-таки произносим их. Осознанность может помочь нам остановиться прежде, чем мы произнесем слова, которые могут поссорить нас с другими людьми.

Физические действия (взгляд, движения рук, походка) также проявляют наше состояние ума. Каждый жест открывает нашу радость или печаль, любовь или ненависть, осознанность или самозабвение. Осознанность показывает то, чем мы занимаемся: как мы стоим или сидим, как мы смотрим на других людей, как мы улыбаемся и как мы хмуримся. Если свет осознанности присутствует, мы осознаем, какие действия благотворны, а какие из них вредны. Действия, которые полезны для нас, будут полезными и для других. Действия, которые вредны для нас, будут вредны и для других. Поэтому мы начинаем это упражнение такими словами: «Да научусь я смотреть на

себя глазами понимания и сострадания». Если вы использовали ключ понимания для того, чтобы открыть дверь любви, тогда вы станете принимать как себя, так и других людей. Если же вы не можете принять других, то потому, что вы еще не приняли самого себя. Если вы боретесь с окружающими вас людьми, то потому, что в вас кипит внутренняя борьба. *Сутра Лотоса* советует нам смотреть на всех существ сострадательно, в том числе и на самих себя.

«Да научусь я признавать и принимать свои семена радости и счастья». Это важная практика. Наш ум описывается как почва, содержащая множество семян, положительных и отрицательных. Мы должны осознавать все семена. Когда мы соприкасаемся со своими страданиями, мы должны знать о том, что есть и другие семена. Наши предки передали нам не только семена страдания, но и семена покоя, свободы, радости и счастья. Даже если эти семена погребены в нашем сознании, мы все равно можем возвращать их, помогать им крепнуть. Прикосновение к своим внутренним семенам радости, покоя, свободы, цельности и любви – важная практика, и мы просим друзей поступать точно так же в отношении нас. Если мы любим кого-то, то должны каждый день распознавать в нем положительные семена и прикасаться к ним, должны не позволять себе культивировать семена гнева, отчаяния и ненависти. Таким образом, мы поможем любимому человеку развивать свое здоровье и счастье.

Когда наша духовная практика окрепла, когда мы научились понимать, любить и заботиться о себе хотя бы в некоторой степени, мы можем сделать объектом нашей медитации любви других людей. Сначала мы делаем объектом медитации любви того, кто нам нравится, затем мы последовательно медитируем на того, к кому не испытываем никаких чувств, кого любим и кого с трудом выносим. В *Вишуддхимагге* Буддагхоша советует нам начинать с того, кто нам нравится, потому что нам легче мысленно излучать любовь на такого человека. Он приводит пример с зажиганием огня. Сначала мы поджигаем соломинку. К горячей соломинке мы подносим маленькие веточки. К горящим веточкам мы подносим небольшие палочки. К горящим палочкам мы подносим поленья, и так до тех пор, пока не начнут гореть даже сырые поленья. Но если мы попытаемся зажечь сырые поленья, у нас ничего не получится. Буддагхоша говорит, что, если мы начнем эту практику с того, кого любим, тогда нас, возможно, захлестнут сильные чувства. Он также советует нам не медитировать на того, кто уже умер. Но если наша осознанность крепка и подлинна, тогда нам не нужно ни о чем беспокоиться. Мы видим, что рождение и смерть – только умственные представления,

и нас не смутит медитация на того, кого мы любим, кого презираем или кто уже умер.

«Да будет он (она) спокойным, счастливым и ясным телом и духом. Да будет он (она) невредим и защищен от ран. Да будет он (она) свободен от гнева, помрачения, страха и тревоги». Когда вы сосредоточиваетесь на другом человеке как на объекте своей медитации любви, тогда, если он живет на востоке от вас, пошлите свою энергию на восток. Если он сидит справа от вас, пошлите свою энергию направо. Охватите этого человека энергией любви. Даже если он не нуждается в вашей любви, все равно практикуйте таким образом. Погрузитесь в глубокую сосредоточенность. Вы умеете любить себя, у вас есть способность предлагать любовь тому, кому вы симпатизируете. Загляните глубоко в его пять *скандх*: тело, чувства, восприятия, ментальные формации и сознание. Такая практика довольно проста.

В *Сатипаттана Сутте (Лекции о Четырех Основах Осознанности)* Будда советует своим монахам медитировать на «тело в теле», «чувства в чувствах», «ум в уме», «дхармы в дхармах». (*Маджхима Никая*) Это значит, что, когда вы медитируете, то смотрите внутрь не со стороны. Для того чтобы получить глубокое и прямое понимание другого человека, мы должны стать с ним (ней) единым целым. Если вы будете считать себя чем-то отделенным от объекта, ваше понимание будет искаженным.

Когда вам удастся медитация на того, кто вам нравится, выберите кого-то нейтрального в качестве объекта своей медитации, кого вы ни любите, ни ненавидите. Возможно, этот человек будет почтальоном или электриком. Даже если вы переживаете совсем немного положительных или отрицательных чувств по отношению к нему, это еще не любовь и не ненависть. Один нейтральный человек может представлять собой миллионы других людей. Предположим, что вы хотите излучать свою любовь на жителей Боснии. Возьмите в качестве объекта медитации одного боснийца, вообразите такого мужчину или женщину. Огляните мысленно этого человека, вообразите его тело, чувства, восприятия, ментальные формации и сознание. Тогда вы увидите, в каком положении находится вся его нация. Если вы поймете его, то сможете полюбить и понять всех людей Боснии. Когда вы говорите: «Да будут все люди счастливы», то в том случае, если у вас нет конкретного, ясного предмета, ваше пожелание будет слишком туманным. Легче сосредоточиться на одном человеке и сказать: «Да будет он и все, подобные ему люди, невредимы и защищены от ран». Тогда ваша любовь будет настоящей. Медитация

любви это не мысленные пожелания, а подлинная духовная практика. Если вы будете смотреть глубоко, то станете излучать энергию осознанности на объект своей медитации и осветите его. Настоящее видение всегда создает подлинную любовь.

По прошествии нескольких месяцев, когда вы почувствуете свою готовность перейти на следующий уровень практики, сделайте того, кого вы любите, объектом своей медитации. Возможно, этот человек будет даже самым дорогим для вас. «Да будет он (она) спокойным, счастливым и ясным телом и духом. Да будет он (она) невредим и защищен от ран. Да будет он (она) свободен от гнева, помрачения, страха и тревоги». Такая практика очень приятна, поэтому *Вишуддхимагга* предупреждает нас о том, что на этом пути могут быть скрытые ловушки. Вы можете потерять концентрацию, медитируя на того, к кому вы слишком сильно привязаны.

В конечном итоге медитируйте на того, кого вы считаете своим врагом, ведь вы гневаетесь даже при одной мысли об этом человеке. Поставьте себя на его место и думайте так: «Да будет он спокойным, счастливым и ясным телом и духом». Если вы еще не научились любить себя, то не сможете любить и своего врага. Но если вы умеете любить себя, то можете любить кого угодно. Таким образом, вы увидите, что ваш так называемый враг это просто человек, который страдает. «Да будет он невредим и защищен от ран». Во время войны во Вьетнаме я медитировал на вьетнамских солдат и молился о том, чтобы они выжили в бою. Но я также медитировал и на американских солдат и ощущал глубокое сочувствие к ним. Я знал о том, что далекая родина послала их сюда убивать или погибнуть самим, и я молился об их благополучии. Я выражал страстное пожелание об окончании войны, чтобы все вьетнамцы и американцы жили мирно. Когда мое стремление четко оформилось, мне оставалось лишь работать, приближая конец войны. Когда вы практикуете медитацию любви, то должны ступать именно по этому пути. Как только вы поймете, что тот человек, которого вы называете своим врагом, тоже страдает, то будете готовы полюбить и принять его. Представление о «враге» исчезает и заменяется реальностью того, кто страдает и нуждается в нашей любви и сострадании.

«Да научусь я признавать и принимать свои семена радости и счастья». Прежде всего, научитесь распознавать в себе и возвращать семена счастья и радости. Когда вам удастся делать это, пусть даже от случая к случаю, перенесите практику на других. Даже если другой человек очень несчастен, вы все равно знаете о том, что у него есть семена счастья и радости. После того как вы научились культи-

вировать эти семена в себе, вы узнаете о том, как делать то же самое с тем человеком. С помощью слов, взгляда, прикосновения руки, заботы вы сможете помочь человеку взрастить эти семена, и эта ваша поддержка послужит и вам самим.

В Сливовой Деревне учеников попросили написать все положительные качества их родителей. Один юноша прекрасно ладил с отцом, но он неохотно стал писать о своих отношениях с матерью, потому что полагал, что это будет слишком неприятно. И он удивился, когда начал медитацию и сумел осознать многие положительные качества в своей матери. И чем больше положительных качеств он открывал, тем меньше было в нем чувства обиды. Он погрузился в медитацию и восстановил отношения с матерью, из его сердца стала лучиться любовь.

Затем он написал матери доброе письмо, основанное на его озарениях. Он признал ее положительные качества и поблагодарил ее за то, что она есть на свете. Когда его мать получила это письмо, она была глубоко тронута. Ее сын никогда прежде не говорил с ней таким образом. Она рассказала о его послании соседке и призналась, что счастлива оттого, что у нее снова появился сын. И она также выразила сожаление о том, что ее собственной матери уже не было в живых. Она хотела прочесть письмо сына своей матери. Когда юноша узнал об этом, он написал: «Не думай, что бабушка ушла навсегда. Она все еще живет в нас. Я прошу тебя написать ей письмо. Я уверен, что она прочтет твое письмо, причем прямо в те минуты, когда ты будешь писать его». Он духовно развивался, поэтому понял, что наши родители и все наши предки живут в нас. Мы созданы ими. Женщина получила второе письмо сына и в самом деле сочинила послание своей матери. Один духовно развивающийся человек может помочь всем своим родственникам.

«Да научусь я признавать и принимать свои семена радости и счастья». *Сарвабиджаса* («все семена») – термин, используемый в буддизме для того, чтобы описать свое сознание. Мы садовники, которые распознают, взращивают и культивируют лучшие семена. Нам нужно верить в то, что в нас есть хорошие семена. А затем нам нужно с помощью надлежащего внимания прикоснуться к этим семенам, когда мы выполняем сидячую медитацию, а потом делать это на протяжении всего дня. Если нам удалось прикоснуться один раз к своим положительным семенам, мы научимся прикасаться к ним регулярно, и тогда они укрепятся. Поэтому я часто прошу психотерапевтов не просто обсуждать трудности со своими пациентами, но

также помогать им прикасаться к своим семенам радости и счастья. Если врач умеет ходить осознанно и развивать в себе добродетельные качества, тогда он сможет и помочь своим пациентам делать то же самое. Почему бы вам ни научить своих пациентов медитации ходьбы? Научите их ходить по земле так, чтобы с каждым шагом здоровье возвращалось к ним, научите их прикасаться к синему небу и белым облакам. Покажите им, как нужно восстанавливать силы, замедляя движение и наслаждаясь простыми радостями, которые доступны вам прямо сейчас. Если же психотерапевты и их пациенты будут лишь обсуждать свои страдания, это может принести вред.

«Да научусь я признавать и принимать свои семена радости и счастья». Природа этого упражнения есть сама любовь. «В наше время многие люди не умеют излучать настоящую любовь». Так звучит предложение в моей книге наставлений для монахов-новичков и монахинь-новичков.

«Да научусь я определять и видеть в себе источники гнева, страстного стремления и заблуждения». Определять значит распознавать присутствие чего-либо. Видеть источники значит понимать природу вещей, то есть откуда появился объект, какие обстоятельства привели к его возникновению и сколько времени он уже существует. Такой процесс глубокого анализа.

В нас есть яды, в том числе страстное стремление, гнев и заблуждение. Страстное стремление это жадность, которая заставляет нас гоняться за славой, престижем, богатством и женщинами. Страстное стремление это невежество, недостаток понимания. В добавление к этим трем ядам есть и другие яды, в том числе высокомерие и подозрительность. Мы должны развивать осознанность в своей обыденной жизни для того, чтобы постичь присутствующее в нас страстное стремление, гнев и заблуждение и понять, сколько страдания вызвали эти яды (и не из-за внешних обстоятельств). Будда спросил: «Как гнев может возникнуть в том, в ком нет гнева?» Главная причина гнева это хранящееся в нас семя гнева. Возможно, два человека услышат одни и те же слова и увидят одни и те же вещи, но только один из них вскипит гневом. Слова и события лишь пробуждают то, что уже есть в нас. Если бы в нашем подсознании не было семян гнева, тогда гнев не смог бы возникнуть.

Сначала нам нужно научиться контролировать свой гнев, и только затем мы сможем помочь другим людям. Когда пламя гнева вспыхивает, мы склонны наброситься на тех людей, которые культивируют семена гнева. Это все равно как увидеть, что в твоём доме пожар, но вместо того, чтобы сбивать пламя, гоняться за теми, кото-

рые по нашему мнению устроили поджог. Брань с другими людьми лишь ускоряет пробуждение наших семян гнева. Когда гнев возникает, возвратитесь к себе и используйте энергию осознанности для того, чтобы контролировать, смирять и устранять гнев. Не нужно думать, что вы будете чувствовать себя лучше, если сумеете заставить страдать другого человека. Такой образ мысли опасен. Возможно, другой человек, разгневавшись, ответит вам еще грубее, и тогда уровень гнева еще больше вырастет. Будда учил в минуты возникновения гнева закрыть глаза и уши, возвратиться к себе и найти в себе источник гнева. Вы преображаете свой гнев не только для своего личного освобождения. И окружающие вас люди, а также те, что далеки от вас, – все получают пользу от вашей практики.

Будда назвал семь причин избавиться от гнева.

1. Гнев делает нас отвратительными. Если во время вспышки гнева мы посмотрим в зеркало, то постараемся сделать выражение свое лица приятным. Следующее короткое стихотворение поможет вам практиковать:

*Я знаю, что гнев делает меня отвратительным,
поэтому не гневаюсь, а улыбаюсь.
Я возвращаюсь к себе
и медитирую на любовь.*

2. Гнев заставляет нас страдать. Мы удваиваем свою душевную боль, уподобляясь *креветке на сковородке*.

3. Мы не можем развиваться и достичь успеха.

4. Нам не удастся процветать материально и духовно. Мы утрачиваем все богатство и счастье, которое у нас уже было.

5. Люди знают в нас лишь нашу гневливость.

6. Мы теряем друзей, потому что они боятся, что их покалечит взрывная волна нашей внутренней бомбы.

7. Мы становимся голодными духами и не способны быть членами бодрой и радостной Сангхи. (*Ангуттара Никая, Саммака Нипата*)

Когда вы гневаетесь, ваше лицо кажется бомбой, которая вот-вот взорвется. Закройте глаза и уши, вернитесь к себе для того, чтобы потушить пламя. Улыбнитесь, даже если это трудно. Улыбка расслабляет сотни крохотных мышц, благодаря чему ваше лицо становится более привлекательным. Где бы вы ни были, сидите и смотрите глубоко. Если ваше сосредоточение все еще не глубокое, вы можете выйти на улицу и выполнять медитацию ходьбы. Самое глав-

ное – культивировать семя осознанности и позволять ему пробудиться в своем сознании.

Осознанность это всякий раз осознание чего-либо, так же как гнев это всегда озлобление против чего-то. Когда вы выпиваете стакан воды и осознаете, что выпиваете стакан воды, то внимательно следите за поглощением воды. Точно так же мы осознаем свой гнев. «Делая вдох, я осознаю, что гневаюсь. Делая выдох, я осознаю, что во мне есть гнев». Сначала возникает энергия гнева, затем появляется энергия осознанности. Вторая энергия охватывает первую и успокаивает ее, позволяет ей ослабеть. Мы создаем осознанность не для того, чтобы преследовать и изгонять свой гнев, а для того, чтобы контролировать его. Этот метод не двойственный и ненасильственный. Он не двойственный потому, что через него вы узнаете о том, что осознанность и гнев – части нас. Одна энергия охватывает другую. Не гневайтесь на свой гнев. Не пытайтесь преследовать или подавлять его. Признайте, что гнев возник, и контролируйте его. Когда у вас болит живот, вы не гневаетесь на него, а заботитесь о нем. Когда мать слышит, как плачет ее дитя, она откладывает все свои дела, берет малыша на руки и баюкает его. Затем она пытается выяснить, почему ребенок плачет, вызваны ли его слезы каким-то физическим и эмоциональным дискомфортом.

Внимательно оглядите свой гнев, как будто это ваше дитя. Не нужно отвергать, ненавидеть его. Мы медитируем не для того, чтобы превратить себя в поле битвы, мы не противопоставляем одну сторону другой. Сознательное дыхание смягчает и успокаивает гнев, и внимание пронизывает его. Вы включаете обогреватель, и по прошествии пятнадцати минут теплый воздух заполняет холодную комнату, происходит преображение. Вам не нужно ничего подавлять, отвергать, даже собственный гнев. Дело в том, что гнев это просто энергия, а все энергии следует преобразовать. Медитация есть искусство применения одной энергии для преобразования другой. Как только мать берет на руки своего ребенка, он сразу же ощущает энергию любви и чувствует облегчение. Даже если причина его дискомфорта все еще присутствует, ему достаточно просто находиться в фокусе внимания матери для того, чтобы почувствовать себя гораздо лучше.

В *Анапанасати Сутте (Лекции о Полном Осознании Дыхания)* Будда учит: «Делая вдох, я успокаиваю деятельность своего ума». Здесь «деятельность ума» относится к любому эмоциональному или психологическому состоянию – например, гневу, печали, ревности и страху. Когда вы вдыхаете и выдыхаете осознанно, то охватываете и

успокаиваете нынешнее состояние ума. Когда вы осознаете, что возник гнев, создайте осознанность для того, чтобы контролировать гнев. По прошествии десяти минут гнев ослабеет, и осознанность проявит очень много вещей и явлений. Мать будет баюкать свое дитя несколько минут, она может спеть ему колыбельную песню, а затем она начнет искать причину его печали. Возможно, у ребенка жар, или он простудился. Может быть, его слишком тесно запеленали, или он хочет пить. Как только мать откроет причину страданий своего ребенка, она тотчас же исправит ситуацию. Очень важно научиться смотреть в корень трудности. Такова практика глубокого исследования

«Делая вдох, я понимаю, что я гневаюсь. Делая выдох, я понимаю, что во мне присутствует гнев». Прежде всего, вы учитесь распознавать: «Гнев! Приветствую тебя, старина, дружище!» Затем вы старательно ищете его источник: «Почему я сержусь?» Первым делом вы узнаете о том, что ваши страдания укоренены в подсознании, в семенах, которые уже есть там, а именно в семенах гнева, заблуждения, гордости, подозрительности, жадности. Другой человек — лишь второстепенная причина. Затем вы увидите, что другой человек тоже страдает. Возможно, вы подумали, что страдали только вы, но это не так. Когда кто-то заставляет вас страдать, вы понимаете, что он сам страдает. А когда вы поймете это, любовь станет изливаться в вас, и вы захотите помочь. Понимание — вот ключ.

Благодаря практике осознанности гнев возвратится в ваше подсознание. В следующий раз, когда он возникнет, практикуйте точно так же. В конечном итоге семя гнева в вас ослабеет. Такова практика прямой встречи своего гнева. Благодаря осознанности вы преобразите свой гнев в энергию любви и понимания.

Однажды, когда Будда остановился в Роще Джеты, около Шравасты, Шарипутра попросил других монахов собраться вместе. Он сказал им:

«Братья, гнев может возникнуть в пяти ситуациях, но гнева можно избежать.

«Первая ситуация: нас раздражают не слова человека, а его действия. Мы не можем вынести вид некоторых людей. Нас раздражает то, как они стоят и ходят, но когда они говорят, их слова вовсе не кажутся нам оскорбительными. Когда вы находитесь рядом с таким человеком, слушайте его слова, но не обращайте внимания на его действия. Если вы будете обращать внимания на поступки, в вас возникнет гнев, но если вы будете обращать внимания только на его слова, гнев ослабеет. Одному монаху нравилось шить себе робы из

лоскутов, которые он находил в мусоре. Каждый раз, когда он видел крохотный лоскуток, он поднимал его, даже если мусор смердел мочой и экскрементами. Монах нес тряпку в монастырь, отстирывал ее и сшивал вместе с другими тряпками, делая себе робу. Когда люди видели, как он роется в мусоре, то чувствовали отвращение, но в то же время его речь была дружеской. Если вы будете обращать внимания на его речь, тогда в вас не возникнет гнев.

«Вторая ситуация: речи какого-то человека ядовиты, словно жало змеи, но его действия дружелюбные и полезные. Обращайте внимания на его действия и игнорируйте его слова. Недалеко от этого места глубокое озеро покрыто соломой, травой, листьями, ряской и ветками. Какой-то изнывающий от жары человек может прийти к этому озеру искупаться. Он раздевается на берегу, отгоняет в стороны солому, траву, листья, ряску и ветки, а затем вступает в чистую прохладную воду. Было бы жаль не воспользоваться прохладой озера лишь из-за небольших соломинок, травы, листьев, ряски и прутьев.

«Третья ситуация: человек, чьи поступки и слова вам в равной степени неприятны. Посмотрите очень внимательно на такого человека и попытайтесь найти в нем некоторые положительные качества, даже если они и не явны. У каждого человека есть положительные качества. Эта практика более трудная, но ее нельзя считать невозможной. Вообразите человека, который прошел пешком сотни миль, его горло пересохло от жажды. Он набредает на след, который оставило в земле копыто буйволы. В этом следе осталась крохотная лужица воды. Он говорит себе: «Если я попытаюсь черпать эту воду листом, она может пролиться. Поэтому лучше я склонюсь над лужицей и стану пить прямо из нее». Затем человек чувствует облегчение и получает возможность продолжать свое странствие. Мы должны смотреть глубоко для того, чтобы найти какие-то положительные качества в тех людях, речь и поступки которых в равной степени неприятны нам. Если мы сможем найти какие-то положительные качества, то признаем их. Несмотря на то, что эта ситуация более трудная, чем первая и вторая, все равно мудрец сможет освободиться от своего неприятия таких людей.

«Четвертая ситуация: действия, слова и мысли кого-то в равной степени недобродетельны. На захолустной сельской дороге падает странник, его свалила с ног тяжелая болезнь. Все селения далеко от него, и он абсолютно одинок, некому ухаживать за ним. И у него нет надежды остаться в живых. Но неожиданно мимо него проходит другой путешественник. Он видит, что какой-то отчаявшийся человек лежит у дороги, останавливается, и его сердце наполняется со-

страданием. Он помогает больному человеку встать, и они вместе шаг за шагом добираются до ближайшей деревни. Затем путешественник находит врача и ухаживает за больным попутчиком три или четыре недели, пока тот не выздоравливает. Путешественник радуется тому, что его товарищ поправился. Когда мы встречаем того, чьи поступки, речь и мысли в равной степени неприятны нам, мы можем быть уверены в том, что этот человек страдает. Если мы не станем любить его и помогать ему, то кто будет делать это? Если в нашем сердце есть любовь, тогда мы сможем принять тех людей, чьи поступки, речь и мысли в равной степени неприятны нам.

«Пятая ситуация: действия, слова и мысли кого-то в равной степени добродетельны. У деревни синее озеро, оно покрыто благоухающими розовыми и белыми цветами лотоса. Берег покрыт мягкой зеленой травой, озеро окружено парком с тенистыми деревьями, где поют птицы и порхают бабочки. Мы видим настоящий рай. Если вы живете около такого озера, но не сидите на его берегу, не купаетесь в нем, не набираете в пригоршню его чистой воды, чтобы напиться, значит вы не умеете жить счастливо. Когда вы встречаете человека, чьи действия, слова и мысли в равной степени добродетельны, целомудренны, проведите сколько-нибудь времени подле него». (*Ангуттара Никая*)

Очень важно внимательно изучать страдания других людей. Тот, чьи поступки недобры, чьи мысли недобродетельны, чья речь злобна, непременно глубоко страдает. Когда вы будете смотреть внимательно и увидите его страдания, ваше сердце откроется и сам собой появится ключ понимания. Очень многие люди в нашем обществе испытывали насилие в детстве, поэтому они продолжают мучиться всю жизнь. Их страх и ненависть всегда остаются с ними, и у них очень низкая самооценка. Если такие люди смогут научиться глубоко осознавать боль своего обидчика, если они смогут видеть источник этих недобродетельных поступков, воспринимать своих гонителей как пленников ума, отравленного гневом, страстным стремлением и заблуждением, тогда их сердца откроются, и страх вместе с ненавистью постепенно уйдет.

Четыре года назад к нам в Сливовую Деревню приехал один юноша, который очень гневался на своего отца. В тот момент жители нашей деревни практиковали медитацию любви и писали письма людям, с которыми у них не складывались отношения. В «Цветении лотоса» есть описывается медитация на пятилетнего ребенка: «Я представляю себя пятилетним ребенком и делаю вдох. Я улыбаюсь

пятилетнему ребенку и делаю выдох». Этот пятилетний ребенок до сих пор остается в вас. Возможно, он сильно страдает, но, если вы начнете общаться с ним, ваше сердце наполнится состраданием.

Пятилетний ребенок беспомощен, его легко обидеть. Многие родители воспитывают своих детей бессознательно. Они сбрасывают на них всю свою боль и гнев, и к пяти годам ребенок уже полон страха и печали. Может быть, ребенок пытается высказать родителям свои чувства, но они не умеют слушать. А ребенок еще так мал, что не умеет высказать свои страдания. Дитя силится как-то объяснить свое состояние, а мать может оборвать его, даже закричать. Такой язык подобен ледяной воде, которую плеснули на нежное сердце. Возможно, ребенок больше никогда не доверится своим родителям, и его рана останется глубокой. Родители повторяют свое поведение до тех пор, пока между ними и их детьми отношения не станут совсем холодными. Это происходит из-за недостатка внимания. Если отец не умеет контролировать свой гнев, он может вообще перестать общаться с сыном, и сын будет всю жизнь страдать, а между тем он и сам не умеет общаться с учителями, друзьями, а со временем и с собственным сыном.

Я попросил молодого человека медитировать на себя неделю, воображая самого себя пятилетним мальчиком. А затем я дал ему такое упражнение: «Делая вдох, я воображаю своего отца пятилетним мальчиком. Делая выдох, я улыбаюсь тому пятилетнему мальчику, которым был мой отец». Все мы воспринимаем своего отца как взрослого человека, но забываем о том, что он был когда-то маленьким мальчиком, который тоже чувствовал обиду. Я прошу вас выполнять эту медитацию. Если она помогает, тогда найдите фотографию отца, когда он был пятилетним ребенком. Вы увидите, что ваш отец носит в себе точно такие же раны, как и у вас. В такой миг вы становитесь своим отцом.

Когда Будда говорил о Четырех Неизмеримых Умах, он применял термин «саббаттатая», что значит *быть единым со всем сущим*. Вы становитесь единым целым с объектом своего созерцания, и в этом случае вы становитесь своим отцом. Если будете смотреть внимательно, то поймете, что, когда ваш отец был пятилетним мальчиком, его глубоко обижало жестокое поведение других людей. Если его в детстве обижали, и если он никогда не учился преобразовывать свои раны, тогда не стоит и удивляться тому, что он будет причинять боль другим людям, в том числе и вам. Его собственный ребенок становится жертвой его страданий, как он когда-то был жертвой страданий своего отца.

Этот юноша поставил фотографию отца на стол в своей комнате в Сливовой Деревне. Каждый раз, когда он заходил в комнату, он смотрел в глаза своему отцу и пытался понять человека, который был для него чужим. Он улыбался и переживал сочувствие к отцу, когда он был страдающим ребенком. Перед тем как выйти из комнаты, он еще раз смотреть на изображение отца и осознанно дышал.

Однажды он написал отцу письмо не смотря на то, что его отец уже давно умер. Когда он писал свое послание, его сердце вдруг открылось, и он почувствовал, что с него свалилось тяжкое бремя. Парень осознал страдания своего отца и простил его. Любовь и сострадание стали в нем подлинными энергиями, и он уже страстно стремился помириться с отцом, а не просто выражал слабое желание. Яд гнева растворился. Такое упражнение очень похоже на медитацию Шарипутры. Когда этот человек внимательно смотрел на страдания другого человека и осознавал источники его боли, в нем открылась дверь любви и понимания.

Для того чтобы выполнять это упражнение, научитесь прикасаться к положительным семенам, которые лежат в вас, а также к семенам страдания. Признайте, что они есть в вас, и смотрите внимательно на них для того, чтобы понять их природу, их коренные причины. Когда вы осознаете корни своего страдания (свой гнев, обиды и разочарования), в вашем сердце воцаряется покой и тишина, там лучится свет. Корни гнева в вас преображаются, и вам легче принимать и любить. Вам удалось погасить в себе пламя, и вы можете помочь другим людям сделать то же самое. Когда мы прикасаемся к семенам радости и счастья в себе, распознаем и осознаем источники гнева, страстного стремления им заблуждения в себе, то становимся по-настоящему спокойными и счастливыми, легкими телом и духом, невредимыми и защищенными от ран, свободными от гнева, помрачений, страха и тревоги.

Глава 5

Давайте учиться быть счастливыми

В Вишуддхимагге мы читаем следующие три установки:

*«Да научусь я культивировать в себе
семена радости каждый день.*

*Да научится он (она) культивировать в себе
семена радости каждый день.*

Да научатся они культивировать в себе

семена радости каждый день».

«Да научусь я жить бодро, цельно и свободно.

Да научится она (она) жить бодро, цельно и свободно.

Да научатся они жить бодро, цельно и свободно».

*«Да буду я свободен от привязанности и отвращения,
но только не равнодушным.*

*Да будет он (она) свободен от привязанности и отвращения,
но только не равнодушным.*

*Да будут они свободны от привязанности и отвращения,
но только не равнодушными».*

Эти медитации помогают нам взращивать семена радости и счастья в нашем подсознании. Радость и счастье – вот пища монаха дзен. Перед тем как есть, мы говорим: «Да наполнятся все существа радостью медитации».

В чем заключается природа этой радости? Как нам обретать подлинную радость в каждый миг нашей жизни? Какой образ жизни принесет улыбку, полные любви глаза и счастье всем людям, которых мы встречаем на своем пути? Примените свои способности для того, чтобы найти путь, который принесет счастье и вам, и другим. Это счастье возникает благодаря медитации, а не погоне за бесплодными удовольствиями. Созерцательная радость обладает способностью развивать наше внимание, понимание и любовь. Попробуйте жить так, чтобы увеличивать радость в себе и других людях. «Я даю обет приносить радость одному человеку утром и помогать избавляться от страданий одному человеку вечером». Спросите себя: «Кому я могу улыбнуться сегодня утром?» Так вы создаете счастье.

В *Самиддхи Сутре* мы читаем историю об одном молодом монахе. Каждое утро Самиддхи ходил к реке совершать омовение. Когда он обсыхал на солнце, перед ним появилась богиня. Она сказала ему: «Монах, ты так молод. Почему ты решил отречься от мира в самом начале своей жизни? Почему ты не хочешь вкушать плоды молодости?» Самиддхи отвечал ей так: «Дорогая богиня, я очень счастлив. Я практикую учение Будды для того, чтобы жить счастливо в настоящий миг. Если я буду гоняться за пятью мирскими удовольствиями, то есть за славой, богатством, женщинами, сном и едой, то все равно не обрету постоянное счастье. Я развиваю внимательность в своей обыденной жизни, поэтому ощущаю глубокий покой, свободу и радость». В *Самиддхи Сутре* обсуждаются четыре важных предмета: идея счастья, существование подлинной радости, практика опоры и ловушка сложностей. (*Самьюктагама, Самьюкта Никая*)

Мы пребываем в плену у своих представлений о счастье. Мы забываем о том, что это просто бесплотные идеи. Наше представление о счастье может помешать нам стать по-настоящему счастливыми. Нам не удастся увидеть возможность обрести радость, которая находится почти у нас в руках, если мы предубежденно полагаем, что счастье должно иметь именно такую форму.

В этой сутре также обсуждается существование подлинной радости. Богиня спросила молодого монаха Самиддхи, почему он решил отречься от счастья в нынешний миг ради призрачной надежды на обретение счастья в будущем, и Самиддхи ответил: «На самом деле дело обстоит противоположным образом. Я отказался как раз от надежды на обретение счастья в будущем, поэтому могу в полной мере пребывать в настоящем мгновении». Самиддхи объяснил, как недобродетельные желания в конечном итоге приносят тревогу и печаль, тогда как жизнь в добродетельных радостях приносит счастье прямо в этот самый миг. В этой сутре используется термин «акалика», что значит *свобода от времени*.

Третий важный предмет обсуждения в *Самиддхи Сутре* – практика опоры, или поддержки. Опора на Дхарму это не просто идея. Когда вы живете в согласии с Дхармой, ступаете по пути понимания и любви Будды, то обретаете радость, безмятежность, уравновешенность и свободу. Опору на Дхарму можно также называть *обретением прибежища на своем острове*. Мы подразумеваем остров покоя в каждом из нас. Мы должны учиться возвращаться на этот остров всякий раз, когда в том возникает потребность. Когда Будда был готов покинуть этот мир, он созвал собрание монахов и монахинь, а затем сказал: «Дорогие друзья, обретите прибежище на собственном острове. Не ищите прибежище ни в чем другом. Когда вы возвратитесь на свой остров, то найдете там Будду, Дхарму и Сангху».

Я стал островом для самого себя.

Я самодостаточен.

Будда это моя осознанность.

Он сияет мне и здесь, и там.

*Дхарма это мое дыхание,
она защищает мое тело и ум.*

Я свободен.

Я стал островом для самого себя.

Я самодостаточен.

*Сангха это мои скандхи,
они работают согласованно.*

Я обретаю прибежище в самом себе.

Я возвращаюсь к себе.

Я свободен.

Несмотря на то, что эту практику можно использовать повсюду, в любое время, она особенно полезна, когда мы находимся в тревожном состоянии и не знаем, что делать. Благодаря этой практике мы переносимся в самое спокойное и надежное место на свете. Наш остров это осознанность, наша пробужденная природа, основа уравновешенности и покоя, который находится в нас самих и освещает наш путь. Когда наши пять скандх будут гармонизировать друг с другом, мы естественным образом будем вести себя так, чтобы ощущать покой. Сознательное дыхание приносит эту равномерность. Разве может быть что-то более важное?

Четвертый важный предмет в данной сутре – ловушка сложности: вы полагаете, что вы лучше, хуже других или равны им. Все эти сложности возникают из-за того, что мы полагаем, будто обладаем самобытием. Счастье, построенное на представлении об отдельной самости, зыбко и ненадежно. Благодаря практике медитации мы начинаем понимать, что мы взаимосвязаны со всеми остальными людьми, и тогда наши страхи, тревоги, гнев и печаль исчезают. Если вы обретаете подлинное счастье, опираясь на Дхарму и постигая взаимосвязанную и взаимозависимую природу всех людей, то с каждым днем становитесь более свободными и уравновешенными. Со временем вы окажетесь в раю, который весь пронизан глубокой любовью, описанной Буддой. Ученик Будды о любви подлинно и совершенно. Такая любовь всегда приводит к настоящему счастью.

Счастье не обретешь в одиночку, так как в существовании все взаимосвязано. Если вы сможете вызвать у друга улыбку, его радостное состояние возвратится и к вам. Если вы находите пути к покою, радости и счастью, то открываете их всем людям. Начните с себя, развивайте в себе радостное состояние. Выполняйте во дворе медитацию осознанной ходьбы, наслаждаясь свежим воздухом, видом деревьев, мерцанием звезд в ночном небе. Что вы делаете для того, чтобы духовно развиваться? Очень важно обсуждать этот предмет с близкими друзьями для того, чтобы найти конкретные способы обретения радости и счастья.

Если вам удастся развивать данную практику, тогда ваши страдания, печали и болезненные ментальные формации начнут преобразовываться. Когда в ваш организм проникают вредные бактерии, антитела окружают эти бактерии и обезвреживают их. Если в вашем организме мало антител, тогда ваш организм увеличит их количество,

чтобы нейтрализовать инфекцию. Точно так же, когда вы будете пронизывать свое тело и ум радостными чувствами от медитации, ваше тело и дух укрепятся. Радостные чувства могут преобразовать в нас чувства печали и боли.

Я прошу вас произносить следующую установку: «Да научусь я культивировать в нем (ней) семена радости каждый день». Подставьте имя выбранного вами человека: своего друга, брата, сестру или учителя. Культивируйте в нем (ней) семена радости каждый день. Нам нужно часто избавляться от своих страданий, делаясь ими с тем, кому мы доверяем. Но мы не должны забывать о том, что этот человек, возможно, переживает какую-то боль и сам нуждается в радости. Если мы станем сбрасывать на него свои душевные трудности, у него может случиться нервное истощение. Если мы хотим получить от человека поддержку, тогда нам нужно быть внимательными, чтобы не обременить его своими трудностями. Человек сможет слушать нас до какого-то своего предела, после которого он уже не сможет впитывать нашу боль.

Учитесь радоваться жизни и помогите другому человеку светлее глядеть на жизнь. Вы умеете веселить людей? Вы умеете поднимать людям настроение, вселять в них уверенность в свои силы? Если вы не умеете оказать человеку такие незначительные услуги, то разве можете сказать, что действительно любите его? Если вы любите кого-то, значит приносите ему радость и счастье совершенно конкретными способами. Если вы ведете себя искусно, тогда ваши слова и поступки помогут человеку почувствовать бодрость и легкость. Иногда доброго слова или приятной фразы достаточно для того, чтобы помочь человеку распусться как цветок.

Сначала направьте свою практику на того, кто вам нравится, затем на того, кого вы любите, потом на того, к кому вы вообще ничего не чувствуете. Когда вы глубоко исследуете этого человека и поймете его глубинные нужды, то уже не будете равнодушны к нему. И наконец, сделайте объектом своей медитации того, кого вы ненавидите. Сначала вы презираете его, но после того, как вы осознанно изучите его, понимание, интуитивное понимание принесет вам любовь и сострадание. Вы будете любить человека, которого когда-то ненавидели.

Благодаря этой медитации наша любовь скоро окружит, охватит людей всех пяти категорий, и тогда исчезнет различие между теми, кого вы ненавидите, и теми, кто дорог вам. Ваша медитация будет успешной даже в отношении тех людей, которых вы ненавидели в прошлом. Люди всех пяти категорий становятся равными. Бодхисат-

тва одинаково относится к тем, кто ему дорог, и к тем, к кому он равнодушен. Он не излучает ненависть даже на тех людей, которые ведут себя неразумно и жестоко. Если вы не развиваете Четыре Неизмеримых Ума, то разве сможете в равной степени считать кого-то важным, а кого-то неважным?

«Да научусь я культивировать в себе семена радости каждый день. Да научится он (она) культивировать в себе семена радости каждый день. Да научусь я культивировать семена радости в том, кого ненавижу, и помогать тому, кого я ненавижу, культивировать семена радости в себе». Когда вы сделаете в своем уме такую установку, гнев и ненависть исчезнут из вас, и вы обретете подлинный покой и радость. До тех пор пока в вас будут оставаться следы гнева и ненависти, вы не сможете обрести настоящий покой. Если вы в конечном итоге сможете полюбить своего врага, то почувствуете себя великим героем, но затем вы увидите, что на самом деле любить этого человека значит любить самого себя. Когда вы откроете свое сердце и примете человека, которого когда-то ненавидели, ваше сердце естественным образом почувствует покой, и вы первым же и ощутите пользу. Таково подлинное значение уравниловки: устанавливается равенство без всякого разделения и предубеждения.

«Да научусь я жить бодро, цельно и свободно». Бодрость, свежесть – перевод вьетнамского слова, которое означает прохладу, отсутствие лихорадки. Мы знаем, до чего нам скверно приходится, когда нас лихорадит. Ревность, гнев и вредные желания – все это своего рода лихорадка. Глава «Дверь вселенной» в Сутре Лотоса утверждает, что всякий раз, когда вспыхивает пламя, вы будете произносить имя Авалокитешвары, этот огонь превратится в пруд с лотосами. Если кто-то столкнул вас в яму с огнем своими словами и поступками, произнесите имя Авалокитешвары, и тогда огонь станет прохладным прудом с лотосами. Авалокитешвара символизирует энергию любви и сострадания. Если вас охватил пожар гнева, ненависти, вредной страсти, зависти, подозрительности, медитируйте на Четыре Неизмеримых Ума, и тогда это пламя упадет и угаснет. И вы увидите, что уже плавааете в прохладном чистом озере.

Если мы попадем в ловушку Пяти Вредных Желаний (деньги, секс, слава, чревоугодие, избыточный сон – прим. ред.), то сильно обгорим в их огне. Мы должны знать свои границы. В качестве самозащиты мы соблюдаем Пять Буддистских Заповедей и принимаем прибежище в Сангхе. Каждую осень через Сливовую Деревню единым строем летят тысячи мигрирующих голубей. Любой дикий голубь, который отбивается от стаи и летит отдельно, может попасть в

опасное положение. Около Сливовой Деревни охотники приманивают диких голубей их ручными собратьями, и отбившиеся от стаи птицы становятся их легкой добычей. То же самое верно в отношении людей. Если мы полагаем, что можем жить одиноко, без поддержки Сангхи, значит мы не осознаем свои границы. Духовно развиваться вместе с Сангхой это все равно как совершать омовение в прохладном потоке при условии, что мы умеем правильно организовывать Сангху и жить гармонично. Очень легко возвращать семена радости в нашей духовной жизни. Для этого нужна разумность, понимание и организационные способности каждого члена Сангхи. Если какой-то член Сангхи знает, что может принести общине радость и счастье, он должен поделиться своими представлениями с товарищами.

«Да научусь я жить бодро, цельно и свободно». В данном случае цельность обозначает уравновешенность, одну из характеристик Нирваны. Если вы не цельны, то не сможете достичь многого. Вам лишь нужно каждый день делать несколько твердых шагов в направлении своей цели. Если вы монах или монахиня, помните о вашем обете посвятить свою жизнь практике Дхармы для того, чтобы принести радость и счастье всем людям. Для того чтобы осуществить свой обет, вы должны учиться, практиковать, жить в Сангхе и каждый день делать твердые шаги по пути.

Каждое утро вы вновь посвящаете себя своему пути, чтобы не сбиться с него. Перед тем как пойти вечером спать, вы несколько минут вспоминаете день: «Жил ли я сегодня согласно своим идеалам?» Если вы видите, что сделали два или три шага в этом направлении, этого вполне достаточно. Если же вы несколько не продвинулись, тогда скажите себе: «Завтра я буду более совершенным». На следующее утро, когда вы проснетесь, выскажите решимость делать твердые шаги в направлении своих идеалов. Не сравнивайте себя с другими людьми. Просто исследуйте себя для того, чтобы понять, движетесь ли вы в том направлении, который вам нравится.

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь с каждым днем становилась все более цельной, тогда примите прибежище в том, что прочно. Если вы станете опираться на то, что непрочное, то упадете. Три Драгоценности (Будда, Дхарма и Сангха) – вот цельные, прочные понятия. Если вы примете прибежище в Трех Драгоценностях, то обретете прочную основу. Стройте свой дом на прочном фундаменте, а не на глинах или песке. Некоторые буддистские общины, Сангхи, могут оказаться и не очень прочными, и все же обычно принятие прибежища в Сангхе – мудрый поступок. Члены Сангхи повсюду практи-

куют искренне. Наша вера будет укрепляться, если мы признаем силу Сангхи, которая пронизывает пространство и время.

«Да научусь я жить бодро, цельно и свободно». Свобода здесь означает выход из ловушки вредных желаний. Монахи и монахини радуются такой свободе, которая очень полезна. В данном случае свобода означает непривязанность к храму, диплому, общественному положению. Время от времени мы встречаем очень свободных людей. Они могут делать все, что им нужно, но ни к чему не привязываются.

«Да буду я свободен от привязанности и отвращения, но только не равнодушным». Когда мы равнодушны, нас ничто не радует, не интересует, мы ни к чему не стремимся. Мы не переживаем любовь или интуитивное понимание, и наша жизнь лишена радости и смысла. Мы не замечаем даже красоту осенних листьев или смех детей, играющих рядом с нами. Мы не способны сопереживать страданиям и счастью других людей. Если вы окажетесь в состоянии равнодушия, тогда попросите друзей помочь вам. Несмотря на все эти страдания, жизнь все же наполнена множеством чудес. Рождение и смерть – вот чудеса, и в глубине, под волнами рождения и смерти находится чудесное измерение, высшее измерение.

Когда мой ученик Чан Синх лежал на смертном одре в Монреале, я послал ему следующее стихотворение:

*Таковость есть высшая реальность.
Разве могут рождение и смерть прикоснуться к тебе?
Пробудись рано утром, чтобы увидеть розовый рассвет.
Покой приходит без всяких усилий.*

А к стихотворению я приписал такие строки: «Брат Чан Синх, я держу тебя за руку, чтобы мы вместе, учитель и ученик, смогли преодолеть любую боль и опасность».

Рождение чудесно, то же самое верно в отношении смерти, как и высшей реальности, которая лежит глубже и рождения, и смерти. Если вы сможете прикоснуться к этому чуду, то станете цельными и свободными в своих воззрениях, в своей жизни.

«Да буду я свободен от привязанности и отвращения». Будда хотел, чтобы мы развивали именно такую любовь, в которой нет стяжания и привязанности. Все мы, молодые и старые, склонны привязываться к чему-то. Только мы родились, как уже появилось невежество и привязанность к «я». Когда мы кого-то любим, мы стремимся сделать этого человека своей собственностью. А если нас любят, тогда мы хотим захватить все внимание того, кто любит нас. Мы не

хотим, чтобы он любил кого-то другого. Стяжательная любовь похожа на диктаторство. Мы хотим управлять тем, кого мы любим, указывать ему, что он может делать, а что делать ему запрещено. В добродетельных любовных отношениях присутствует определенная доля стяжания и привязанности, но если она чрезмерна, тогда будут страдать и тот, кто любит, и тот, кого любят.

Возможно, отец полагает, что сын «принадлежит» ему. Он говорит: «Ты обязан повиноваться всем моим повелениям. Веди себя так-то, учи такие-то предметы, а иначе я не буду признавать тебя своим сыном». Юноша говорит своей девушке: «Тебе нельзя пойти в магазин сейчас, тебе нельзя применять эту косметику, тебе нельзя носить платье такого цвета». Когда ваша любовь удушает, вы своими путами не даёте дышать другому человеку. Любовь, которая поначалу казалась прекрасным дворцом, оказалась банальной тюрьмой. Когда краски выцветают, люди замечают решетки камер и оба чувствуют, что они попали в ловушку, из которой не могут вырваться. Ваш брачный контракт может стать приговором о пожизненном заключении без права на помилование. Вы не можете ни развестись, ни жить вместе. И это верно не только в отношении супружеских браков, но и отношений между родителями и детьми, преподавателями и студентами. Для нас очень важно научиться любить так, чтобы блюсти свободу своего любимого человека и позволять обоим сохранять свою индивидуальность. Именно такой любви учит нас Будда.

Что вам делать, если в ваших отношениях уже господствует стяжательство, диктаторство, привязанность? Постарайтесь глубоко исследовать себя для того, чтобы определить степень, до которой ваша любовь стала деспотичной и одержимой. Вам приходилось когда-нибудь нечаянно наехать газонокосилкой на веревку? Вам приходится тратить целый час или даже дольше на то, чтобы освободить лопасти газонокосилки от веревки. Это же верно в отношении нашей привязанности: она мешает жизни течь. Глубоко исследуйте природу своей любви. Когда вы определите степень привязанности, деспотизма и стяжательства в своей любви, то сможете начать распутывать узлы. Немного освободившись от диктаторства, привязанности и стяжательства, вы устраните какую-то часть своих страданий. Несмотря на то, что вы еще не стали счастливым, уменьшение душевной боли это уже хорошее начало. Раньше вы страдали девяносто девять процентов времени дня, а теперь – только восемьдесят процентов. Это очень важные показатели. Мы страдаем от равноду-

шия и недостатка любви, но гораздо сильнее мы страдаем от привязанности.

Без осознанности привязанность наверняка переродится в отвращение. Когда мы влюблены недавно, нам кажется, что жизнь без этого любимого человека будет для нас невыносимой. Но когда привязанность уступает место отвращению, мы уже не можем жить под одной крышей с бывшей возлюбленной, и развод кажется нам единственным выходом. Полюса привязанности и отвращения в равной степени заставляют нас страдать. Даже если мы разведемся со своей законной половиной и отдадим ей своего ребенка, источники страдания все равно останутся. Когда вы установите новые отношения или заведете другого ребенка, привязанность и придирчивость вашей любви отравит новую семью, и тогда вы снова будете страдать. Все дело не в том, чтобы развестись и отказаться от ребенка. Главное – смотреть глубоко в природу своей любви для того, чтобы распознать в ней отрицательные элементы привязанности и стяжательства, а также понять, как следует изменить свои воззрения, свою любовь, речь и поведение для того, чтобы обрести подлинную любовь, сострадание, радость и уравновешенность. Если вы будете практиковать таким образом, тогда ваши положительные качества будут медленно увеличиваться.

Если мы будем духовно развиваться согласно наставлениям Будды и при поддержке Сангхи, то познаем природу любви, сострадания, радости и уравновешенности. Семена этих качеств уже находятся в нашем подсознании. Изучая и развивая Четыре Неизмеримых Ума, мы будем культивировать эти семена в нас. Благодаря практике глубокого исследования семена страдания, боли, печали и привязанности будут съезживаться, уступая место расширяющимся положительным семенам.

Не говорите: «Любовь, сострадание, радость и уравновешенность – все это присуще любви святых людей. Я не святой, поэтому не могу так любить». Будда и бодхисатвы практиковали точно так же, как и мы. Сначала их любовь была смешана с привязанностью, желанием управлять и стяжательством. Но благодаря этой практике они смогли преобразить эти яды и обрести любовь, которая всеобъемлюща, вездесуща и сказочно прекрасна.

Учения Будды о любви абсолютно ясны. Мы можем все сутки напролет жить в состоянии любви. Каждое движение, каждый взгляд, каждая мысль, каждое слово можно пронизать любовью. Четыре Неизмеримых ума представляют собой глубокое сосредоточение (*самадхи*), а именно концентрацию на любви, концентрацию на

сострадании, концентрацию на радости и концентрацию на уравновешенности. Когда вы практикуете сосредоточение подобного рода, то живете в самом прекрасном, спокойном и радостном месте во вселенной. Если кто-то спросит вас, где вы живете, вы можете ответить ему, что вы живете в обители Брахмы, то есть в Четырех Неизмеримых Умах любви, сострадания, радости и уравновешенности. В мире есть немало пятизвездочных отелей, ночлег в которых стоит более двух тысяч долларов, и все же обитель Брахмы предлагает гораздо больше счастья, чем эти гостиницы. Место, в котором мы учимся любить и быть любимыми, можно назвать отелем в пять тысяч звезд.

Глава 6

Подлинная любовь

В подлинной любви присутствует уважение. Во вьетнамской традиции муж и жена всегда относятся друг к другу как к почетному гостю. Если вы будете практиковать такой метод, тогда ваша любовь будет длиться очень долго. Вьетнамские слова «тинх» и «нгхья» оба означают любовь. *Тинх* содержит много страсти. *Нгхья* спокойнее, в ней больше понимания и доверия. Вы уже не столь страстные, но ваша любовь становится более глубокой и крепкой. Вы чаще хотите жертвовать собой для того, чтобы сделать другого человека счастливым. *Нгхья* есть результат того, что вы на протяжении довольно долгого периода времени делились своими трудностями и радостями.

Вы начинаете со страсти, но когда живете друг с другом, то учитесь делиться трудностями, и ваша любовь углубляется. Страсть уменьшается, но *нгхья* все время увеличивается. Вы начинаете лучше понимать другого человека и чувствуете к нему большую благодарность: «Спасибо тебе за то, что ты мой муж (жена), за то, что ты выбрал меня в спутницы жизни, поделился со мной своими лучшими качествами, а также горестями. Когда у меня случались неприятности и я не могла уснуть ночью, ты заботился обо мне. Ты показал мне, что можешь прекрасно чувствовать себя, только когда хорошо и мне. Ты изо всех сил старался помочь мне справиться с бедой. И я очень благодарна тебе». Когда пара сохраняется долгое время, их чувство становится *нгхья*. Мы нуждаемся именно в таком типе любви для своей семьи и своего общества. Благодаря *нгхья* вы убеждаетесь в том, что другой человек будет любить и заботиться о вас «до

той поры, когда ваши волосы не побелеют и не выпадут ваши зубы». Вы оба строите *нгхья* в своей обыденной жизни.

Смотрите глубоко в себя, чтобы понять, какие из этих элементов присутствуют в вашей любви. Вы не можете сказать, что любовь представляет собой на сто процентов *тинх* или *нгхья*. В ней есть оба этих качества. Загляните в глаза своей возлюбленной и задайте ей проникновенный вопрос: «Кто ты, моя любовь, которая пришла ко мне и стала считать мои страдания своими страданиями, мое счастье своим счастьем, мою жизнь и смерть своей жизнью и смертью? Кто ты, чья душа слилась с моей душой? Почему ты не капля росы, не бабочка, не птица и не сосна?» Задайте этот вопрос всем своим телом и умом. Со временем вам придется задать человеку, который причиняет вам глубокие страдания, этот же вопрос: «Кто ты, приносящий мне так много боли, заставляющий меня сильно гневаться и ненавидеть?» Для того чтобы это понять, вы должны стать единым целым со своей возлюбленной, а также со своим так называемым врагом. Вы должны беспокоиться о том же, о чем беспокоятся они, сострадать их мукам, высоко ценить то, что превозносят они. Вы не можете отделиться от предмета своей любви. У них такая же природа, как и у вас.

Продолжайте эту практику до тех пор, пока не увидите себя в самом жестоком человеке на земле, в голодающем ребенке, в политическом узнике. Продолжайте эту практику до тех пор, пока не узнаете себя в каждом, кто идет в супермаркете, стоит на углу улицы, сидит в каждом узнике, ползет по листу, дрожит в капле росы. Медитируйте до тех пор, пока не увидите себя в пылинке в самой далекой галактике. Смотрите и слушайте всем своим существом. Если вы присутствуете в полной мере, тогда дождь Дхармы станет изливаться на глубочайшие семена в вашем подсознании, и завтра, когда вы будете мыть тарелки или смотреть в голубое небо, это семя пустит росток, и тогда любовь и понимание проявятся как прекрасный цветок.

*В камне, газе, тумане, уме,
В мезонах, странствующих по галактикам,
Со скоростью света,
Ты прилетела ко мне, моя любимая.
Твои голубые глаза сияют, они прекрасны и глубоки.
Вы ступаешь по проложенному для тебя пути
Без начала и конца.
Ты говоришь, что по дороге сюда
Ты пережила многие миллионы рождений и смертей.*

*Бесчисленное количество раз ты преображалась
В огненные бури во внешнем пространстве.
Ты использовала свое тело для того,
чтобы измерить возраст гор и рек.
Ты проявлялась в форме
Деревьев, травы, бабочек, одноклеточных существ
И прекрасных хризантем.
Но глаза, которыми ты смотришь на меня сегодня утром,
Говорят мне о том, что ты никогда не умирала.
Твоя улыбка приглашает меня играть в прятки,
А эта игра началась в незапамятные времена.*

*Зеленая гусеница! Ты торжественно несешь свое тело,
Чтобы измерить длину ветви розового куста,
Она отросла прошлым летом.
Все говорят, что ты, моя любимая,
Родилась только этой вечной.
Скажи, сколько времени ты странствовала?
Почему ты решила показаться мне именно сейчас,
Улыбнуться мне так тихо и проникновенно?
Гусеница! Солнца, луны и звезды изливаются из меня
Каждый раз, когда я делаю выдох.
Кто знает о том, что в твоём крохотном теле
Находится нечто бесконечно огромное?
На каждой точке твоего тела
Расположены тысячи полей Будды.
Каждый раз, когда ты растягиваешь свое тело,
Ты измеряешь время от незапамятных времен
И до недостижимого грядущего.
Великий монах старины все еще сидит на Пике Грифа,
Созерцая неизменно великолепный закат.*

*Гаутама, как странно!
Кто сказал, что цветок Удумбара распускается
Лишь один раз в три тысячи лет?*

*На берег накатывает морская волна.
Ее шум невозможно не услышать тому,
Кто слушает внимательно.*

Если вы в самом деле кого-то любите, тогда должны в полной мере присутствовать для этого человека. Один человек спросил своего десятилетнего сына, что тот хочет получить на свой день рождения, и мальчик ответил: «Папочка, я хочу тебя!» Его отец всегда был

слишком занят. У него не оставалось времени на семью. Его сын понимал, что величайший подарок, который может сделать ему отец, это его собственное присутствие.

Когда вы сосредоточены (ум, тело – все направлено на один объект), тогда любая ваша фраза станет мантрой. И ее необязательно произносить на санскрите. Мантру можно произнести на своем родном языке: «Дорогая, я присутствую здесь для тебя». Если вы в полной мере присутствуете, тогда эта мантра создаст чудо. Вы становитесь реальным, и тот человек, к которому вы обращаетесь, также становится реальным. И жизнь становится реальной в этот миг. Вы приносите счастье себе и другому человеку. Такой величайший подарок вы можете сделать своему любимому человеку. Любить значит присутствовать для него или нее, или для них.

«Я знаю, что ты здесь, и я очень счастлив», – вот вторая мантра. Когда я внимательно смотрю на луну, то делаю глубокий вдох и выдох, при этом я говорю: «Полная луна, я знаю, что ты есть, и я очень счастлив». Я делаю то же самое, когда вижу утреннюю звезду. Когда я гулял в Корее среди прекрасных весенних магнолий, то смотрел на красивые цветы и говорил: «Я знаю, что вы есть, и я очень счастлив». По-настоящему присутствовать и знать, что другой человек тоже присутствует, – вот настоящее чудо. Когда вы действительно есть, то можете осознать и оценить присутствие чего-то или кого-то другого: полной луны, утренней звезды, магнолий, человека, которого вы любите всей душой. Сначала внимательно делайте вдохи и выдохи для того, чтобы вновь открыть себя. Затем сядьте рядом с тем, кого вы любите, и в состоянии глубокого сосредоточения произнесите вторую мантру. Вы будете счастливы, и в то же время будете счастлив ваш любимый человек. Эти мантры можно читать в обычной жизни. Если вы хотите любить по-настоящему, то должны практиковать осознанное дыхание для того, чтобы проявить свое подлинное присутствие.

А вот третья мантра: «Дорогая, я знаю, что ты страдаешь, поэтому я существую здесь для тебя». Если вы внимательны, то заметите, что ваша любимая страдает. Сядьте рядом с ней и скажите: «Милая, я знаю, что тебе плохо. Поэтому я сижу подле тебя». Благодаря одной только этой фразе ей станет легче.

Существует и четвертая мантра, которую вы можете произносить, когда вы сами страдаете: «Дорогая, мне плохо. Помоги мне, пожалуйста». В этой фразе всего лишь шесть слов, но иногда произнести их очень трудно из-за гордыни в наших сердцах, особенно если мы полагаем, что нас заставил страдать тот, кому мы верили. Ес-

ли бы на его месте был кто-то другой, нам не было бы так обидно. Но раз нас обидел близкий человек, нам очень больно. Мы хотим пойти в свою комнату и поплакать. Но если мы по-настоящему любим этого человека, то в минуты душевной боли должны попросить его о помощи. И мы должны преодолеть свою гордыню.

Во Вьетнаме широко известна история об одной молодой супружеской паре, которая глубоко страдала из-за своей гордыни. Мужу пришлось отправиться на войну, и он оставил дома беременную жену. По прошествии трех лет он демобилизовался. Жена вышла к деревенским воротам встретить его и вынесла ему навстречу маленького мальчика. Когда молодые супруги увидели друг друга, то не могли сдержать слезы радости. Они поблагодарили своих предков за то, что те оберегают их. Молодой муж попросил жену сходить на рынок, чтобы купить фрукты, цветы и прочие подношения на алтарь предков.

Пока жена ходила за покупками, отец попросил мальчика звать его папой, но маленький мальчик отказался: «Господин, вы не мой папа! Мой папа приходил к нам каждый вечер, и моя мама разговаривала с ним и плакала. Когда моя мама садилась, садился и мой папа. А когда моя мама ложилась, ложился и мой папа».

Молодой отец послушал ребенка, и его сердце превратилось в камень.

Когда жена возвратилась домой, он не мог даже смотреть на нее. Муж сделал подношения фруктов, цветов и благовоний предкам, поклонился им, а затем скрутил молитвенный коврик и не разрешил жене сделать то же самое. Он полагал, что она не достойна присутствовать перед предками. Затем он ушел из дома и целыми днями пил и гулял по деревне. Жена не могла понять, почему он так ведет себя. Наконец, через три дня она больше не могла терпеть такое его отношение к себе, прыгнула в реку и утопилась.

Вечером после похорон, когда молодой человек зажег керосиновую лампу, маленький мальчик закричал: «Вот мой папочка!» Он указал на тень отца, отраженного на стене, и сказал: «Мой папа точно так же каждый вечер приходил к нам. Моя мама разговаривала с ним и много плакала. Когда мама садилась, садился и он. Когда мама ложилась, ложился и он».

Женщина плакала и спрашивала собственную тень: «Дорогой, почему ты так долго не возвращаешься?» Как-то вечером ребенок спросил ее, кто его отец и куда он уехал. Мать указала ему на свою тень и ответила: «Вот твой отец». Она очень тосковала по мужу.

В тот же миг молодой отец все понял, но было уже слишком поздно. Если бы он пришел к жене и признался: «Милая, я очень страдаю. Наша маленький сын сказал мне, что какой-то мужчина приходил к нам каждый вечер, ты разговаривала с ним и плакала, вы сидели вместе. Кто этот человек?», тогда она смогла бы объяснить ему, как было дело, и отвести беду. Но он не стал ничего говорить ей из-за гордыни.

Женщина вела себя точно так же. Она была глубоко уязвлена поведением мужа, но не стала просить его о помощи. Она не произнесла четвертую мантру: «Милый, я очень страдаю и прошу тебя помочь мне. Я не понимаю, почему ты не смотришь на меня и не говоришь со мной. Почему ты не позволил мне поклониться предкам? Разве я в чем-то провинилась перед тобой?» Если бы она произнесла эти слова, тогда муж мог бы передать ей слова их маленького сына. Но она этого не сделала, потому что и она тоже пребывала в плену гордыни.

В подлинной любви гордыни нет места. Когда вы почувствуете, что вас обидел ваш любимый человек, когда вы будете страдать, и посчитаете, что вам причинил душевную боль именно тот, кого вы любите больше всех, вспомните эту историю. Не ведите себя как родители этого малыша. Не позволяйте гордыни встать на вашем пути. Произнесите четвертую мантру: «Дорогой, я очень страдаю. Прошу тебя, помоги мне». Если вы в самом деле считаете его самым любимым человеком, тогда вы должны сделать это. Когда он услышит ваши слова, то возвратится к себе и станет практиковать осознанность. Тогда вы оба сможете во всем разобраться, помириться и рассеять всякое непонимание.

Буддистская медитация призвана, прежде всего, восстановить связь с самим собой. Мы редко осознаем самих себя. Мы убегаем от себя, потому что боимся прийти домой и увидеть страх и страдания в своем обиженном ребенке, которого так долго обходили стороной. И все же очень хорошо возвратиться домой и сказать: «Маленький мальчик (девочка), я присутствую здесь для тебя. Не беспокойся. Я позабочусь о тебе». Таков первый шаг. Вы и есть тот глубоко уязвленный ребенок, который ждет, когда вы придете домой. Вы также есть тот, кто убежал из дома, бросив свое дитя.

Возвратитесь и позаботьтесь о себе. Ваше тело нуждается в вас, ваши чувства нуждаются в вас, ваши восприятия нуждаются в вас. Вы очень нужны обиженному ребенку. Ваши страдания, ваши болевые зажимы – всему этому вы нужны. Ваше самое сокровенное желание заключается в том, чтобы вам самим узнать об этом. Ступайте

домой и осознайте там все это. Выполняйте медитацию осознанной ходьбы и осознанного дыхания. Делайте все осознанно, чтобы в самом деле присутствовать и любить по-настоящему.

Глава 7

Внимательное слушание и доброжелательная речь

Во многих американских университетах читается курс, который называется «искусство общения». Я не знаю в точности, какие лекции читаются, но я надеюсь на то, что преподаватели затрагивают мастерство глубокого слушания и доброй речи. Эти методы нужно практиковать каждый день, если вы хотите развивать подлинное искусство общения. У вьетнамцев есть поговорка: «Ничего не стоит говорить добрые слова». Нам нужно лишь выбирать свои слова внимательно, и мы можем сделать других людей очень счастливыми. От того, как мы говорим и слушаем, другие люди могут ощутить радость, счастье, уверенность в себе, надежду, доверие и даже пережить просветление.

Еще никогда в истории человечества у людей не было такого множества средств общения (у нас есть телевидение, радио, телефон, факс, электронная почта и всемирная паутина Интернета), и все же мы по-прежнему остаемся островами. Люди редко по-настоящему общаются со своими родными, в обществе нет диалога, нации ничего не знают друг о друге. В мире очень много войн и конфликтов. Мы должны найти способы снова открыть двери общения. Когда мы не умеем общаться, то просто заболеваем, и тогда мы страдаем и срываем зло на окружающих людях. Мы платим психологическим врачам за то, что они выслушивают нас, но эти врачи на самом деле точно такие же люди, как и вы, и у них полно собственных трудностей.

Однажды в центре медитаций Карма Линг, который расположен во французских Альпах, я сказал группе маленьких детей о том, что они должны обращаться к другу или родителю каждый раз, когда испытывают душевную боль и им нужно высказать наболевшее. Дети страдают так же, как и взрослые. Им тоже бывает одиноко, они чувствуют отчужденность и беспомощность. Мы должны научить детей высказывать свою боль, когда им очень плохо.

Предположим, что ваш муж (жена) сказал вам что-то неприятное, и вы чувствуете обиду. Если вы сразу же съезвите в ответ, то скорее

всего ситуация лишь ухудшится. Лучше всего следить за своим дыханием, чтобы первым делом успокоиться, а когда вы почувствуете, что достаточно спокойны, скажите: «Дорогой, твои слова обидели меня. Мне хотелось бы разобраться в том, что произошло. И я прошу тебя также хорошо подумать об этом случае». Затем вы можете договориться обсудить происшествие в пятницу вечером. Если один человек исследует корни своих страданий, это хорошо. Если два человека анализируют ситуацию, это еще лучше. А если два человека вместе разбираются в своих отношениях, это лучше всего.

Я предлагаю отложить обсуждение трудности на пятницу по двум причинам. Прежде всего, вы еще не остыли, и если вы начнете обсуждать происшествие прямо сейчас, то рискуете сильно поскользнуться. А теперь вы можете до самого вечера пятницы глубоко исследовать природу своих страданий, как и ваш муж. Он едет в автомобиле и думает: «Почему она приняла мои слова близко к сердцу? Почему она огорчилась? Наверно, на то в самом деле есть какая-то причина». Когда вы будете ехать в машине, то также получите возможность глубоко проанализировать ситуацию. Еще до наступления пятничного вечера один из вас (либо вы оба) увидит корень своей трудности, и тогда вы сможете рассказать о нем другому человеку и извиниться. Тогда в пятницу вечером вы сможете просто пить чай и наслаждаться общением друг друга. Если вы договорились о будущем разговоре, тогда у вас обоих есть время успокоиться и во всем разобраться. Такова практика медитации. Медитация предназначена для того, чтобы успокоиться и проанализировать природу своих страданий.

Когда пятничный вечер наступил, а ваши страдания еще не преобразились, тогда вы можете обратиться к искусству Авалокитешвары: один человек высказывается, а другой тем временем внимательно слушает. Когда вы говорите, ваша речь должна быть абсолютно правдивой. Говорите доброжелательно, ведь только добрые слова другой человек сможет понять и принять. Вы слушаете и понимаете, что должны внимать человеку очень хорошо, чтобы освободить его от страданий. Вторая причина ожидать вечер пятницы заключается в том, что, когда в пятницу вечером вы разберетесь в своих разногласиях, а предстоящие выходные проведете вместе.

Предположим, что вы не ладите с кем-то в своей семье или общине, вас не радует присутствие этого человека. Вы можете говорить с ним на простые темы, но вам становится неуютно, когда разговор заходит о каких-то важных предметах. Затем вы однажды, работая по хозяйству, замечаете, что этот человек отлынивает от работы, и начинаете злиться: «Я работаю как вол, а он бьет баклуши!»

Вы начинаете сравнивать, поэтому утрачиваете радостное настроение. Но вместе того, чтобы требовать от другого человека трудиться не покладая рук, вы говорите себе: «Какой смысл что-то говорить этому безответственному человеку?» Вы думаете так потому, что в глубине души уже составили какое-то четкое мнение об этом человеке. Кратчайший путь это всегда прямой путь. Вы можете подойти к нему и сказать: «Брат, я прошу тебя помочь мне». Но вы этого не делаете. Вы молчите и про себя клянете брата.

Когда нечто подобное повторится еще раз, вы рассердитесь еще больше. Ваше потаенное раздражение нарастает мало-помалу до такой степени, что вам уже нужно поговорить об этом с каким-то сторонним человеком. Вы ищете сочувствие для того, чтобы почувствовать облегчение. И так, вместо того чтобы поговорить с братом, вы обращаетесь к третьему человеку. Вы хотите выговориться другому человеку потому, что заранее считаете его своим союзником, который согласится с вами в том, что ваш брат в самом деле ведет себя некрасиво.

А если вы и есть тот сторонний человек, к которому обратились, тогда как вам поступить? Если у вас уже есть некое предубеждение в отношении брата этой женщины, тогда вы скорее всего обрадуетесь, узнав о том, что у нее точно такие же чувства к нему. Вы сплетничаете и почувствуете удовлетворение. Так вы становитесь союзниками. Сестра чувствует симпатию к стороннему человеку, а тот отвечает ей взаимностью. Они оба чувствуют отчужденность от того, о ком говорят. И этот человек заметит перемену.

Возможно, на самом деле этот человек довольно мил. Он мог бы обратиться прямо к сестре, если бы она рассказала бы ему о своих чувствах. Но брат не знает о тайном негодовании сестры. Он чувствует лишь охлаждение со стороны сестры, но не понимает его причину. Он замечает, что сестра сближается с каким-то знакомым, что они оба смотрят на него недоброжелательно. Возможно, он подумает: «Если я им в тягость, тогда я стану обходить их стороной». Брат отдаляется от сестры и третьего человека, и ситуация еще больше ухудшается. Возник треугольник.

На месте знакомого этой женщины я бы первым делом внимательно выслушал ее, так как понимаю, что ей непременно нужно поделиться своими отрицательными переживаниями. Я также понимаю, что кратчайший путь это всегда прямой путь, поэтому уговорил бы ее откровенно поговорить с братом. Если же она не в силах сделать это, тогда я поговорил бы с ее братом от ее имени. И не важно, будет она присутствовать при нашем разговоре или нет.

Но самое главное – никому не рассказывать об исповеди этой женщине. Если бы мне не хватило сознательности, тогда я рассказал бы другим людям о том, что мне стало известно о ее чувствах, и очень скоро ее семья и даже вся деревня гудела бы. Если же я уговорю ее поговорить прямо с братом или сам поговорю с ним от ее имени, и если я никому не разболтаю то, что она рассказала мне по секрету, тогда мне удастся разрушить треугольник. Таким образом, я помогу им разрешить трудность, восстановлю мир и верну радость семье, общине, обществу.

Если вы видите, что в обществе у какого-то человека не ладятся с кем-то отношения, то должны помочь ему. Чем дольше тянется конфликт, тем труднее его разрешить. Ваша помощь будет наиболее благоприятной, если вы будете говорить доброжелательно и внимательно слушать. Приятное общение может принести людям покой, понимание и счастье.

Речь может быть как конструктивной, так и деструктивной. Когда кто-то говорит: «Я люблю тебя», он может и солгать. Возможно, он хочет выдать желаемое за действительное. Мы должны быть внимательными. В буддистской традиции Правильная Речь описывается как воздержание от четырех действий. Вот эти действия:

- 1) Ложь: что-то черное, а вы называете это белым.
- 2) Преувеличение: вы приукрашиваете что-то, называете более красивым, чем это есть на самом деле, или же называете отвратительным то, что вовсе не уродливо.
- 3) Раздвоенный язык: вы что-то говорите одному человеку, а затем идете к другому и говорите ему нечто противоположное.
- 4) Грязная речь: вы оскорбляете и обижаете людей.

Сердце буддистской медитации – осознанность. Она поможет нам восстановить общение, прежде всего с самим собой. Иногда мы ненавидим себя. Мы не умеем общаться с самим собой.

Четыреста лет назад во Вьетнаме один духовный искатель был очень несчастен. Этот молодой человек был довольно мил, но он не мог общаться с родителями, братьями и сестрами. Ему казалось, что он полностью отчужден от семьи. Его звали *Ту Уен*, но я предлагаю вам вообразить его современным парнем Дэвидом. Он был очень одинок и глубоко страдал. Многие люди пытались подружиться с ним, но он был очень гневлив (а вместе с тем наполнен болью, страхом и недоверием), поэтому в конечном итоге его покинули все. Он не доверял людям и не верил в счастье. Он жил одиноко в маленькой комнате университетского общежития.

Однажды утром он пошел в буддистский храм, надеясь с кем-нибудь подружиться там. Когда он вошел в храм, то увидел группу молодых людей, которые в тот момент выходили из храма на улицу. Среди них Дэвид заметил очаровательную девушку. Он влюбился в нее с первого взгляда! И ему очень хотелось подружиться с ней. В его сердце возникла добрая воля. Поэтому он сразу же повернул обратно, вслед за группой молодых людей, но эта красивая девушка исчезла.

Дэвид не смог забыть ее красоту. Целыми днями он думал об этой девушке, не мог забыть ее. Затем как-то раз ему ночью приснился сон, в котором какой-то старик посоветовал ему на следующее утро пойти на рынок и искать ее там. Юноша выпрыгнул из постели и с нетерпением ждал, когда забрезжит рассвет, чтобы побежать на рынок. Когда он прибежал на рынок, там еще не было ни торговцев, ни покупателей, поэтому он зашел в книжную лавку, чтобы купить учебники. Когда он ходил среди книжных полок, то увидел на стене портрет той самой девушки, которую он встретил в буддистском храме. У нее было то же лицо, те же глаза, та же улыбка. И Дэвид вместо книг купил этот портрет и принес его домой. Он повесил портрет девушки на стену, сел и начал разговаривать с ее образом. Каждый день в обед Дэвид ел лапшу быстрого приготовления. Он бросал полуфабрикат в тарелку, заливал ее кипятком и ждал несколько минут, вот и все. Дэвид ел эту безвкусную лапшу на обед постоянно, изо дня в день, он не ел даже овощи. В его жизни не было аромата.

Когда вам одиноко, вы можете говорить с деревом, камнем, кошкой или собакой. Возможно, вам проще жить с кошкой, чем с человеком, потому что, когда вы браните свою кошку, она не отвечает вам той же монетой. Точно так же, Дэвид часами смотрел на портрет и разговаривал с нарисованной девушкой.

Однажды он решил приготовить две чашки лапши-полуфабриката. Он положил на стол два комплекта палочек для еды и продолжал разговаривать с девушкой. В какой-то миг ему показалось, что она улыбнулась ему, но когда он снова обратился на нее свой взгляд, видение исчезло. Он немного поел, потом отодвинул от себя тарелку, наполнив ее лапшой. Эта пища была безвкусной, и в его жизни не было смысла. Он снова посмотрел на портрет, и в этот раз он был уверен, что девушка улыбнулась ему. В следующее мгновение она сошла с картины в комнату и сказала Дэвиду: «Лапша быстрого приготовления вредна для здоровья». Она ушла и очень скоро возвратилась с корзиной, полной свежих фруктов. Девушка очень быстро приготовила две чашки домашней лапши с лу-

ком, черным перцем и множеством свежих овощей. Вы даже не представляете, до чего счастлив был парень! У него появилась замечательная подруга. Она была ангелом, поэтому сказала ему, что ее зовут Ангелиной (во Вьетнамском варианте – *Гианг Киею*).

Но в юноше было слишком много боли, он не умел общаться. Дэвид полюбил Ангелину, и все же он его охватывало бешенство, когда она пыталась что-то посоветовать ему. Он также не умел говорить доброжелательно. Каждый день он напивался, а в состоянии алкогольного опьянения он становился очень жестоким. Когда внутри человека скапливается много боли и страданий, он хочет унять боль, поэтому для того, чтобы немного забыться, он может пить водку или колоться наркотиками. Не стоит огульно винить Дэвида. Ему было трудно сдерживать такую сильную душевную боль. Никто не учил его жить осознанно. Никто не показал ему медитацию ходьбы с осознанием своего дыхания, чтобы он смог отследить свою боль и преобразить ее. Наконец, Ангелине пришлось оставить его. Она больше не могла терпеть его гневливость, обидчивость, к тому же он совсем не умел слушать и общаться.

Когда Дэвид понял, что Ангелина бросила его, он так сильно страдал, что решил даже убить себя. Он приготовился совершить самоубийство, но вдруг вспомнил слова Ангелины. Однажды утром она повела его в тот самый буддистский храм, где он впервые увидел ее. В тот день монах читал там проповедь о том, как общаться с помощью благовоний. Ангелина сказала: «Дэвид, если когда-нибудь в будущем ты будешь скучать по мне, воскури благоволия, и тогда ты почувствуешь мое присутствие». Дэвид помчался на рынок, купил связку ароматных палочек и зажег все их разом. Он стал воскурять не одну, а сразу десять палочек! При этом он смиренно сидел и ждал, что будет. Прошло больше часа, но Ангелина так и не появилась. Дэвид почти отчаялся, но вдруг вспомнил слова монаха во время лекции. Тот говорил о благоухании сердца. Монах сказал, что сердечный аромат бывает пяти видов: аромат заповедей, сосредоточенности, интуитивного понимания, освобождения и цветка освобождения. Дэвид понял, что, до тех пор, пока он не научится излучать аромат сердца, он не сможет общаться с Ангелиной.

Первое благоволие это буддистские заповеди. Четвертая заповедь касается как раз общения, а именно практики доброжелательной речи и внимательного слушания. До тех пор пока мы не начнем практиковать внимательное слушание и доброжелательную речь, мы не сможем общаться с людьми. Дэвид сидел на полу, и перед ним быстро пронеслись картины его жизни. Он понял, что никогда по настоящему ни с кем не общался: ни с родителями, ни с братьями и

сестрами, ни с друзьями, даже с Ангелиной у него ничего не получилось. Теперь он понимал, что не соблюдал четвертую буддистскую заповедь. В тот же миг у него случилось озарение. Он перестал винить родителей в своих горестях. Дэвид осознал, что он сам ответственен за свои мучения, что он не слушал людей и не говорил сознательно, что он обижал людей. Он признал, что отчасти и сам ответственен за сложившееся положение вещей. Когда у Дэвида случилось озарение, он сразу же освободился от своего гнева, и его сердце начало открываться. Он сидел в медитации еще полчаса, и вдруг Ангелина снова появилась. В сердце Ангелины всегда лучится любовь. Если вы знаете, как начать жить заново, Ангелина всегда простит вас и вернется к вам. Она сойдет с картины в вашу жизнь. У каждого из нас есть несколько Ангелин, и нам нужно поразмыслить о том, как мы обращаемся с ними. Как вы говорите со своей Ангелиной? Хорошо ли вы обращаетесь с ней? Не обижаете ли вы ее? Ответьте про себя на эти вопросы.

В нашей Сливовой Деревне живет двадцатидесятилетний монашенок, его зовут Фап Кан, что значит Зеркало Подлинной Дхармы. Он принял монашество всего лишь год и четыре месяца назад, но он очень быстро совершенствуется, радуя своих духовных братьев и сестер. Брат Фап Кан – мой личный помощник. Его обязанности заключаются в том, чтобы каждое утро приносить мне завтрак и возить меня в маленькой черной машине, когда я должен куда-то отправиться по делам. Когда он садится в машину, то всегда практикует осознанное дыхание, читая при этом стих: «Еще до того, как я сел в машину, я уже знаю, куда направляюсь. Машина и я – единое целое. Если машина поедет быстро, то и я поеду быстро». Мне всегда радостно в его присутствии. Между нами сложились отличные отношения.

Каждое утро мы вместе безмолвно завтракаем, учитель и его ученик. Однажды утром я рассказал ему историю о Дэвиде и Ангелине. Эта история понравилась ему. Затем я внимательно посмотрел на него и сказал: «Зеркало Подлинной Дхармы, ты и есть моя Ангелина. Ты вступил в мою жизнь и принес мне радость. Я даю обет жить каждый день так, чтобы ты никогда не покинул меня». Я видел, что монах был очень тронут. Мое утверждение было исполнено подлинной любви. Но он сказал: «Учитель, я не могу готовить домашнюю лапшу так же искусно, как это делает Ангелина». Я еще раз улыбнулся и сказал: «Дитя мое, тебе вовсе не нужно быть искусным кулинаром для того, чтобы сделать меня счастливым. В нашей общине немало монахинь, которые готовят прекрасную домашнюю лапшу.

Тебе нужно лишь медитативно водить машину. Уже только от этого я становлюсь счастливым». Парню пришлось по душе мои слова.

В моем уединенном жилище устроен маленький зал для медитаций. Там я повесил на стену портрет всех своих Ангелин. Сто Ангелин смотрят на меня с картины. Они вошли в мою жизнь, все пятьдесят монахов и монахинь, а также еще пятьдесят мирян, которые живут единой семьей в Сливовой Деревне. Мы практикуем ходячую медитацию, сидячую медитацию, мы едим осознанно, ходим осознанно, звоним колокольчиком осознанности и заключаем мирные соглашения. Мирный договор призван восстановить общение, пресечь гнев, развить внимательное слушание и сохранять наше счастье и гармонию.

Каждый вечер в десять часов я практикую Три Простирания. Сначала я сажусь и воскуряю благовония для того, чтобы установить связь со своими предками. Затем звон колокольчика возвещает мне об окончании сидячей медитации, и тогда я встаю и начинаю осознанно ходить. Мне не нужно ждать того момента, когда я войду в зал для медитаций, чтобы начать медитировать. Я погружаюсь в медитацию где угодно, нужно лишь ходить осознанно. Затем я сажусь перед алтарем. В моем доме установлен алтарь со статуями Будды, бодхисатв, а также Иисуса Христа. Я считаю Иисуса Христа одним из своих духовных предков. Я сажусь и вынимаю одну ароматную палочку. Несмотря на то, что она очень легкая, я все равно держу ее обеими руками, потому что я должен делать все осознанно, должен направлять абсолютно все свое внимание на каждое свое действие. Когда вы выполняете ходячую медитацию, шагайте размеренно, вкладывайте в каждый свой шаг всего себя, не стоит медитировать вполсилы. Для того чтобы шаг был полноценным, вам следует сделать свое тело и ум единым целым. Я чиркаю спичкой и зажигаю кончик ароматной палочки, призывая своих предков. Таким образом, я становлюсь единым целым со своими предками.

Мы представляем собой часть потока жизни. Когда мы воскуряем благовония, то чувствуем свою связь с предками. Они находятся не только на алтаре, но также и во мне самом. Я есть продолжение своих предков: как по крови, так и по духу. Если вы умеете общаться со своими предками, значит вы уже не одиноки. Каждый день, когда я воскуряю благовония в честь предков, я смотрю на портреты своей бабушки, деда и всех моих духовных предков: моего учителя, Будду, Иисуса. Стоит мне ощутить всем своим существом хотя бы одного из них, и я тотчас же устанавливаю связь сразу со всеми своими предками. Когда вы стираете пыль со своего алтаря, то также об-

щаетесь со своими предками. Для меня этот ежедневный обряд очень важен.

В Азии люди каждый день воскуряют благовония, устанавливая связь со своими предками. Мы не чувствуем отчуждение от линии своих предков или от своих детей, внуков. Все мы представляем собой части единого потока жизни. После подношения благовония алтарю, я сажусь и практикую осознанное дыхание, созерцая дымок курящейся палочки. Мое сердце спокойно, и я чувствую связь со всеми людьми. Я пребываю в этом положении несколько минут, а иногда дольше, затем открываю глаза, встаю и кланяюсь всем своим Ангелинам, а потом сажусь и погружаюсь в медитацию. Благодаря таким действиям у меня возникает четкое впечатление, будто все они находятся во мне.

После того как Ангелина возвратилась, Дэвид наконец-то научился слушать ее. Ангелина стала его настоящей духовной сестрой. Они вместе духовно развивались и стали очень счастливыми. По прошествии нескольких месяцев они решили поехать в ближайший центр медитаций. Они знали, что практиковать в Сангхе легче и эффективнее, поэтому решили поехать в центр и духовно развиваться там несколько лет, чтобы получить возможность помогать другим людям избавляться от своей душевной боли и восстанавливать покой, счастье, умение общаться.

Доброжелательная речь – важная часть духовной практики. Мы произносим только хорошие слова. Мы высказываем правду доброжелательно и негрубо. А это можно сделать только в спокойном состоянии. Когда мы раздражены, нам следует держать рот на замке. Мы можем только осознанно дышать. Если возникнет необходимость в ходячей медитации на свежем воздухе, мы можем медитировать таким образом, созерцая деревья, облака, реку. Если мы восстановили спокойное, безмятежное состояние, то можем снова использовать язык любящей доброты. Если же мы, начав говорить, чувствуем, что раздражение снова возникает в нас, то можем перестать говорить и снова осознанно дышать. Такова практика осознанности.

Практика Бодхисаттвы Авалокитешвары заключается в том, чтобы слушать очень внимательно каждый звук, в том числе и звук боли, изнутри и извне. Когда мы слушаем звон колокольчика, шум ветра, журчание воды, жужжание насекомых и шум от всех живых существ – все это становится частью нашей практики. Если мы умеем внимательно слушать, а также глубоко и осознанно дышать, жизнь становится ясной и понятной.

Живите вместе осознанно

Вспомните свою первую любовь: как она возникла, где это произошло, что привело вас в этот самый миг. Вспомните все подробности своего опыта. Созерцайте картины минувшего спокойно и глубоко, с состраданием и пониманием. Вы откроете для себя то, что сначала даже не заметили. Вы узнаете о том, что ваша «первая любовь» в действительности вовсе не была первой. Множество потоков питают реку вашей жизни. У вашей первой любви нет ни начала, ни конца, она всегда представляет собой преображение. Ваша первая любовь присутствует здесь до сих пор, она продолжает влиять на вашу жизнь. Я уверен, что вы поймете меня, когда будете безмятежными, когда будете улыбаться и дышать осознанно.

Где пребывает «я»? А где находится «не-я»? На кого была направлена ваша первая любовь? А на кого вы излучали свою последнюю любовь? Чем отличается ваша первая любовь от последней? Разливы озера и его обмеление зависят от времени года. Округлое оно или квадратное, зависит от очертаний низины, наполненной водой. Весной в него бегут ручьи, зимой оно сковано льдом – озеро бывает разным, его источник нигде не найдешь. В тихом омуте черти водятся. В холодном пруду сияет полная луна. На ивовую ветвь бодхисаттва посылает нектар сострадания. Одной капли достаточно для того, чтобы очистить и преобразить мир в десяти направлениях. Вы можете сделать так, чтобы жидкая вода удерживала свою форму? Вы можете найти ее источник? Вы знаете, где закончится вода? То же самое верно в отношении вашей первой любви: у нее нет ни начала, ни конца. Она до сих пор живет в потоке вашего бытия. Не думайте, что она осталась в прошлом. Загляните глубоко в природу своей первой любви, тогда вы увидите Будду.

Практика осознанности есть практика любви. Очень важно постичь искусство осознанной жизни прежде, чем вступить в новые отношения, особенно в путешествие взаимных открытий, которое начинается со свадьбы. Если вы не узнаете себя хорошо, внимательно исследуя себя для того, чтобы найти все цветы и весь мусор, которые есть вас (не только те, что вы сами создали, но и доставшиеся вам от ваших предков и общества), ваш брак не будет счастливым.

Когда у вас только начинается роман, вы переживаете восторг, душевный подъем и хотите изучать человека. Но вы, возможно, пока что плохо понимаете себя или другого человека. Когда вы будете жить вместе целыми сутками, то увидите, услышите и переживете

многое из того, о чем не знали и даже не думали прежде. Когда вы влюбились, то создали красивый образ, которым и наделили избранного человека. А теперь вы расстроены из-за того, что ваши иллюзии исчезли. Вы увидели его настоящее лицо. Если вы оба не научитесь практиковать осознанность, внимательно изучая себя и мужа (жену), ваша любовь продержится недолго.

В буддистской психологии слово «самьѣджана» обозначает внутренние формации, оковы, узлы. Например, когда кто-то говорит нам что-то неприятное, если мы не понимаем, почему он так сказал, и гневаемся, тогда узел обязательно затянется в нас еще крепче. Недостаток понимания – вот основа каждого внутреннего узла. Нашему уму трудно принять, что недостаток понимания сопровождается такими отрицательными качествами, как гнев, страх и сожаление, поэтому ум находит способы спрятать узлы в отдаленных областях нашего сознания. Мы создаем сложные защитные механизмы для того, чтобы отрицать их наличие, но эти отрицательные чувства постоянно пытаются вырваться на поверхность. Если мы практикуем осознанность, то можем научиться искусству распознавать узел в тот миг, когда он затягивается в нас, и найти способ развязать его. Нам нужно уделять внимание своим внутренним формациям с того самого мига, как они возникли, когда они затянуты не сильно, ведь тогда нам легко развязать их. В противном случае узлы будут становиться все более тугими.

В качестве первого шага в работе с бессознательными внутренними формациями мы должны попытаться осознать их. Мы медитируем, выполняем осознанное дыхание для того, чтобы воспринять их. Они могут проявиться как образы, чувства, мысли, слова или действия. Возможно, мы заметим чувство тревоги и спросим: «Почему мне было так неудобно, когда она произнесла эти слова?» или «Почему я до сих пор так веду себя?», или «Почему мне так не понравился этот персонаж кинофильма?» Если мы станем внимательно изучать себя, то сможем разглядеть какую-нибудь внутреннюю формацию. По мере того как мы проливаем на нее свет своей осознанности, начинают проступать ее реальные черты. Может быть, скоро нам будет уже неприятно смотреть на нее, но если мы разовьем способность сидеть неподвижно и исследовать свои чувства, тогда источник узла постепенно проявится, и тогда мы поймем, как развязать его. Благодаря такой практике мы узнаем свои внутренние формации и восстанавливаем в себе душевный покой.

Когда мы живем с другим человеком, для нас важно практиковать данный метод. Для того чтобы защитить свое и чужое благопо-

лучие, мы должны научиться преобразовать созданные нами же внутренние формации прямо в тот миг, как они появились. Одна женщина рассказала мне о том, что по прошествии трех дней после свадьбы муж нанес ей душевную травму, и она носила ее в себе тридцать лет. Женщина боялась того, что, если она ответит ему, возникнет ссора. Но разве мы можем быть счастливыми, если между нами нет настоящего общения? Когда мы бессознательны в своей обыденной жизни, то взращиваем семена страданий в том самом человеке, которого любим.

Но когда оба супруга легки и не обременены множеством узлов, практиковать не трудно. Вместе мы смотрим на непонимание, которое создало узел (психологический комплекс), а затем развязываем его. Например, если жена слышит, как муж преувеличивает в кругу друзей свои заслуги, она может почувствовать, как в ней затягивается узел в форме неуважения к мужу. Но если она сразу же обсудит этот вопрос с мужем, тогда они придут к определенному и ясному соглашению, и узел легко развяжется.

Если мы вместе развиваем искусство осознанной жизни, тогда нам по силам многое. Мы видим, что в другом человеке, как и в нас, есть и цветы, и мусор, и мы принимаем такое положение вещей. Наша духовная практика заключается в том, чтобы культивировать в другом человеке цветы, а не засорять его мусором. Мы не позволяем себе никого обвинять и спорить. Мы корим себя за то, что плохо заботимся о них. Наша жена (муж) это цветок. Если мы будем хорошо заботиться о ней, тогда она вырастет и станет красивым цветком. Если мы мало внимания уделяем жене, она увянет. Для того чтобы помочь этому цветку расти, мы должны понять природу жены. Как нам следует ухаживать за ней? Сколько солнца нужно этому цветку? Мы внимательно изучаем себя для того, чтобы увидеть свою подлинную природу. И мы изучаем другого человека для того, увидеть его природу.

Согласно буддистской традиции, тело и ум – одно. Все, что происходит с телом, отражается в уме. Если здорово тело, значит здоров и ум. Если больно тело, значит болен и ум. Когда мы сердимся, то можем подумать, что гнев пребывает в наших чувствах, но это не так. Когда мы кого-то любим, то хотим быть близким к нему (ней) физически, но когда мы сердимся на кого-то, нам не хочется прикасаться к нему или ощущать его прикосновения. Нельзя говорить, что ум отделен от тела.

Половое сношение может быть глубоким общением между телом и духом. Это очень важная встреча, и ее не следует проводить не-

брежно. Вы знаете о том, что в вашей душе есть определенные области (память, боль, тайны), сокрытые от других людей, и вы хотите делиться ими только с тем человеком, которого вы любите и которому полностью доверяете. Вы не открываете свое сердце каждому встречному. В Императорском Городе, в Китае, был район, в который было запрещено заходить. Этот район назывался Запретным Городом. Только император и его родные могли ходить там. В вашей душе есть подобное место. Вы никого не пускаете туда и делаете исключение только для того, кого любите и кому полностью доверяете.

То же самое верно в отношении нашего тела. Наши тела это личные области, и мы не хотим, чтобы их касались все, кому не лень. Исключение мы сделаем лишь для тех, кого мы уважаем, кому доверяем, кого любим всей душой. Когда к нам относятся небрежно, без уважения и доброжелательности, мы чувствуем обиду в теле и душе. А человек, который относится к нам с уважением, доброжелательностью, который отзывчив, устанавливает с нами глубокую связь, глубокое общение. Только в этом случае мы не будем чувствовать, что нас обижают, эксплуатируют, унижают, даже чуть-чуть. Этого нельзя достичь в отсутствии подлинной любви и общения. Случайный секс нельзя называть любовью. Любовь глубока, прекрасна и цельна. В половых сношениях уважение – одна из самых важных составляющих. Половое общение должно быть похоже на ритуал, который совершается с большим уважением, заботой и любовью. Если вас снедает некое желание, значит это не любовь. Желание – не любовь, потому что любовь – гораздо более ответственное явление. В любви есть забота.

В Азии говорят, что у энергии есть три источника: секс, дыхание и дух (*джинг*, *ки* и *шень*). Когда у вас больше сексуальной энергии, чем вам нужно, в вашем теле и существе исчезает равновесие, и вам следует восстановить его. Согласно даосизму и буддизму, существуют упражнения, которые помогают восстановить равновесие, в том числе медитация и восточные системы единоборства. Второй источник энергии – *ки*, энергия дыхания. Жизнь можно описать как процесс горения. Для того чтобы гореть, каждая клетка в нашем теле нуждается в питании и кислороде. В своих Пяти Проповедях Будда говорил: «Глаза – горение, нос – горение, тело – горение». В обыденной жизни мы должны возвращать свою энергию, практикуя правильное дыхание. Мы зависим от воздуха, особенно кислорода, поэтому мы должны быть уверенными в том, что дышим чистым воздухом. Некоторые люди развивают свою *ки*, отказываясь от ку-

рения и разговоров или практикуя осознанное дыхание после того, как много говорили. Когда вы говорите, оставляйте паузы для дыхания. В нашей Сливовой Деревне всякий раз при звуке колокольчика все мы сразу же оставляем свои дела и три раза делаем осознанные вдохи-выдохи. Мы поступаем так для того, чтобы развивать и сохранять свою энергию *ки*.

Третий источник энергии – *шень*, духовная энергия. Если вы не спали всю ночь или часто беспокоитесь, то теряете энергию этого типа. Ваша нервная система истощается, и вы уже не можете учиться или хорошо практиковать медитацию, или принимать конструктивные решения. Ваше сознание замутнено из-за недостатка сна или хронического беспокойства. Тревоги и беспокойства истощают этот источник энергии. Поэтому не волнуйтесь. Не нужно залеживаться в постели допоздна. Поддерживайте здоровье своей нервной системы. Пресеките беспокойство. Данные практики развивают третий источник энергии. Вам нужен этот источник энергии для того, чтобы хорошо практиковать медитацию. Для духовного озарения необходима сила вашей духовной энергии, которая появляется благодаря сосредоточенности и умению сохранять этот источник энергии. Когда у вас сильная духовная энергия, вам нужно лишь сосредоточить ее на предмете, и тогда вы сразу же переживете озарение. Если же у вас нет *шень*, тогда свет вашей сосредоточенности не будет сиять ярко, поскольку он очень слаб. Эти три источника энергии связаны друг с другом. Практикуя один из них, вы питаете и остальные. Поэтому сознательное дыхание так важно для нашей духовной жизни. Оно помогает всем нашим источникам энергии.

Монахи и монахини не вступают в половую связь потому, что хотят направить сексуальную энергию на достижение озарения в своих медитациях. Они учатся поддерживать сексуальной энергией духовную энергию для достижения озарения. Они также практикуют глубокое дыхание для увеличения духовной энергии. Монахи и монахини живут в одиночестве, без семьи, поэтому могут посвящать свое время медитации, учению и помощи другим людям.

Если в духовной общине нет половых контактов, тогда там царит мир и покой. Все мы должны уважать, поддерживать и защищать друг друга как братьев и сестер в Дхарме. Если кто-то ведет себя безответственно, то заставляет общину и общество в целом страдать. Если учитель поддается искушению спать со своей ученицей, он разрушит всю духовную работу – возможно, на несколько поколений вперед. Мы нуждаемся в осознанности для того, чтобы приобрести чувство ответственности. Мы воздерживаемся от половых

сношений, потому что отвечаем за благополучие очень многих людей. Если же мы безответственны, то можем разрушить все вокруг нас. Придерживаясь ответственного поведения, мы поддерживаем свою духовную общину в надлежащем состоянии.

Люди, ставшие половыми партнерами, переживают психологические травмы. Ответственное поведение оберегает нас и других людей от душевной боли. Мы часто думаем, будто страдают только женщины, но мужчинам тоже приходится нелегко. Нам нужно быть очень осторожными. Ответственное поведение – эффективный способ восстановления ответственности и покоя нашей семьи и общества. Мы должны тратить какое-то время на обсуждение смежных вопросов: одиночества, рекламы и даже индустрии секса.

Чувство одиночества знакомо каждому человеку. Часто бывает, что человек мало общается как с самим собой, так и с окружающими людьми, даже со своей семьей. Чувство одиночества толкает нас на сексуальные приключения. Мы наивно верим, что наши похождения притупят наше чувство одиночества, но это не так. Если мы мало общаемся на уровне сердца и духа, тогда половые сношения лишь расширят брешь и погубят нас обоих. Наши отношения будут порывистыми, и мы будем причинять друг другу душевную боль. Верование в то, что половая связь притупит наше чувство одиночества, я бы назвал суеверием. Нам не следует цепляться за эту иллюзию. На самом деле, потом нам станет еще более одиноко.

Союз двух тел может быть положительным, только когда существует понимание и общение на уровне сердца и духа. Даже если между супругами нет общения на уровне сердца и духа, соединение двух тел лишь еще дальше отдалит их друг от друга. Если у вас именно такой случай, тогда я рекомендую вам пока что воздержаться от половых отношений и сначала попытаться получить озарение в общении.

Развивая ответственность в сексуальных отношениях, мы должны всегда изучать природу своей любви для того, чтобы осознавать свои чувства и не позволять им дурачить нас. Иногда нам кажется, будто мы любим другого человека, но эта любовь может оказаться всего лишь попыткой удовлетворить свои эгоистические потребности. Возможно, мы еще не заглядывали глубоко, чтобы увидеть потребности другого человека, в том числе потребность в уюте и безопасности. Если у нас появится такое озарение, мы поймем, что другой человек нуждается в нашей защите, поэтому мы не можем считать его (ее) просто объектом нашего желания, каким-то товаром. В нашем обществе люди торгуют своим телом. Если мы не видим в

другом человеке высокое начало, способность стать Буддой, то рискуем нарушить буддистскую заповедь о сексуальной ответственности. Очень важно глубоко изучать природу своей любви.

Таковость (*matxama*) – буддистский термин, обозначающий *подлинную природу*. У всего есть своя таковость, именно так мы и познаем ее. У апельсина есть своя таковость, поэтому мы не путаем его с лимоном. В нашей Сливовой Деревне мы готовим еду на газе пропан, и мы знаем его таковость, природу. Нам известно о том, что, если он скопится где-то в результате протечки, и если кто-то зажжет там спичку, произойдет взрыв. Но нам также известно о том, что газ пропан помогает нам готовить очень вкусную еду, поэтому мы приглашаем его в свой дом, где он может мирно сосуществовать с нами. У каждого из нас есть собственная таковость. Если мы хотим жить в мире и благополучии с другим человеком, то должны понять его (ее) таковость, а также свою таковость. Если мы познаем ее, то будем жить мирно и счастливо с другими людьми.

Медитировать значит глубоко исследовать природу вещей, в том числе свою природу, а также природу человека, который рядом с вами. Когда мы видим подлинную природу человека, то понимаем его трудности, желания, страдания и тревоги. Вы можете сесть, взять жену (мужа) за руку, заглянуть ему в глаза и сказать: «Милая, правильно ли я тебя понимаю? Я возвращаю твои семена страдания? Я культивирую твои семена радости? Я прошу тебя сказать мне, как мне лучше любить тебя». Если мы скажем это из глубины своего сердца, жена может расплакаться, что будет добрым знаком. Это значит, что мы можем снова начать общаться друг с другом.

Подлинная любовь включает в себя чувство ответственности, признание другого человека таким, какой он есть, со всеми его сильными и слабыми сторонами. Если вы любите в человеке только лучшие стороны, это не любовь. Мы должны принимать его слабости и проявлять терпение, понимание и энергичность для того, чтобы помогать ему преобразиться. Выражение «долгосрочные обязательства» помогает нам понять слово «любовь». В отношении подлинной любви обязательства могут быть только долгосрочными. Вы говорите: «Я хочу любить тебя. Я хочу помочь тебе. Я хочу заботиться о тебе. Я хочу, чтобы ты была счастлива. Я хочу содействовать твоему счастью. Но только на несколько дней!» Разве такие утверждения здравы? Мы боимся давать обязательства, мы хотим быть свободными. Но нам нужно дать долгосрочные обязательства сильно любить своего сына и помогать ему совершать жизненное путешествие до тех пор, пока мы живы. Мы не можем просто сказать: «Я

больше не люблю тебя». И своему доброму другу мы также даем долгосрочные обязательства. Мы нуждаемся в нем. И гораздо больше мы нуждаемся в том, кто хочет разделить нашу жизнь, нашу душу, наше тело. Словосочетание «долгосрочное обязательство» не может выразить всю глубину любви, но мы должны сказать что-то, чтобы люди поняли нас.

Ваши сильные чувства друг к другу очень важны, но их недостаточно для того, чтобы сохранить ваше счастье. Без остальных составляющих то, что вы считаете любовью, может очень быстро обернуться горечью. Нам нужна поддержка друзей и других людей. Поэтому мы устраиваем свадебную церемонию. Две семьи собираются вместе с другими друзьями для того, чтобы засвидетельствовать тот факт, что вы начинаете жить парой. Священник, поход в загс – все это просто символы. Главное, чтобы ваше обязательство засвидетельствовали друзья и обе ваши семьи. Теперь они будут поддерживать вас. Долгосрочное обязательство будет более крепким и долговечным, если его сделать в духовной общине, сангхе.

Поддержка друзей и всей собравшейся вместе духовной семьи плетет своеобразную паутину. Сила ваших чувств это всего лишь одна нить этой паутины. Если пару будут поддерживать многие составляющие, пара будет крепкой как дерево. Для своей крепости дерево посылает под землю больше, чем один корень. Если у дерева есть лишь один корень, его может свалить ветер. Жизнь пары также нуждается в поддержке многих составляющих: семьи, друзей, идеалов, практики и духовной общины.

Всякий раз, когда в нашей Сливовой Деревне проходит свадебная церемония, вся община празднует и ободряет пару. После церемонии в каждый день полнолуния супруги вместе читают пять памятований осознанности, помня о том, что друзья повсюду поддерживают их отношения. Независимо от того, официальный ваш брак или гражданский, он будет более крепким и долговечным, если его заключить в кругу своей духовной общины, среди друзей, которые любят вас и хотят поддержать вас в духе понимания и любви.

До того как два человека поженятся, они должны вместе развивать осознанность, а после свадьбы им следует продолжать соблюдать пять памятований осознанности в качестве практики осознанности:

Мы осознаем, что все поколения наших предков и все будущие поколения присутствуют в нас.

Мы осознаем ожидания наших предков, детей и внуков в отношении нас.

Мы осознаем, что наша радость, покой, свобода, гармония – все это становится радостью, покоем, свободой, гармонией наших предков, детей и внуков.

Мы осознаем, что понимание есть главная основа любви.

Мы осознаем, что обвинения и споры никогда не помогают нам, а лишь все дальше отдалают нас друг от друга, тогда как любовь помогает нам измениться и развиваться.

В первом памятовании осознанности мы воспринимаем себя как одно звено в цепочке своих предков и как ступень для своих будущих поколений. Если мы видим все таким образом, то понимаем, что, если мы заботимся о своем теле и сознании в настоящий миг, то заботимся и обо всех поколениях прошлого и будущего.

Второе памятование осознанности напоминает нам о том, что наши предки возлагают свои надежды на нас, наших детей и внуков. Наше счастье это и их счастье, наши страдания это и их страдания. Если мы проведем глубокий анализ, то поймем, чего именно ждут от нас наши дети и внуки. Возможно, мы не увидим эти ожидания в одном человеке, но они уже говорят с нами. Дети и внуки хотят, чтобы мы жили, делая их счастливыми. Вьетнамские буддисты воспринимают себя не как отдельных личностей, отделенных от предков, а как их продолжение, представляемое всеми предыдущими поколениями. Супруги своими поступками стремятся не только удовлетворить духовные и физические потребности личности, но и оправдать надежды и ожидания предков, а также подготовиться к будущим поколениям.

Третье памятование осознанности говорит нам о том, что радость, покой, свобода и гармония – не личное дело. Мы должны жить так, чтобы позволить своим предкам в нас освободиться, то есть освободить себя. Если мы не освободим их, то будем скованы всю жизнь и передадим свои оковы детям и внукам. Настала пора освободить своих родителей и предков в нас. Мы можем предложить им радость, покой, свободу и гармонию в тот самый миг, когда мы предлагаем радость, покой, свободу и гармонию самим себе, своим детям и внукам. Так проявляется учение Будды о взаимозависимости всего сущего. До тех пор пока наши предки в нас будут страдать, мы не сможем быть по-настоящему счастливыми. Если мы делаем один шаг осознанно, свободно, с радостью касаясь Земли, наше поведение воздействует на всех наших предков, а также на все будущие поколения. Первые три памятования осознанности являются составляющими одного глубокого учения. Мы должны продол-

жать учиться и практиковать эти три памятования осознанности для того, чтобы углублять свое понимание.

Четвертое памятование осознанности – также основное учение Будды. Если есть понимание, значит есть и любовь. Когда мы понимаем чьи-то страдания, то чувствуем желание помочь ему, и тогда в нас высвобождаются энергии любви и сострадания. Все, что мы делаем в этом духе, будет направлено на счастье и освобождение человека, которого мы любим. Но иногда мы губим того, кого любим. Так некий американский генерал приказал летчикам разбомбить один вьетнамский город для того, чтобы спасти его. Мы должны вести себя таким образом, чтобы все наши поступки делали других людей только счастливыми. Желания любить мало. Когда люди понимают друг друга, они просто не могут не любить друг друга.

Когда мы женимся, то формируем Сангху из двух человек для того, чтобы учиться любить. Мы заботимся друг о друге, помогаем жене (мужу) цвести как цветок и делаем счастье чем-то поистине подлинным. Счастье не для одиночек. Вы должны улыбаться хотя бы раз в день, и не только себе, но и жене (мужу). Вы должны выполнять ходячую медитацию, и не только ради нее, но и ради себя. Мы связаны со многими людьми и существами. Каждый шаг, который мы делаем, каждая наша улыбка воздействует на окружающих людей. Ваше счастье это также счастье великого множества людей.

Посмотрите на дуб. У него очень счастливый вид, и эта аура счастья охватывает также птиц и всех нас. Всем нам становится хорошо в присутствии этого дерева. Ваше присутствие и ваше счастье также очень важны для всех нас. Если вы счастливы, значит и мы счастливы. Если вы несчастны, значит и мы будем несчастными. Вы практикуете пять памятований осознанности не только ради себя, но и ради всех. Если вы старательно исполняете обеты, которые дали во время брачной церемонии, от этого будет польза всему миру. Но для того чтобы исполнять данные обеты с энтузиазмом, вам нужна община: дуб, сангха и все мы.

Вы говорите: «Через мою любовь к тебе я хочу выразить мою любовь и ко всему человечеству, ко всем существам. Живя вместе с тобой, я хочу научиться любить всех людей и животных. Если я научусь любить тебя, тогда смогу любить и всех существ на нашей планете». Вот подлинное послание любви. Разве мы можем делать большие шаги прежде, чем научимся делать маленькие шаги? Год, два или даже три наша цель должна звучать так: установить покой, счастье и радость в этой малой Сангхе. В то же время мы воспринимает свою духовную общину в контексте более широкой Сангхи.

Мы практикуем с помощью своих учителей, родителей, друзей и всех живых существ в мире животных, растений и минералов. Вы говорите: «Я выражаю свою любовь к более широкой Сангхе через тебя. Поэтому я должен научиться любить тебя, заботиться о тебе и сделать тебя счастливым».

Помните о том, что практиковать следует в рамках своей общины. Делайте все, что можете, для того, чтобы излучать счастье в воздух, воду, камни, деревья, птиц, людей. Если вы будете практиковать в таком духе, тогда ваше обручальное кольцо станет символом взаимозависимости, солидарности, любви и понимания. Живите так, чтобы все время чувствовать присутствие общины. Прикоснитесь к Будде, Дхарме и Сангхе в своем сердце – вы получите энергию, которая нужна вам всякий раз, когда вы сталкиваетесь с трудностями в личной и общественной жизни. Миру нужно, чтобы вы были сознательными, чтобы вы осознавали все, что происходит. Вы живете вместе с женой (мужем) для того, чтобы углубить свою духовную практику и получить необходимую вам поддержку.

Нам нужно проживать в полную силу каждый миг своей жизни, каждое отведенное нам мгновение существования. Если вы умеете прожить глубоко один миг своей жизни, тогда вы сможете жить точно так же и во все остальные моменты жизни. Французский поэт Рене Кар сказал: «Если вы сможете погрузиться в один миг, то откроете вечность». Сделайте каждый миг возможностью жить в полную силу, счастливо и спокойно. Каждое мгновение становится для нас возможностью помириться с миром, установить в нем гармонию, сделать его обитателей счастливыми. Миру нужно, чтобы мы были счастливы. Осознанную жизнь можно описать как практику счастья и любви. Умение быть счастливым и любящим – вот что мы должны развивать в своей жизни. Понимание есть сама основа любви. А глубокое исследование это основная практика.

Все люди знают о том, что споры и обвинения никогда никому не помогают, и все же мы забываемся. Поэтому мы практикуем пятое памятование осознанности. Осознанное дыхание помогает нам развивать способность останавливаться в важный момент, воздерживаться от обвинений и споров. Всем нам нужно совершенствоваться. Когда мы женимся, то обещаем измениться и помогать изменяться жене (мужу), чтобы мы оба могли развиваться и делиться друг с другом плодами духовной практики. Мы должны заботиться друг о друге. Каждый из нас становится садовником, который помогает цветам расти. Если мы разумны, тогда цветы вырастут красивыми.

Каждый раз, когда другой человек делает что-то хорошее, ступает по пути развития и преображения, мы должны поздравить его (ее), чтобы показать свое одобрение. Это очень важно. Мы ничего не принимаем как нечто само собой разумеющееся. Если другой человек проявляет свое умение любить и излучать счастье, тогда мы должны осознать это и выразить свое одобрение. Так мы взращиваем семена счастья. Мы не должны вести деструктивные речи – например: «Я не знаю, сможешь ли ты добиться успеха в этом деле» или «Я очень сомневаюсь в том, что тебе удастся добиться успеха». Вместо таких речей нам следует сказать: «Милая, это дело очень трудное, но я верю, что оно тебе по силам». Такие речи открывают человеку. То же самое верно в отношении детей. Мы должны учить своих детей самоуважению. Мы должны высоко оценивать и хвалить все хорошие утверждения и поступки, которое делают дети, чтобы помочь им развиваться. Если мы женаты, то можем любить друг друга, помогая мужу (жене) развиваться, совершенствоваться.

Для тех, кто женат десять или двадцать лет, такая практика также актуальна. Вы можете продолжать жить осознанно, по-прежнему участь у другого человека. У вас может возникнуть впечатление, будто вы знаете все о жене (муже), но это не так. Ученые, изучающие ядерную физику, на протяжении многих лет исследуют одну пылинку, но все равно не полностью понимают ее. А если непонятна даже пылинка, то разве можно сказать, что знаешь о другом человеке все? Когда вы ведете машину, погруженные в собственные мысли, то забываете о жене (муже). Вы думаете: «Я знаю все о ней (нем). Мне больше нечего исследовать в ней (нем)». Это неправильно. Если вы будете так обращаться с женой (мужем), она (он) медленно зачахнет. Жена (муж) нуждается в вашем внимании, в вашем уходе и заботе.

Мы должны научиться искусству создавать счастье. Если мы видели в детстве, как мать (отец) создавала ауру счастья в нашей семье, значит мы уже знаем, что нам делать. Но если наши родители не умели создать в доме радостную атмосферу, тогда и мы тоже, возможно, не умеем делать это. Поэтому в своей духовной общине мы пытаемся научиться искусству делать людей счастливыми. Все дело не в том, прав человек или ошибается, но в степени его искусности. Жить вместе это настоящее искусство. Даже если у вас есть добрая воля, вы все равно можете сделать человека несчастным. Доброй воли мало. Нам нужно познать искусство, позволяющее делать людей счастливыми. Искусство – суть жизни. Попробуйте быть искусными в своей речи и поступках. Основа искусства – осознанность. Если вы осознанны, значит искусны. Этот урок я извлек из своей духовной практики.

Роза в петлице

Мысль о матери невозможно отделить от понятия любви. Любовь нежна, мягка и приятна. Без любви ребенок не может расцвести, а взрослый не может созреть. Без любви мы чахнем и вянем. В тот день, когда у меня умерла мать, я написал в своем дневнике: «В моей жизни случилось самое ужасное несчастье!» Даже пожилой человек, потеряв свою престарелую мать, не может смириться с ее утратой. У него тоже возникает впечатление, будто он еще не успел стать взрослым, что его оставили совсем одного. Человек чувствует себя брошенным и несчастным, словно он маленький сирота.

Все песни и стихи в честь материнства милы и прекрасны. Даже поэты-песенники без больших способностей изливают свои сердца в эту работу. Когда эти песни поют, даже их исполнители также бывают растроганы, если только они не потеряли своих матерей слишком рано для того, чтобы понять, что представляет собой любовь к матери. Песни, славящие добродетели материнства, существовали с самого начала истории человечества во всем мире.

В детстве я слышал простое стихотворение о том, как какой-то человек потерял мать, и этот стих до сих пор важен для меня. Если ваша мать все еще жива, вы можете испытывать к ней нежность всякий раз, когда читаете строки этого стиха, страшась того отдаленного, и все же неизбежного события.

*В прошлом году, хотя я и был еще очень молод,
Моя мать оставила меня, и я понял, что осиротел.
Все окружавшие меня люди плакали, я же страдал молча...
Когда я позволил себе плакать, моя боль стала более тихой.
Вечерняя тьма окутала могильный камень матери,
Раздавался тихий звон колокола пагоды.
Я понял, что, потеряв мать, я потерял всю вселенную.*

Мы много лет нежимся в лучах материнской любви и очень счастливы, даже если и не осознаем свое счастье. И лишь когда становится слишком поздно, мы осознаем свое счастье.

Деревенские люди не понимают сложный язык городских жителей. Когда горожане говорят, что мать – «сокровище любви», крестьяне считают такое выражение вычурным. Во Вьетнаме крестьяне сравнивают своих матерей со спелыми бананами, медом, сладким рисом или сахарным тростником. Они выражают свою любовь пря-

мо и непосредственно. Для меня мать подобна спелому банану, зрелому рису и самому вкусному сахарному тростнику!

Какое-то время после лихорадки у вас во рту остается привкус горечи, любая еда кажется вам невкусной. Только когда приходит мать и укутывает вас, мягко натягивает одеяло на подбородок, кладет руку на ваш горячий лоб (это рука, шелк или рай?) и нежно шепчет вам: «Бедняжка», вам становится легче, и вас окружает нежность материнской любви. Ее любовь очень ароматна, словно банан, сладкий рис или сахарный тростник.

Отец совершает огромную работу, огромную как гора. Материнская преданность изливается как вода в горном ручье. Именно любовь матери впервые показывает нам, что такое любовь, в ней источник всех любовных переживаний. Наша мать – учитель, который учит нас любить, а ведь любовь важнее всего на свете. Без матери я не научился бы любить. Благодаря ней я могу любить окружающих людей. Благодаря матери я могу любить всех живых существ. Она преподавала мне первый урок понимания и сострадания. Мать – основа всей любви, и многие религиозные традиции признают это, почитая символ материнства, Деву Марию, в нашем варианте богиню Кван Йин. Как только младенец начинает плакать, мать уже спешит к колыбели. Мать это нежный и добрый дух, который устраняет горести и тревоги. Когда мы произносим слово «мать», то сразу же чувствуем, что наше сердце излучает любовь. А от любви до веры и поступков остается всего лишь один шаг.

На Западе День Матери отмечают в мае. Я родился и вырос в деревенской глуши Вьетнама и никогда не слышал об этой традиции. Однажды я приехал в Токио, район Гинза, с монахом по имени Тьен Ан. Его друзья, несколько японских студентов, встретили нас около книжного магазина. Одна студентка задала ему какой-то вопрос, а затем извлекла из своей сумочки белую открытку и приколотла ее к моей рубашке. Я удивился и смутился. Я не имел ни малейшего понятия о том, что означает этот ее поступок, но не решался спросить ее об этом. Я старался вести себя естественно, рассудив, что это, по всей видимости, какой-то местный обычай.

Я не понимаю японский язык. Когда они закончили разговор, мы с Тьен Аном зашли в книжный магазин. Он сказал мне, что сегодня особый день, который называется Днем Матери. В Японии, если ваша мать еще жива, вы прикалываете красную розу на свой карман или лацкан пиджака и носите ее, радуясь тому, что ваша мать все еще с вами. Если же ее уже нет в живых, вы носите белую розу. Я посмотрел на белую розу, приколотую к моей рубашке, и очень огор-

чился. Я был таким же несчастным сиротой, как и любой другой человек, который лишился матери. Мы, сироты, уже не можем с радостью носить в петлицах красные розы. Люди, которые носят белую розу, страдают и постоянно возвращаются в мыслях к своим матерям. Они не могут забыть о том, что матери больше нет. А те люди, которые носят красную розу, радуются, поскольку помнят о том, что мать все еще жива. Они могут постараться угодить ей, пока она еще жива, пока еще есть время. Я считаю этот обычай прекрасным и предлагаю учредить его во Вьетнаме, а также в западных странах.

Мать представляет собой безграничный источник любви, неистошимое сокровище. К сожалению, мы порой забываемся. Мать – величайший дар, который делает нам жизнь. Те из вас, у кого еще жива мать, не ждите ее смерти для того, чтобы сказать: «Боже мой! Все эти годы я жил рядом с матерью, но ни разу даже не посмотрел на нее внимательно. Я лишь изредка бросал на нее взгляды и обменивался краткими фразами, когда просил у нее деньги на карманные расходы или еще о какой-нибудь услуге». Вы льнете к матери, чтобы согреться, срываете на ней зло, грубите ей. Вы лишь усложняете ей жизнь, заставляете ее беспокоиться, подрываете ее здоровье, принуждаете ее поздно ложиться спать и рано вставать. Многие матери умирают в молодости из-за своих детей. Всю жизнь мы ждем, когда она приготовит еду, а затем приберет после нас и pomoет посуду, тогда как мы в это время будем размышлять о том, как бы нам построить карьеру и заработать побольше денег. У наших матерей уже нет времени внимательно смотреть на нас, а мы слишком заняты для того, чтобы внимательно смотреть на них. И только когда мать умирает, мы понимаем, что никогда не осознавали, что у нас есть мать.

Сегодня вечером, когда вы возвратитесь из школы или с работы, или, если вы живете далеко от родного дома, когда вы в следующий раз навестите мать, зайдите в ее комнату и со спокойной и тихой улыбкой посидите рядом с ней. Ничего не говорите, просто отложите ее работу. Затем внимательно посмотрите на нее, выдержите паузу. Сделайте это для того, чтобы увидеть ее и понять, что она все еще жива и сидит рядом с вами. Возьмите ее за руку и привлечите ее внимание следующей фразой: «Мама, я хочу кое-что сказать тебе». Она немного удивится и улыбнется: «Что же?» Продолжайте смотреть ей в глаза, безмятежно улыбнитесь и скажите: «Ты знаешь о том, что я люблю тебя?» Задайте ей этот вопрос, не ожидая ответа. Даже если вам тридцать или сорок лет, или еще больше, задайте ей этот вопрос как ее ребенок. Ваша мать, как и вы, будет счастлива.

Она осознает жизнь в вечной любви. Тогда впоследствии, когда она покинет вас, вы не будете ни о чем сожалеть.

Во Вьетнаме в праздник Улламбаны мы слушаем притчи и легенды о бодхисатве Маудгальяне, о сыновней (дочерней) любви, работе отца, преданности матери и долге ребенка. Все мы молимся о долголетию своих родителей, а если они уже умерли, тогда об их перерождении в райской Чистой Стране. Мы полагаем, что ребенок, который не любит своих родителей, недостоин уважения. Но любовь к родителям возникает благодаря любви к самому себе. Без любви мы будем лишь притворяться, будто преданны своим родителям. Довольно и одной любви, разговоры об обязательствах ни к чему. Если вы любите мать, это уже очень хорошо. Это не обременительная обязанность, а совершенно естественное переживание, словно вы пьете, испытывая жажду. У каждого ребенка должна быть мать, и любовь к ней совершенно естественна для него. Мать любит свое дитя, и ребенок любит свою мать. Если мать не нуждается в ребенке, а ребенок равнодушен к матери, тогда она не мать, а он не ребенок. В таком случае не стоит применять к этим людям слова «мать» и «ребенок».

Когда я был молод, один мой учитель спросил меня: «Что нужно делать, когда ты любишь мать?» Я ответил: «Я должен слушаться ее и помогать ей. Когда она постареет, я должен буду заботиться о ней. А когда она уйдет далеко за горы, я должен буду поминать ее у алтаря предков. Теперь я понимаю, что вопрос учителя о том, что мне следует делать, был излишним. Если вы любите мать, тогда вам не нужно ни к чему принуждать себя. Вы любите ее, довольно и этого. Любить мать нужно не из-за догматов религии.

Прошу вас, не считайте эти мои строки моралистическими поучениями. Любовь к матери – источник здоровья. Мать подобна источнику чистой воды, вкусному сахарному тростнику, меду или сладкому рису самого лучшего сорта. Если вы не знаете, насколько полезна любовь к матери, это ваш недостаток. Я просто хочу, чтобы вы подумали об этом, хочу помочь вам, чтобы вы однажды не стали жаловаться на то, что вы утратили смысл жизни. Если такой дар, как присутствие матери, не удовлетворяет вас, пусть вы даже президент крупной корпорации или властелин вселенной, вы скорее всего не почувствуете удовлетворение. Я знаю о том, что Творец не счастлив, поскольку Творец возникает спонтанно и не обладает благодатным даром в виде своей матери.

Послушайте историю. Не считайте меня, пожалуйста, безрассудным человеком. Вполне могло так получиться, что моя сестра не

вышла бы замуж, а я не стал бы монахом. В любом случае мы оба оставили свою мать. Сестра поселилась в доме мужчины, которого полюбила, а я стараюсь реализовать жизненный идеал, который вдохновляет меня. В вечер после брачной церемонии моей сестры мать хлопотала на кухне, и все же не казалась грустной. Но когда мы сели за стол перекусить, ожидая, когда наши новые родственники придут за моей сестрой, я увидел, что мать не притронулась к еде. Мать сказала: «Моя дочь восемнадцать лет ела с нами, и сегодня вечером она разделяет с нами трапезу в последний раз. Впредь она будет есть в другой семье». Сестра расплакалась, склонив голову над тарелкой, и ответила: «Мама, я не хочу выходить замуж». Но она все-таки вышла замуж. А я покинул свою мать, чтобы стать монахом. Люди, которые хотят стать монахами, в оправдание своего решения говорят о своей духовной устремленности, но мне такие разговоры не по душе. Я люблю свою мать, но у меня также есть идеал. Для того чтобы служить этому идеалу, мне пришлось покинуть мать, но меня это не оправдывает.

В жизни нередко приходится принимать трудные решения. Невозможно одновременно поймать две рыбы, по одной в каждую руку. Это очень трудно, поскольку, если мы хотим духовно развиваться, то должны принять и страдания. Я не жалею о том, что покинул мать и стал монахом, но мне грустно оттого, что мне пришлось принять такое тяжелое решение. У меня не было возможности получить всю пользу от этого драгоценного сокровища. Каждый вечер я молюсь своей матери, но я больше не могу смаковать спелый банан, сладкий рис лучшего сорта и вкусный сахарный тростник. Прошу вас, не думайте, что я советую вам отказаться от карьеры и безвылазно сидеть дома, рядом с матерью. Я уже сказал, что не хочу никому читать мораль. Мне просто хочется напомнить вам о том, что мать подобна банану, вкусному рису, меду, сахару. Мать добра и нежна. Поэтому, мои братья и сестры, не забывайте о своей матери. Забыв о ней, вы многое потеряете. Я надеюсь, что с вами это не произойдет. Вы не потеряете мать по своему неведению или из-за недостатка внимания. Я с радостью вставлю бутон красной розы в вашу петлицу, чтобы вы были счастливы. Вот и все.

Если же вы хотите получить от меня какой-то совет, тогда я рекомендую вам сегодня вечером, когда вы придете домой из школы или с работы, или в следующий раз, когда вы посетите свою мать, войти в ее комнату тихо и спокойно, с улыбкой сестры рядом с ней. Молча отложите ее работу и пристально посмотрите на нее. Внимательно смотрите на свою мать, чтобы в полной мере осознать ее

присутствие и понять, что она все еще здесь, с вами, что она жива. Затем возьмите ее за руку и задайте ей короткий вопрос: «Мама, ты знаешь, что я хочу сказать тебе?» Она немного удивится и с улыбкой ответит: «Нет, не знаю». Продолжая смотреть на нее безмятежной улыбкой, скажите ей: «А ты знаешь о том, что я люблю тебя?» Задайте ей этот вопрос, не ожидая ответ. Даже если вам тридцать, сорок лет, а то и больше, не смущайтесь, потому что вы все равно ее дитя. Вы с матерью будете очень счастливы, будете осознанно жить в вечной любви. А завтра, когда она покинет вас, вы не будете ни о чем сожалеть.

Вот тема вашей сегодняшней медитации. Братья и сестры, я прошу вас поразмышлять о своей матери, чтобы вы не были равнодушными к ней, чтобы вы не забывали о ней. Эту красную розу я уже вставил в вашу петлицу. Будьте счастливы.

Глава 10

Начать жизнь заново

Вы кого-нибудь любите? Все мы хотим любить и быть любимыми. Если вам некого любить, тогда ваше сердце может иссохнуть. Любовь приносит счастье нам и тем, на кого мы ее излучаем.

Может быть, мы хотим помочь тем, кто попал в беду. Возможно, мы хотим любить детей, которые голодны и беспомощны, с которыми дурно обращаются, хотим облегчить их страдания. Мы носим эту любовь в своем сердце и надеемся на то, что когда-нибудь сможем реализовать ее. Но когда мы действительно начинаем общаться с этими детьми, нам трудно любить их. Они могут оказаться грубыми, лживыми, нечистыми на руку, и тогда наша любовь к ним начнет угасать. Нам казалось, что любить детей, которые нуждаются в нашей любви, очень приятно, но когда мы сталкиваемся с реальностью, то не можем поддерживать огонь своей любви. Когда мы понимаем, что предмет нашей любви неприятен, мы переживаем глубокое разочарование, досаду и сожаление. У нас возникает впечатление, будто нас предали. Если мы не можем любить бедного и беспомощного ребенка, то кого мы сможем любить?

Некоторые вьетнамцы, члены Сливовой Деревни, хотят возвратиться на родину, чтобы помогать там детям и взрослым. Война разделила народ, поселила в их сердца ненависть и подозрительность. Эти монахи, монахини и миряне хотят жить на своей родине, обнимать людей и помогать им избавляться от своих страданий. Но прежде чем они возвратятся, они должны как следует подготовиться.

Возможно, к людям, которым они хотят помогать, не так уж и легко питать нежные чувства. Настоящая любовь должна изливаться и на трудных, недобрых людей. Если эти члены нашей общины возвратятся во Вьетнам, не научившись сначала глубоко любить и понимать, то при встрече с неприятными людьми станут страдать и даже ненавидеть их.

Вам кажется, что вы можете изменить мир, он не будьте наивными. Не нужно думать, что вы приедете во Вьетнам, мгновенно всех помирите и установите мир. Возможно, вы умеете прочесть проникновенную лекцию о гармонии, но если вы не готовы, то не сможете осуществить свои слова на деле. Во Вьетнаме уже есть люди, которые блестяще умеют читать лекции о Дхарме, призывать людей помириться и жить в согласии. Но мы должны говорить не только об этом. Если мы не практикуем то, что проповедаем, что же мы сможем предложить людям?

Мы должны развивать гармонию воззрений и гармонию речи. Мы сближаем свои взгляды для того, чтобы лучше понять друг друга. Мы говорим доброжелательно для того, чтобы воодушевить людей и никого не обидеть. Мы вместе практикуем медитацию ходьбы, вместе едим, вместе обсуждаем разные темы. Мы можем реализовать любовь и понимание. Если старшие сестры не держатся за руки как дети одной матери, то разве может младшая сестра верить в будущее? Если вы умеете осознанно дышать и улыбаться, когда ваша сестра говорит что-то неприятное, это уже начало любви. Вам не нужно уезжать в далекие края, чтобы там служить людям. Вы можете начать свое служение прямо здесь, где вы практикуете медитацию ходьбы и улыбаетесь, где ваши глаза сияют любовью.

Мы хотим пойти в мир и поделиться тем, что узнали. Но если мы не практикуем осознанное дыхание для того, чтобы развязать в себе узлы боли (комплексы гнева, печали, зависти и раздражения), тогда чему мы можем научить людей? Мы должны понимать и практиковать учения в своей обыденной жизни. Людям нужно слышать, как мы преодолеваем собственные страдания и раздражительность в своем сердце. Когда мы говорим о Дхарме, в наших словах должна быть энергия. А это невозможно, если наши слова берут начало из идей, теорий или даже сутр. Мы можем научить только тому, что познали сами.

Восемь лет назад я организовал ритрит для американских ветеранов Вьетнамской войны. Многие мужчины и женщины на этом ритрите чувствовали вину за то, что они натворили, и с ужасом вспоминали те события. И я знал, что я должен найти способ, чтобы люди

преобразились и смогли начать жить заново. Один ветеран рассказал мне о том, что во Вьетнаме он пришел на выручку одной девушке, которая была тяжело ранена и в любую минуту могла умереть. Он посадил ее в свой вертолет, но ему не удалось спасти ее. Девушка умерла, смотря ему прямо в глаза, и он так и не смог забыть ее взгляд. Она была партизанкой и ночевала в лесу, в гамаке. Этот американец хранит ее гамак у себя. Иногда, когда мы страдаем, нам хочется свести свои муки в какой-то конкретный предмет. Для него этот гамак символизировал все его горести, его чувство стыда.

Во время ритрита ветераны сидели в кругу и рассказывали о своих страданиях. Некоторые из них впервые говорили откровенно. Во время таких бесед ветеранам нужно чувствовать большую любовь и поддержку. Некоторые ветераны отказывались выполнять медитацию ходьбы, потому что она слишком ярко напоминала им о том, как они передвигались в джунглях Вьетнама, в которых они могли в любой миг наступить на мину или наткнуться на засаду. Один ветеран ходил далеко позади нас, чтобы в случае возникновения непредвиденных обстоятельств сразу же начать отступление. Ветераны живут в тяжелом психологическом состоянии.

В последний день ритрита мы провели церемонию поминовения павших в боях. Каждый ветеран написал имена солдат, которые, как он знал, погибли, и положил листок бумаги на возведенный нами алтарь. Я взял листок ивы и начал брызгать им воду на имена погибших солдат и на ветеранов. Затем мы стали выполнять медитацию ходьбы и так дошли до озера, где провели церемонию сжигания страданий. Вышеупомянутый ветеран не хотел расстаться со своим гамаком, но в конце концов все же бросил его в костер. Гамак сгорел, а вместе с ним сгорело чувство его вины и страдания. Мы делали один, два, три шага по пути преображения. Мы должны продолжать ступать по этому пути.

Еще один ветеран сказал нам о том, что почти все солдаты его взвода погибли в бою с партизанами. А выжившие солдаты были так взбешены, что вложили гранаты в сладости и положили их у дороги. Вьетнамские дети находили эти сладости и кусали их. В этот момент приманка взрывалась. Какое-то время дети в агонии еще катались по земле. Родители пытались спасти их, но это было невозможно. Картины детей, которые катаются по траве, умирая от взорвавшейся гранаты, спрятанной в сладостях, так глубоко отпечатались в сердце ветерана, что и теперь, спустя двадцать лет, он по-прежнему не может находиться в одной комнате с детьми. Все это время он жил в

аду. После того как он рассказал эту историю, я дал ему практику, которая называется «начать жизнь заново».

Не так-то легко начать жизнь заново. Мы должны преобразить свои сердца и умы практикой. Возможно, мы чувствуем стыд, но стыда недостаточно для того, чтобы изменить свое сердце. Я сказал этому американцу: «Если в тот день вы убили пять или шесть детей, то сегодня можете столько же детей спасти. Повсюду в мире дети умирают от войн, недоедания и болезней. Вы постоянно думаете о тех пяти или шести детях, которых убили когда-то, а как же те дети, которые умирают сейчас? У вас все еще есть тело и сердце, вы можете сделать очень много полезного, чтобы спасти детей, которые умирают сегодня. Я прошу вас развивать в своем уме любовь. В оставшиеся годы и месяцы своей жизни помогайте детям». Он согласился с моими словами, и его чувство вины притупилось.

Начать жить заново не значит просить прощения. Эта практика призвана изменить ваш ум и сердце, преобразить невежество, которое вызвало неправильные действия тела, речи и ума, помочь вам развивать в своем уме любовь. Стыд, чувство вины – все это в вас исчезнет, и вы снова начнете получать радость от жизни. Все неправильные поступки возникают в уме. И именно в уме они могут исчезнуть.

В Сливовой Деревне мы выполняем церемонию *нового начала жизни* каждую неделю. Мы сидим в круге, в центре которого стоит ваза со свежими цветами. Мы следим за своим дыханием и ждем начала практики. Церемония состоит из трех частей: поливания цветов, выражения сожалений и рассказа о своих обидах и трудностях. Эта практика помогает человеку рассеять свою обиду, которая в ином случае нарастала бы неделями, помогает всем членам общины сделать жизнь более легкой.

Мы начинаем с полива цветов. Когда кто-то готов говорить, он соединяет ладони у груди, и остальные члены общины делают то же самое, давая ему понять, что он может говорить. Затем человек встает, медленно подходит к цветам, берет вазу в руки и возвращается на свое место. Когда он говорит, его слова отражают свежесть и красоту цветов, которые находятся у него в руках. Поливая цветы, каждый выступающий признает добродетельные и замечательные качества других людей. Мы не прибегаем к лестии, мы всегда говорим только правду. У каждого человека есть свои сильные стороны, которые можно увидеть, если посмотреть внимательно. Никому нельзя прерывать человека, который держит цветы. Он (она) может говорить сколь угодно долго, а остальные люди должны внимательно

слушать его (ее). Когда человек заканчивает свою речь, он встает и медленно возвращает вазу в центр комнаты.

Во второй части церемонии мы выражаем свои сожаления за все свои поступки, которые повредили другим людям. Для того чтобы обидеть человека, иногда достаточно одной единственной бессознательной фразы. Церемония «начать жизнь заново» для нас представляет собой хорошую возможность вспомнить какой-то свой проступок, совершенный неделей ранее, пожалеть о нем, а затем исправить его. В третьей части церемонии мы рассказываем о том, как нам навредили другие люди. Самое главное – говорить доброжелательно. Мы хотим исцелить общину, а не навредить ей. Мы говорим откровенно, но не хотим никому причинить душевную боль. Слушать медитацию – важная часть практики. Когда мы сидим в кругу друзей, которые все слушают нас очень внимательно, наша речь становится более красивой и конструктивной. Мы никогда никого не обвиняем и ни с кем не спорим.

Слушать сострадательно очень важно. Мы слушаем, желая облегчить страдания другого человека, а не спорить с ним, не осуждать его. Мы слушаем очень внимательно. Даже когда мы слышим ложные утверждения, мы все равно слушаем человека внимательно, чтобы он мог поделиться с нами своими отрицательными переживаниями и снять с себя напряжение. Если мы вставляем в речь человека какие-то реплики или поправляем его, тогда эта практика не принесет благие плоды. Мы просто слушаем. Если нам нужно сказать человеку, что у него искаженное восприятие, то сможем сделать это через несколько дней, в личной спокойной беседе. Затем в следующую сессию этот человек, возможно, сам признает свою ошибку, и нам вообще не придется поправлять его. Мы закрываем церемонию песней, или взявшись за руки со всеми в кругу и практикуя осознанное дыхание в течение минуты. Иногда мы заканчиваем сессию медитацией обнимания.

Я сам придумал медитацию объятий. В 1966 году одна поэтесса привезла меня в аэропорт Атланты, а затем спросила: «Прилично ли обнимать буддистского монаха?» У нас во Вьетнаме не принято обниматься, но я подумал: «Я же мастер дзен. Я не должен видеть в таких вещах препятствия». Поэтому я сказал: «В этом нет ничего плохого?», и тогда она обняла меня. Но я принял ее объятия довольно сухо. Уже в самолете я решил, что, если я хочу работать со своими западными друзьями, то должен изучить культуру Запада. И тогда я придумал медитацию объятий.

Медитация объятий представляет собой сочетание ментальности Востока и Запада. Согласно этой практике, вы должны искреннее обнять человека. И вы должны в полной мере ощутить его присутствие в своих руках, и не притворно, похлопывая его рукой по спине, давая ему понять, что вы здесь, а дыша осознанно, обнимая его все своим телом, духом и сердцем. Медитация объятий призвана развивать осознанность. Вы говорите: «Делая вдох, я осознаю, что дорогой для меня человек находится в моих объятиях, что он жив. Делая выдох, я осознаю, что он очень важен для меня». Если вы вот так глубоко дышите, обнимая человека, которого любите, тогда энергия заботы, любви и осознанности пронизает этого человека – он почувствует свою силу и распустится словно цветок.

На ритрите для психотерапевтов в Колорадо мы практиковали медитацию объятий. Когда один участник ритрита возвратился домой в Филадельфию, то обнял свою жену так, как никогда прежде не делал это. Его поведение понравилось жене, и она приехала на наш следующий ритрит в Чикаго. Для того чтобы присутствовать в полной мере, вам нужно лишь осознанно дышать, и вдруг вы оба одновременно становитесь реальными. Возможно, это один из лучших моментов в вашей жизни.

После церемонии «начать жить заново» каждый человек в нашей общине чувствует облегчение и прилив сил, даже если мы сделали лишь предварительные шаги к исцелению. Мы верим в то, что, выйдя в путь, придем в его конечную точку. Эта практика появилась еще при жизни Будды, когда целые общины монахов и монахинь выполняли практику «начать жизнь заново» накануне каждого полнолуния и новолуния. Благодаря этой практике, мы вернули к нормальной жизни многих ветеранов и других людей. Я надеюсь на то, что вы будете каждую неделю выполнять практику «Начать жизнь заново».

Еще одна практика, которую вы можете использовать для того, чтобы установить мир и покой в своей семье, в своих отношениях, называется Мирным Соглашением. Мы глубоко страдаем, когда гневаемся или огорчаемся, поэтому в Сливовой Деревне мы составили план Мирного Соглашения для пар и отдельных людей, который они подписывают в присутствии Сангхи. Наше Мирное Соглашение – не просто листок бумаги, а практика, которая помогает нам жить вместе долго и счастливо. У этого соглашения две части: одна предназначена для того, кто гневается, а другая – для того, кто стал причиной вспышки гнева. Я надеюсь на то, что вы тоже подпишете это Мирное Соглашение и будете соблюдать его.

Мирное соглашение

Для того чтобы жить долго и счастливо, чтобы постоянно развиваться и углублять нашу любовь и понимание, мы, нижеподписавшиеся, даем обет соблюдать следующие правила:

Я, гневающийся, обязуюсь:

1. Воздерживаться от слов и поступков, которые усугубят неблагоприятную ситуацию и усилят гнев.

2. Не подавлять свой гнев.

3. Практиковать осознанное дыхание и возвратиться к себе для того, чтобы контролировать свой гнев.

4. Ровно через сугки спокойно рассказать тому, кто заставил меня сердиться, о своем гневе и страданиях, либо устно, либо составив мирное соглашение.

5. Устно или письменно договориться о встрече в конце этой недели (например, в пятницу вечером), чтобы обсудить более тщательно данный вопрос.

6. Не говорить: «Я не гневаюсь, все в порядке. Я чувствую себя замечательно. Мне не на что сердиться».

7. Глубоко анализировать свою обыденную жизнь, когда я сижу, хожу, лежу, работаю и вожу машину, для того, чтобы осознать:

* Случаи, когда я сам вел себя неблагоприятно;

* Я причинил боль другому человеку из-за привычного русла, в котором течет моя энергия;

* Крепкое семя гнева во мне – вот главная причина моей раздражительности;

* Другой человек – всего лишь второстепенная причина;

* Другой человек просто ищет способ избавления от собственных страданий;

* Я не смогу быть по-настоящему счастливым до тех пор, пока страдает другой человек.

8. Не ожидая пятничной встречи, извиниться сразу же, как только я осознаю в себе неблагоприятство и недостаток осознанности.

9. Отложить пятничную встречу, если я недостаточно уравновешен для того, чтобы поговорить с другим человеком.

Я, разгневавший другого человека, обязуюсь:

1. Уважать чувства другого человека, не унижать его (ее) и предоставить ему (ей) достаточно времени для того, чтобы он (она) успокоился.

2. Не настаивать на немедленном обсуждении трудности.

3. Принять от другого человека просьбу о встрече, устно или письменно, и уверить его (ее) в том, что я приду.

4. Если я могу извиниться, то сделаю это прямо сейчас, не дожидаясь пятничного вечера.

5. Практиковать осознанное дыхание и глубоко анализировать события для того, чтобы осознать:

* Во мне есть семена гнева и злости, а также привычная энергия, которая сделала несчастным другого человека.

* Я ошибочно решил, что я облегчу свои страдания, если заставлю страдать другого человека.

* Причиняя человеку душевную боль, я сам страдаю.

6. Извиниться сразу, как только я осознаю в себе неблагоприятство и недостаток осознанности, не пытаясь оправдываться и не ожидая пятничной встречи.

Мы даем обет в присутствии Господа Будды, как свидетеля, и в осознанном присутствии нашей Сангхи, руководствоваться этим договором и неукоснительно соблюдать установленные им правила. Мы призываем Три Драгоценности даровать нам ясность и уверенность.

Подпись...

День... месяц... год...

Глава 11

Пять упражнений, развивающих осознанность

1. Осознавая страдания существ, у которых отнимают жизнь, я даю обет развивать сострадание и учиться защищать жизнь людей, животных, растений и минералов. Я обязуюсь не убивать, не позволять убивать другим людям и не смиряться ни с одним убийством в мире как в своих мыслях, так и в своем образе жизни.

2. Осознавая страдания людей из-за эксплуатации, общественной несправедливости, краж и притеснений, я даю обет развивать любящую доброту и учиться трудиться на благо людей, животных, растений и минералов. Я буду развивать щедрость, посвящая свое время, силы и материальный достаток тем, кто по-настоящему нуждается. Я обязуюсь не красть, не брать то, что принадлежит другим. Я буду уважать чужую собственность и никому не позволю извлекать выгоду из страданий людей или других земных существ.

3. *Осознавая страдания людей из-за половой распущенности*, я даю обет развивать ответственность и поддерживать цельность отдельных личностей, пар, семей и общества. Я обязуюсь не вступать в половые сношения без любви и долгосрочных обязательств. Для того чтобы оберегать свое и чужое счастье, я обязуюсь уважать свой и чужой супружеский долг. Я изо всех сил постараюсь защитить детей от развратных действий, уберегу супружеские пары и семьи от разрушения из-за половой распущенности.

4. *Осознавая страдания людей из-за бессознательной речи и неумения слушать других людей*, я даю обет развивать доброжелательную речь и внимательно слушать для того, чтобы приносить радость и счастье другим людям, а также облегчать страдания других людей. Я знаю о том, что слова могут принести как счастье, так и несчастье, поэтому обязуюсь говорить правду, произносить слова, которые внушают людям уверенность в собственные силы, вселяют в них уверенность, радость и надежду. Я не стану распространять слухи, в достоверности которых не уверен. Я не стану критиковать и осуждать то, в чем не убежден. Я не позволю себе произносить слова, которые могут привести к разладу и разрыву отношений, из-за которых может распасться семья или община. Я обязуюсь изо всех сил стараться примирять людей, разрешать все конфликты, какими бы незначительными они ни казались.

5. *Осознавая страдания людей из-за бессознательного потребления пищи*, я даю обет поддерживать хорошее здоровье (телесное и умственное), как свое, так и семейное, а также общественное, проявляя осознанность в отношении физических и информационных продуктов. Я буду потреблять только то, что сохраняет покой, благополучие и радость в моем теле, сознании, а также в коллективном теле и сознании моей семьи и общества. Я обязуюсь не пить алкогольные напитки, не принимать наркотики, не потреблять пищу и информационные продукты, которые содержат яды – например, некоторые телевизионные программы, журналы, книги, кинофильмы и разговоры. Я осознаю, что, если буду отравлять свое тело и сознание этими ядами, то предаю своих предков, родителей, общество и будущие поколения. Я буду стараться преобразить жестокость, страх, гнев и смущение в себе и в обществе через избирательное потребление физических и информационных продуктов в отношении как себя, так и общества. Я понимаю, что правильная диета очень важна для преобразования меня и общества. (До недавнего времени я вместо слова «упражнение» применял термин «заповедь»). Но многие западные друзья говорили мне о том, что термин «заповедь» несет оттенок

категоричности в отношении добра и зла, что человек, нарушающий заповедь, чувствует глубокий стыд. Во времена Будды слово «шила», что значит заповеди, обычно употреблялось для обозначения этих установок, но и слово «шикха», что значит упражнения, также часто употреблялось. Поскольку значение второго слова больше подходит для понимания того, как практиковать, и поскольку у него совершенно четкий смысл, я решил применять термин «пять упражнений для развития осознанности» – прим. автора).

Я живу на Западе уже больше тридцати лет. Последние пятнадцать лет я учу людей развивать осознанность в Европе, Австралии и Северной Америке. На моих семинарах, ритритах, мы с моими учениками слушаем много исповедей о страданиях. С прискорбием отмечаю, что в основном эти страдания вызваны алкоголизмом, наркоманией, половой распущенностью и подобным неблагородным поведением, которое передается от одного поколения к другому.

Общество очень больно. Если мы бросим в общество молодого человека, не пытаясь оберегать его, он будет каждый день переживать насилие, ненависть, страх, сталкиваться с опасностями и в конечном итоге заболеет. Наши разговоры, телевизионные программы, рекламные ролики, газеты и журналы – все это закладывает семена страданий в молодых и зрелых людей. Мы ощущаем в себе духовную пустоту и пытаемся заполнить ее едой, чтением, разговорами, курением, напитками, телевизионными программами, кинофильмами и даже сверхурочной работой. Мы ищем спасение в таких вещах, но оттого чувствуем лишь еще более жестокий духовный голод, все чаще ощущаем неудовлетворенность и хотим еще больше напичкать себя чем-то. Нам нужны какие-то наставления, какие-то «прививки» для того, чтобы защитить себя и почувствовать прилив сил. Мы должны найти средство от своего недуга. Давайте найдем что-то красивое, благородное и подлинное, чтобы именно в таких вещах принять прибежище.

Когда мы ведем машину, то должны соблюдать правила дорожного движения, чтобы не попасть в аварию. Две тысячи шестьсот лет назад Будда дал своим ученикам-мирянам определенные наставления для того, чтобы помочь им вести мирную, цельную и счастливую жизнь. Будда предложил им Пять Упражнений для развития осознанности. Благодаря осознанности мы отслеживаем все, что происходит в нашем теле, чувствах, уме, мире, и не позволяем себе вредить как самим себе, так и другим людям. Осознанность оберегает нас, наши семьи, общество. Она делает безопасным и настоящее, и будущее. Пять Упражнений для развития осознанности это сама

любовь. Любить значит понимать, защищать и делать благополучной жизнь человека, которого мы любим. Практика Упражнений для развития осознанности позволяет достичь этой цели. Мы защищаем себя и всех остальных.

В буддистских кругах человек впервые выражает свое желание ступить по этому пути понимания и любви, когда формально принимает Пять Упражнений для развития осознанности от учителя. Во время церемонии учитель читает вслух каждое упражнение, ученик повторяет за ним, а затем дает обет учиться, практиковать и соблюдать прочитанное упражнение. Очень приятно видеть покой и счастье в человеке, когда он принимает упражнения для развития осознанности. Возможно, перед тем, как принять данное решение, человек колебался, но благодаря его решению практиковать упражнения для развития осознанности разрываются многие его цепи привязанности и смущения. По окончании церемонии вы видите по его лицу, что он в значительной степени освободился.

Когда вы даете обет соблюдать даже одно упражнение для развития осознанности, это крепкое решение, возникшее из вашего озарения, ведет вас к подлинной свободе и счастью. Община поддерживает вас и свидетельствует рождение вашего интуитивного понимания и решимости. Церемония передачи упражнений для развития осознанности способна пресечь страдания, освободить и наставить на истинный путь. Если после церемонии вы продолжите выполнять упражнения для развития осознанности, внимательно наблюдая за собой для того, чтобы еще лучше познать реальность, тогда ваш покой упрочится, и вы станете еще более свободными. То, как вы практикуете упражнения для развития осознанности, показывает глубину вашего покоя, понимания и любви.

Всякий раз, когда кто-то торжественно дает обет учиться, практиковать и выполнять Пять Упражнений для развития осознанности, он также принимает прибежище в Трех Драгоценностях: Будде, Дхарме и Сангхе. Выполнение Пяти Упражнений для развития осознанности становится конкретным выражением высокой оценки Трех Драгоценностей и доверия к ним. Будда это сама осознанность; Дхарма – путь понимания и любви; Сангха – общество, которое поддерживает нашу практику.

Пять Упражнений для развития осознанности и Три Драгоценности – достойные объекты для нашей веры. Они вовсе не абстрактны. Мы можем учиться, практиковать, исследовать, распространять и испытывать их своим жизненным опытом. Изучая и практикуя их, мы непременно принесем покой и счастье как себе, так и нашей об-

щине и всему обществу. Нам, людям, непременно нужно верить во что-то доброе, прекрасное и подлинное, что можно ощутить. Вера в практике осознанности (в Пяти Упражнениях для развития осознанности и Трех Драгоценностях) становится тем, что можно открыть, оценить и сделать составной частью своей обыденной жизни.

Во всех духовных традициях есть эквиваленты Пяти Упражнений для развития осознанности и Трех Драгоценностей. Они берут начало в нашей глубине. Практикуя, мы еще больше укореняемся в своей традиции. Я надеюсь на то, что после того, как вы изучите Пять Упражнений для развития осознанности и Три Драгоценности, вы обратитесь к своей традиции и прольете свет на те драгоценности, которые уже есть в ней. Пять Упражнений для развития осознанности – эффективное лекарство от духовных недугов современности. Я советую вам практиковать их в том виде, в каком они представлены в начале этой главы, или в том виде, в каком они пребывают в вашей родной традиции.

Какой наиболее эффективный способ практики Упражнений для развития осознанности? Я не знаю. Я до сих пор учусь вместе с вами. Мне нравится фраза, которая использована в тексте о Пяти Упражнениях для развития осознанности: «Изучать способы». Нам известно не все. Но мы можем уменьшить свое неведение. Конфуций сказал: «Если вы знаете о том, что ничего не знаете, значит вы начали познавать». По моему мнению, именно так и нужно практиковать. Нам следует быть скромными и открытыми для того, чтобы мы могли учиться вместе. Нам нужна Сангха, духовная община, которая будет поддерживать нас. И нам нужно поддерживать тесную связь со своим обществом для того, чтобы хорошо выполнять Пять Упражнений для развития осознанности. Многих современных трудностей не было во времена Будды. Поэтому мы должны вместе думать, как развивать мудрость, которая поможет нам и нашим детям обрести цельную, счастливую и здоровую жизнь.

Когда кто-то спросит вас: «Ты чем-нибудь интересуешься? Ты думаешь обо мне? Тебя волнует жизнь? Ты беспокоишься о судьбе нашей планеты?», вашим лучшим ответом ему будет практика Пяти Упражнений для развития осознанности. Так вы будете учить не только словами, но и своими поступками. Если вы в самом деле человек неравнодушный, тогда я прошу вас практиковать эти упражнения для того, чтобы оберегать и себя, а также других людей и существ. Практику Пяти Упражнений для развития осознанности можно считать практикой любви. Мы выполняем данные упражнения, когда действительно любим, заботимся о людях и оберегаем их.

Эти упражнения показывают наше желание любить и защищать. Они представляют собой плод практики осознанности и представлены в совершенно конкретном виде. Если мы будем прилежно выполнять эти упражнения, тогда нас, а также наших детей и внуков ждет хорошее будущее.

Глава 12

Духовная община (Сангха)

Очень трудно, если вообще возможно ступить по пути любви и понимания без сангхи, общины друзей, которые практикуют вместе с вами. На моей родине, во Вьетнаме, есть такая поговорка: если тигр спустится с горы, люди поймают его и убьют. Практика без сангхи подтверждает эту поговорку. Общество так сильно воздействует на нас, что мы склонны забываться, поэтому мы нуждаемся в поддержке друзей, которые могут помочь нам реализовать свое самое глубокое желание любить других людей и помогать им.

В *Мадхьяма Агама* и *Маджжима Никая* есть сутра, которую написал Преподобный Маудгальяна. Она звучит так: «Если вы практикуете вместе с друзьями, но привязаны к какому-то вредному желанию, то ваши друзья, возможно, именно поэтому не хотят говорить с вами и нехотя дают вам советы или учат вас. Вы пребываете в плену вредного желания, поэтому теряете возможность учиться у сангхи, брать у нее наставления». Маудгальяна советует нам глубоко исследовать себя. Он говорит, что, когда нас глубоко захватывает какая-то сильная дурная привычка, наши друзья не могут ничего посоветовать нам или как-то помочь нам, поэтому мы попадаем в затруднительное положение. Мы не желаем слушать друзей, поэтому их симпатия к нам уменьшается, и мы теряем возможность изменить свое поведение.

В прошлом году в нашу Сливовую Деревню приехал один вьетнамец, гражданин Голландии. Он сказал нам: «Мои дети не захотели приехать к вам, потому что они попали в ловушку недобродетельных желаний». Не то чтобы они больше не уважали своего отца и не заботились о нем. Они привезли его на машине из Голландии в Париж и помогли ему сесть на поезд до Сливовой Деревни. Просто они попали в паутину горестей, и он не мог помочь им. Иногда, когда мы попадаем в сеть нездоровых желаний, нам кажется, что мы ступаем по пути счастья. Согласно *Самиддхи Сутре*, такой самообман всегда приводит к страданиям. Для того чтобы освободиться из ловушки

недобродетельных желаний, необходимо медитировать, духовно развиваться. А для того чтобы мы стали сильными и достаточно свободными с тем, чтобы освободиться и помочь другим людям, нам нужно любящее сердце, ясное понимание и великая внутренняя сила, иначе мы будем лишь беспокоиться.

Каждый человек в духовной общине должен спросить себя: «А я угодил в свою сеть вредных желаний? Я попал в паутину недобродетельного поведения?» Маудгальяна особо подчеркивает именно такой тип самоанализа.

В сангхе мы всегда ищем и создаем добродетельные радости в своей обыденной жизни. Мы не можем позволить себе любить меньше, чем двадцать четыре часа в сутки. Четыре Неизмеримых Ума представляют собой четыре *самадхи* (концентрации), в которых мы должны пребывать днем и ночью. Учения Будды нужно изучать и практиковать для того, чтобы понять, как мы можем любить друг друга и помогать людям находить выход из неприятных ситуаций.

Многие семьи расколоты, поэтому ее члены уподобляются островам. Иногда двадцатилетний человек хочет жить независимо от своей семьи, потому что не находит там нежность и душевное тепло родных, ему там душно. Учение о Четырех Неизмеримых Умах нужно перевести в конкретные практики, которые смогут использовать родители и матери, сыновья и дочери, братья и сестры.

Нам нужно использовать свое понимание и любовь для того, чтобы обнять даже тех, кого мы считаем своими врагами. В *Аватамсака Сутре* раздел о Самантабхадре включает такую фразу: «Я обязуюсь лишь оставаться здесь, в стране глубоких страданий, на протяжении бесчисленных жизненных сроков для того, чтобы облагодетельствовать всех живых существ». Мы просим Будд и бодхисатв оставаться с нами в каждом нашем воплощении для того, чтобы спасти всех живых существ, которые погружены в море страданий. В *Молитве о защите и преображении* мы говорим: «Вместе с сангхой, я даю обет оставаться в этом мире долгое время для того, чтобы помогать живым существам». Таков дух крепкой связи. Иногда я говорю парам, которые хотят развестись: «Дело не в том, хотите вы развестись или жить вместе. Главный вопрос касается вашего ума. Возможно, вы не можете решиться на развод, но и жить вместе вам уже невозможно. Вы не можете принять решение ни “за”, ни “против”».

Вы можете подумать, что счастье возможно только в будущем, но если вы научитесь не суетиться, то увидите, что у вас очень много причин быть счастливым прямо сейчас. Вы можете жить только в это самое мгновение. Прошлое уже миновало, а будущее еще не на-

ступило. Только в нынешний миг мы можем воспринимать жизнь, можем жить в полную силу. Наш родной дом пребывает прямо здесь, в этом самом мгновении. И это понять не трудно. Нам нужно лишь немного поучиться, чтобы понимать такие вещи. Практикуя осознанное дыхание, возвращаясь в настоящее мгновение, мы можем жить в полную силу прямо сейчас и воспринимать чудеса жизни, радость и покой – все это доступно в настоящем миге.

Мы не можем исследовать глубоко до тех пор, пока не остановимся и не начнем пребывать в настоящем миге. Нам не нужно бежать в будущее для того, чтобы стать счастливыми. Царство божье доступно нам прямо здесь и сейчас. Мы можем понять это во время сидячей медитации или медитации ходьбы, во время совместной трапезы. Мы возвращаемся к настоящему мигу и в полной мере пребываем в нем. Когда мы умеем делать это, то начинаем воспринимать жизнь яснее. В настоящем мгновении есть страдание, но также есть и покой, уравновешенность, свобода. Мы счастливы, когда в нашем сердце царит покой. Всякая духовная практика должна приносить нам покой, уравновешенность и свободу. Все это делает нас счастливыми.

Мы должны смотреть своими «глазами сангхи» для того, чтобы знать, что делать, а чего не делать для пользы людей. Мы не сможем ничего добиться в одиночестве. Мы можем быть лишь звеном в общей цепочке всех людей, в том числе наших предков и будущих поколений. Наше «я» состоит из элементов «не-я». Наши печали и горести, наши радости и покой – все это укоренено в обществе, природе и тех людях, с которыми мы живем. Если мы живем сознательно и глубоко исследуем себя, то видим природу взаимозависимости. Я надеюсь, что духовные общины, сангхи, станут здоровыми семьями. Нам нужно создать атмосферу, в которой люди смогут успешно практиковать. Межличностные отношения – вот ключ. С помощью даже одного человека вы можете развивать уравновешенность, со временем вы сможете подружиться и с другими людьми. Осознав, что мы ищем любовь, члены сангхи станут обращаться с нами так, чтобы помочь нам укорениться. В духовной семье мы получаем вторую возможность укорениться.

В прошлом люди жили в больших семьях. Наши дома окружали деревья и гамаки, люди в определенный час дня отдыхали вместе. Малая семья – относительно недавнее изобретение. У супругов рождаются один или два ребенка. Когда родители сталкиваются с какими-то трудностями, в доме возникает тяжелая атмосфера, но укрыться некуда, негде вздохнуть полной грудью. Даже если ребенок

спрячется в ванной комнате, он ощутит душевную тяжесть и там. В наше время многие дети растут с семенами страданий. Если мы не изменим положение вещей, они передадут эти семена своим детям.

В нашей Сливовой Деревне дети находятся в центре внимания. Каждый взрослый человек ответственен за то, чтобы дети чувствовали счастье и безопасность. Мы знаем, что, если будут счастливы дети, тогда и взрослые будут счастливы. Я надеюсь, что подобные духовные общины появятся и на Западе. Тогда люди ощутят тепло и аромат большой семьи, присутствие братьев и сестер, дядей и тетей. Наши дети воспринимают всех взрослых как своих родителей. Мы должны работать вместе для того, чтобы найти способ помочь друг другу. Если мы сможем сделать это, тогда все будут наслаждаться практикой.

В современном мире, в котором отношения между людьми отягощены разными сложностями, пары сразу же после свадьбы задумываются о разводе. Некоторые люди женятся и разводятся несколько раз. Как нам создать общины, которые будут поддерживать пары, семьи, родителей-одиночек? Как нам внедрить духовную общину в семью, а семью – в духовную общину?

Возможно, какая-то мать-одиночка полагает, что ей нужна поддержка какого-нибудь мужчины, потому что сама она недостаточно сильна. Но многим мужчинам самим недостает силы. Если женщина выйдет замуж за слабого мужчину, то потеряет свою устойчивость. Когда мать-одиночка приезжает в Сливовую Деревню практиковать, мы уговариваем ее опираться на собственные силы. Если она станет гоняться то за одним, то за другим холостяком, то потеряет свою устойчивость, и тогда ее дети будут расти без крепкого основания. Это верно в отношении всех людей. Не ищите прибежище в непостоянных вещах. В противном случае вы потеряете свою устойчивость. Исследуйте свое прибежище. Устойчиво ли оно?

Если вы будете воспитывать своих детей в радости, то сможете поделиться плодами своей практики со многими людьми. Воспитание детей это дверь Дхармы. Нам нужно устраивать ритриты и семинары для того, чтобы обсуждать лучшие способы воспитания наших детей. Мы не принимаем древние способы воспитания детей, но и современные способы еще не успели придумать. Нам нужно развивать свою практику и делиться опытом для того, чтобы открыть в семейной жизни новые измерения. Сочетая свою семью с духовной общиной, мы сможем создать успешную общественную модель. Мы привозим в сангху своих детей, и все мы получаем от этого пользу. Если мы уподобим духовные общины большим семьям, тогда стар-

шие не будут жить отдельно от остального общества. Престарелые люди любят качать на руках детей и рассказывать им сказки. Если мы сможем добиться этого, тогда все будут счастливы.

Один четырнадцатилетний юноша, который практиковал в нашей Сливовой Деревне, рассказал мне историю. Он сказал, что каждый раз, когда он спотыкался и больно падал, его отец кричал на него. Мальчик дал обет, что, когда он вырастет, то не будет вести себя так, как его отец. Но однажды его маленькая сестра играла с другими детьми, упала с качелей и поранила коленку. И этот парень не на шутку разгневался. Колено сестры кровоточило, и ему очень захотелось крикнуть: «Тупица! Разве можно быть такой дурой?» Но он успел сдержаться. Юноша практиковал осознанное дыхание, поэтому сумел распознать свой гнев и не дать ему выйти наружу.

Пока взрослые ухаживали за его сестрой, промывали ей рану и повязывали бинт, он медленно отошел и начал созерцать свой гнев. Неожиданно он понял, что стал точно таким же, как и его отец. Он рассказывал мне: «Я понял, что, если не смогу одолеть в себе гнев, то передам его своим детям». Парень осознал, что его отец получил семена гнева от своих родителей. Для четырнадцатилетнего подростка такое озарение очень ценно. Он практиковал, поэтому смог ясно понять, в чем дело. Помирившись со своими внутренними родителями, мы получаем возможность помириться и со своими настоящими родителями.

Тем людям, которые оторвались от своей семьи, культуры, общества, порой довольно трудно духовно развиваться. Даже если они активно медитируют несколько лет, все равно им трудно преобразиться, так как они остаются отчужденными. Нам нужно установить связь с другими людьми. Буддистская практика должна помочь нам возвратиться домой и принять самое лучшее в своей культуре. Восстанавливая связь со своими корнями, мы можем научиться глубокому анализу и сострадательному пониманию. Практика – не для одиночек. Мы практикуем вместе со своими родителями, предками, детьми и внуками.

Мы должны освободить своих внутренних предков. Если мы можем предложить им радость, покой и свободу, то одновременно предлагаем радость, покой и свободу самим себе, а также нашим детям и внукам – все это происходит одновременно. Благодаря этому мы устраняем все границы и разграничения, создаем мир, в котором почитаются все традиции.

Когда мы глубоко соприкасаемся с настоящим мгновением, то также соприкасаемся и с прошлым, поэтому весь вред, причиненный

в прошлом, можно исправить. Заботясь о будущем, мы заботимся и о настоящем. Я знаком с одной французской женщиной, которая ушла из дома в семнадцать лет и переселилась в Англию, потому что очень рассердилась на свою мать. По прошествии тридцати лет она прочла книгу о буддизме и захотела помириться с матерью. А ее мать тоже думала о примирении. Но каждый раз, когда они встречались, у каждой из них случался взрыв негодования. Они много лет возвращали в себе семена страданий, и эти семена стали составной частью колеса страданий. Желания помириться недостаточно. При этом нам нужно духовно развиваться.

Я пригласил ее в Сливовую Деревню, где она могла выполнять сидячую медитацию, медитацию ходьбы, осознанно дышать и внимательно пить чай. Благодаря такой ежедневной практике женщина научилась контролировать свои семена гнева. Она практиковала несколько недель, а потом написала матери письмо с предложением помириться. Ей было легче написать такое письмо в отсутствие матери. Мать прочла ее письмо и вкусила плод практики дочери. В конце концов они помирились.

Мы должны каждый день жить так, чтобы в каждую минуту «начинать жить заново». Если все люди будут духовно развиваться, тогда они смогут надеяться на хорошее будущее. Глубоко исследуйте себя для того, чтобы суметь обновляться. Для нас самое главное искусство – учиться строить сангху. Даже если мы умеем хорошо медитировать и хорошо разбираемся в сутрах, то все равно не сможем никому помочь, если не умеем строить духовную общину, сангху. Мы должны так организовывать духовную общину, чтобы люди в ней были счастливы, чтобы они могли открыто общаться. Мы должны заботиться о каждом человеке, постоянно осознавая его боль, трудности, стремления, страхи и надежды, чтобы его (ее) жизнь была спокойной и счастливой. А для этого нужно время, энергия и сосредоточение.

Каждый из нас нуждается в духовной общине. Если у нас еще нет хорошей сангхи, тогда мы должны потратить свое время и силы на ее создание. Если вы психотерапевт, врач, социальный работник или эколог, тогда вам обязательно нужна сангха. Без духовной общины у вас не будет твердой опоры, и вы быстро сгорите. Психотерапевт может среди клиентов, которые уже преодолели свои трудности и считают этого врача своим другом, выбрать духовных братьев и сестер, чтобы сформировать группу людей, которые практикуют как сангха, практикуют вместе в мире и радости, в семейной атмосфере. Сангха может помочь вам в трудные минуты жизни. Вашу способ-

ность помогать людям можно определить, просто оглядев окружающих вас людей.

Я встречал психотерапевтов, которые не ладили со своими родственниками, и я очень сомневаюсь в том, что эти врачи могут помочь нам, если в том возникнет потребность. Я предложил им создать сангху. Среди членов этой сангхи были и те, кто исцелился от своего недуга и подружился с врачом. Сангха это место встречи и совместной практики. Члены духовной общины могут следить за дыханием, жить в осознанности и покое, в атмосфере радости и любящей доброты. Психотерапевт будет находить духовную поддержку в общине. Не только духовные искатели и психотерапевты должны учиться искусству построения сангхи, каждый из нас нуждается в этом. Я не верю, что вы уйдете очень далеко без духовной общины. Меня питает моя сангха. Любое достижение, которое я вижу в своей духовной общине, воодушевляет меня и придает мне сил.

Для того чтобы построить духовную общину, сангху, сначала найдите друга, который захочет вместе с вами практиковать сидячую медитацию или медитацию ходьбы, читать заповеди, выполнять чайную медитацию и обсуждать духовные вопросы. В конечном итоге другие люди попросят вас пустить их в ваш круг. Ваша маленькая группа может встречаться раз в неделю или месяц у кого-нибудь дома. Некоторые сангхи даже покупают землю за городом и основывают центр ритрита. Разумеется, ваша сангха также включает в себя деревья, птиц, подушку для медитации, колокольчик и даже воздух, которым вы дышите – все это помогает вам духовно развиваться. Если вы встретили людей, которые совместно активно практикуют, значит вам очень повезло. Духовная община поистине драгоценна.

Строя Сангху, мы помним о ее главной задаче: духовная община должна эффективно помогать каждому человеку. Вы никогда не найдете совершенную Сангху. Нет ничего страшного в том, что Сангха не совершенна. Вместо того, чтобы жаловаться на свою Сангху, лучше постарайтесь стать хорошим членом духовной общины. Примите Сангху и считайте ее основой для построения некоего очень ценного явления. Если вы со своими родными духовно развиваетесь, если вы все делаете осознанно, значит вы с вашей семьей – уже сангха. Если недалеко от вашего дома располагается парк, где ваши дети могут выполнять медитацию ходьбы, значит этот парк есть часть вашей Сангхи. Если мы хотим усовершенствовать свою духовную общину, тогда нам нужно начинать с себя. Я знаю, что наиболее совершенной моя Сангха становится тогда, когда я хожу

осознанно во время медитации ходьбы, осознанно пью чай, осознанно общаюсь с людьми и воспринимаю разные события жизни, когда я проявляю терпимость и полностью открыт. Такая практика улучшает качество моей Сангхи, и иного способа нет. Сангха это община, в которой люди дают отпор жестокости, насилию и нездоровому образу жизни нашего общества. Быть осознанным значит защищать как себя, так и других людей. Хорошая сангха сможет привести нас к гармонии и осознанности.

Самое главное – суть духовной практики, а ее внешние формы могут быть самыми разными. Наша сангха несовершенна, в ней можно что-то улучшить. Цель сангхи заключается в том, чтобы развивать осознанность, все больше открываться, становиться все более терпимыми и любящими. Такая практика принесет счастье как нам, так и окружающим нас людям. Для того чтобы в наших семьях царили покой, счастье и терпимость, мы должны развивать покой, радость и счастье в своей Сангхе.

Благодаря доброжелательной поддержке окружающих людей мы можем поддерживать положительную атмосферу внутри и вне себя. Нам очень повезло, если у нас есть компания верных друзей. Для того чтобы создать хорошую общину, мы должны первым делом развить в себе благие стороны, которые хотим улучшить в своей Сангхе. Тогда мы сможем помочь другим людям развиваться и в общине. Таким образом, община друзей сплачивается и совершенствуется. Мы должны стараться приносить своим друзьям и общине все самое лучшее, должны делиться с ними своей радостью, счастьем и поддержкой в трудные времена. Скажем, у нас очень много денег на банковском счету, и все же мы умираем, испытывая душевную боль. А может возникнуть и обратная ситуация: мы старательно завоевываем себе друга, воспитываем в себе дружеские чувства. Создать общину друзей – вот лучшее средство безопасности. Не бойтесь любить, без любви жить на свете невозможно. Пусть любовь будет пронизывать вашу манеру ходить, сидеть.

Любите себя и других правильно. Будда показывает нам сияние просветления, подлинную природу нашей любви, предлагает нам настоящую практику в обыденной жизни. Этот мир остро нуждается в любви. Нам следует помочь проявиться Будде Майтрейе, то есть Будде любви. Я уверен в том, что будущий Будда будет не одним человеком, а целой общиной любви. Мы должны помочь друг другу построить общину, в которой любовь станет совершенной. Возможно, такова самая важная задача на Земле, выполнить которую мы должны стараться всю жизнь.

У нас есть все, кроме любви. Мы должны изменить свой образ жизни, должны научиться любить по-настоящему. Благополучие всего человечества зависит от нас, от того, как мы живем каждый день, как мы относимся к миру, от самого нашего образа жизни.

Глава 13

Земной поклон

В буддизме есть практика, которая называется земным поклоном. Эта практика поможет нам исполнить наше желание создать энергии любви, сострадания, радости и уравновешенности. Во время практики мы проникновенно касаемся земли, сдаваясь земле и своей подлинной природе. Мы касаемся земли лбом, двумя ногами и двумя ладонями, чтобы наш ум и тело сформировали совершенное целое и позволили нам превзойти свое малое «я». Мы сдаем свою гордость, представления, страхи, обиды и даже надежды, и входим в мире «вещей, как они есть». Прикосновение к земле – эффективная практика йоги. Мы возвращаемся к своему источнику мудрости, и мы уже не отделены от Матери Земли. Практика любви, сострадания, радости и уравновешенности помогает нам восстановить свою цельность, благодаря чему мы снова обретаем здоровье и счастье.

Когда я был монахом-новичком, меня научили следующей медитации:

Тот, кто кланяется, и тот, кому кланяются, есть одно и то же.

Когда я понимаю это, во мне возникает чудесное ощущение взаимосвязи.

Когда я стою на этом месте, соединив ладони у груди, я все равно как пребываю в драгоценной сети Индры.

Возникают все Будды в десяти направлениях.

Я тоже предстаю в бесконечных проявлениях, и каждое проявление стоит перед единым Буддой.

«Тот, кто кланяется, и тот, кому кланяются, есть одно и то же», поскольку оба свободны от отдельного «я». Когда мы внимательно оглядываем цветок, то видим в нем солнце, облака, семена, питательные вещества земли и многое другое. Мы понимаем, что этот цветок не может существовать независимо, как отдельное существо. Весь цветок создан из элементов не-цветка. У того, кто кланяется, и того, кому кланяются, единая природа. Я создан из элементов не-я. Будда создан из элементов не-Будды. Ничто не может существовать

само по себе, все во вселенной должно взаимодействовать друг с другом.

Прежде чем поклониться, мы можем сказать: «Просветленный Будда, у нас с тобой единая природа, у нас нет отдельной самости». Вы знаете какую-нибудь другую традицию, в которой можно было бы так доверительно разговаривать с ее основателем? Будда сам учил: «У нас взаимозависимая природа, поэтому наши отношения бесконечны». Если я не существую, значит и Будда не существует. Если Будды нет, значит и меня нет. Наши отношения цельны и самодостаточны.

Повсюду, где мы совершаем земные поклоны, все равно как проявляется сеть Индры: в каждом узелке этой сети сияет драгоценность, отражающая все остальное. Когда мы смотрим на одно, то видим и все остальное. Когда мы смотрим на цветок, то видим всю вселенную. Перед нашими глазами Будды возникают во всех десяти направлениях, а также внутри нас. В каком же направлении нам следует кланяться? Будда находится перед нами, но так же и позади нас, справа, слева, вверху и внизу. А там, где пребывает Будда, есть мы. Давайте же кланяться в десяти направлениях: на восток, запад, юг, север, северо-восток, северо-запад, юго-восток, юго-запад, вверх и вниз, а также в одиннадцатом направлении: вовнутрь. Мы низко кланяемся, выражая свое почтение Будде, Дхарме и Сангхе в одиннадцати направлениях:

«От всего сердца я кланяюсь до земли, сдавая свое тело и ум. Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, все они пребывают в десяти направлениях, а также во мне. Будда живет во всех королевствах Дхармы и выходит за пределы прошлого, настоящего и будущего».

Когда вы кланяетесь до земли с таким настроем, ощущение отдельной самости в вас уступает место глубокому переживанию своего единства с существами всех пространства и времен, то есть с теми, которые уже проявились, и теми, которые еще не успели проявиться. Такие поклоны делают вас цельными и настраивают вас на вашу сокровенную пробужденную природу. Когда вы прикасаетесь к земле, когда ложитесь на нее, вы позволяете себе быть землей, и тогда сама земля поглощает вас.

Если вы совершаете поклоны дома, то делайте это на коврике. Выполняйте данное упражнение на земле или на коврике не меньше трех-четырех минут, причем наклоняйтесь как можно ближе к земле, почти сливаясь с ней. Будьте «ничем», становящимся «всем». После практики земных поклонов в течение двух или трех месяцев вы по-

чувствуете прилив бодрости, силы и здоровья. Вы полюбите жизнь и научитесь улыбаться, потому что энергии ненависти и недоброжелательства в вас будут в основном развеяны. Существуют шесть Земных Поклонов. В первом поклоне мы глубоко исследуем себя. Во втором поклоне мы осознаем связь между собой и другими живыми существами, в том числе и теми, кто живет вокруг нас. К пятому Земному поклону мы по-настоящему излучаем любовь к людям, которые прежде не нравились нам. В нас уже нет ненависти и гнева, и мы лишь хотим, чтобы человек, которого мы ненавидели, был счастлив и пребывал в покое. Мы можем достичь этой цели, потому что, прежде всего, способны любить себя. Земной Поклон и чтение шести сопутствующих им медитаций создает в нас глубокую любовь и терпимость. Если мы умеем любить человека, который причинял нам душевную боль, значит мы постигли чудесную любовь.

Первый земной поклон

В благодарности я кланяюсь всем поколениям моей родной семьи. Я вижу мать и отца, чья кровь, плоть и жизненная сила циркулируют в моих венах и питают каждую мою клетку. В них я вижу четырех моих дедушек и бабушек. Их ожидания, переживания и мудрость передались мне от многих поколений предков. Я ношу в себе жизнь, кровь, опыт, мудрость, счастье и печаль всех поколений. Я пытаюсь преобразить все страдания и элементы, которые следует изменить. Я открываю свое сердце, плоть и кости для того, чтобы получить энергию озарения, любви и опыта, переданную мне всеми моими предками. Я вижу свои корни в моем отце, матери, дедушках и бабушках – во всех моих предках. Я понимаю, что я лишь продолжение этой линии предков. Прошу вас, поддержите, защитите меня и передайте свою энергию. Я знаю, что в детях и внуках присутствуют и предки. Я знаю, что люди всегда любят своих детей и внуков и помогают им, хотя они и не всегда могут выразить свою любовь искусно из-за трудностей, с которыми сами столкнулись. Я вижу, что мои предки пытались выстроить путь жизни, основанный на благодарности, радости, уверенности, уважении и любящей доброте. Как продолжение своих предков, я кланяюсь до земли и позволяю их энергии течь через меня. Я прошу у моих предков поддержку, защиту и силу.

Если вы страдаете как дерево, у которого отрубили корни, то лишь потому, что утратили связь со своей семьей и путем предков. Касаясь земли, вы получаете возможность снова установить связь с

жизненным источником энергии, который завещан вам вашими предками.

«В благодарности я кланяюсь...» Для начала позвоните в колокольчик. В это время вы касаетесь земли. И если вы практикуете вместе с другими людьми, то один человек читает медитацию, тогда как другой кланяется. Помните о том, что слова это лишь указатели. Вы можете сочинить речь, которая больше подходит вашей ситуации. «Я вижу мать и отца...» Когда вы касаетесь земли, то охватываете внутренним взором четкие образы отца и матери. Вы представляете собой продолжение своих родителей. Вы и есть ваши родители. Поэтому не стоит сердиться на отца или мать. «В них я вижу четырех моих дедушек и бабушек...» Касаясь земли, вы видите отца и мать, а в них – своих дедушек и бабушек по отцовской и материнской линии. Вы можете воспользоваться фотографиями своих дедушек и бабушек, а также прадедушек и прабабушек, если они помогут вам лучше вообразить их.

Улыбайтесь, глядя на фотографии. Осознайте, что ваши дедушки и бабушки, ваши прадедушки и прабабушки все еще живут в вас. Пусть в вас возникнет ясное ощущение связи и общности с ними, у этого чувства есть мощная целительная сила.

Первый земной поклон поможет вам помириться с родителями или предыдущими поколениями вашей семьи. Вы можете найти в своем поклоне все, что нужно для исцеления душевных ран. Вы носите в себе жизнь, кровь, опыт, мудрость, радости и страдания всех своих предков. Вы наследуете их крепкое здоровье и силу. Если ваш прадед жил до девяноста лет, значит и вы вполне способны дожить до этого возраста. Почему бы ни придерживаться их образа жизни? Может быть, стоит решить оставаться молодым? Когда вы касаетесь земли, скажите своему прадеду: «Прошу тебя, мой прадед, помоги мне пожить подольше, причем сохраняя такое же доброе здравие, как и у тебя».

Когда вы устанавливаете связь со своими предками, то получаете доступ к огромным запасам энергии. Вы видите их улыбки, их легкий и здоровый образ жизни. Их качества присущи и вам – вам нужно лишь уметь проявлять их. Когда вы видите страдания и боль у своих родителей и предков, то понимаете, что их муки запечатлены и в вашей глубине. Теперь, благодаря своей духовной семье, вы научились преобразовывать боль своих родителей, дедушек и бабушек, своих предков. Если они не успели завершить свою работу, вы можете дать обет (возможно, вместе со своими сыновьями) завершить то, что осталось незаконченным.

Вы исполняете свое самое сокровенное желание, преображая свое личное страдание, и в тот же самый миг пресекаете страдания и своих предков, а также внуков. И вы реализуете их мечты, духовно развиваясь ради всех поклонений прошлого и будущего. Прикасаясь к земле, вы получаете доступ ко всем энергиям интуиции, любви, к жизненному опыту своих предков. Откройтесь (не только умом, но и сердцем) семени, которое уже находится в вас. Откройтесь энергиям любви, сострадания, радости, уравновешенности. Я вижу свои корни в своем отце, матери, дедушке и бабушке – во всех своих предках. Я знаю, что я продолжение этой линии». И это не просто слова, но истинная правда. Элементы цельности, покоя, радости, веры, которые были в ваших родителях и предках, присутствуют и в вас. Все это передали вам генетически и через культурное воспитание независимо от того, осознавали ваши родители процесс передачи или нет. «Я знаю, что там, где есть сыновья и племянники, найдется место и предкам». У вьетнамцев есть древняя поговорка, которая гласит: «В каждом племяннике есть свой дед».

Даже если вы живете в США, ваши предки все равно находятся вместе с вами в Северной Америке, даже если при жизни они никогда там не бывали. Они никогда не умирали, эти люди продолжают жить внутри вас. Они смеются всякий раз, когда смеетесь вы. Они плачут всякий раз, когда плачете вы. Они ненавидят всякий раз, когда ненавидите вы. И они сдаются вместе с вами всякий раз, когда сдаетесь вы. Такова мудрость Будды.

«Я знаю, что родители всегда любят своих детей и помогают им, даже если им не удастся найти правильный способ выразить свою любовь из-за затруднений, с которыми они сталкиваются в своей жизни». Некоторые люди сердятся на своих родителей, потому что те не смогли показать своим детям, как они любят их. Но эта любовь присутствовала в глубине их сознания. Нет таких родителей, которые не любят своих детей, даже если вам кажется, будто в действительности они ненавидят, отталкивают или вообще пытаются убить их. Хранившаяся в них любовь передавалась от одного поколения к другому. Если родители, дедушки и бабушки, предки не будут любить и защищать своих детей и внуков, тогда кто будет любить и защищать их?

У молодого ростка банана всего лишь два листка. Когда появляется третий листок, первые два листка питают его. Первые два листка дышали воздухом и поглощали солнечные лучи для того, чтобы помочь третьему листку выйти из почки и вырасти. Когда появляется четвертый листок, третий листок соединяется с первыми двумя в

поддержке новичка. Этот процесс длится так вплоть до тех пор, пока банановое дерево не достигнет большого размера. К тому времени первые листья начнут вянуть, но их энергия накопилась во всех листьях, которые выросли после них. Если вы внимательно посмотрите на один из свежих листков, то увидите в них присутствие прежних листьев и поймете, что они никогда не исчезали. Если вы внимательно исследуете себя, то увидите всю энергию своих родителей, дедушек и бабушек, предков. Если эта энергия не накопилась в вас, то куда она ушла? Бессмысленно постоянно ненавидеть и отвергать своих родителей. Возможно, ваши родители оказались в сложных обстоятельствах и просто срывали на вас злость, крича, браня, наказывая, вгоняя вас в депрессию. Даже в таком случае вам следует признать, что вы их продолжение, что вы получили от них поддержку и защиту.

Люди, которые сердятся на своих родителей, должны внимательно, глубоко изучить свои ситуацию. Западные люди уже очень давно идут по пути крайнего индивидуализма, поэтому многие чувствуют отчуждение от родителей, предков, общества. «Я вижу, что мои предки пытались построить путь жизни, основанный на благодарности, радости, уверенности, уважении и любящей доброты». Смотрите внимательно для того, чтобы увидеть усилия бесчисленных прошлых поколений. Мы стоим на нашей планете, дышим, созерцаем деревья и цветы. При этом мы видим все предыдущие поколения. Невозможно отделиться от них. Если мы верим, что мы одиноки и отчуждены, то порождаем иллюзию, причиняющую сильную боль. «Как продолжение своих предков, я кланяюсь до земли и позволяю их энергии течь через меня. Я прошу у моих предков поддержку, защиту и силу». В этот момент звенит колокольчик, и мы встаем.

Во время первого Земного Поклона вы можете обновить свои связи с предками. По прошествии всего лишь нескольких недель такой практики вы почувствуете прилив сил, и ощущение одиночества или отверженности исчезнет. Вы почувствуете любовь к отцу и матери – возможно, впервые в жизни. И вы начнете любить и принимать себя.

После первого Земного Поклона сделайте пять или шесть вдохов-выдохов прежде, чем приступить ко второму упражнению. Затем снова прикоснитесь к земле и скажите:

Второй земной поклон

В благодарности я кланяюсь всем поколениям предков в моей духовной семье. Я вижу в себе своего учителя, который показывает

мне путь любви и понимания, учит меня правильно дышать, улыбаться, прощать, в полной мере пребывать в настоящем мгновении. В своем мастере я вижу все поколения мастеров, всех Бодхисаттв и Будду Шакьямуни, который 2600 лет назад заложил основу моей духовной семьи. Я воспринимаю Будду как своего мастера, так и своего духовного предка. Я вижу, что энергия Будды и многих поколений мастеров вошла в меня и наделила меня покоем, радостью, пониманием и нежной мягкостью. Я знаю, что энергия Будды глубоко преобразила мир. Без Будды и всех духовных предков я не узнал бы практику, которая приносит счастье в мою жизнь, а также в жизнь моих моей семьи и всего общества. Я открываю свое сердце и тело, чтобы принять энергию понимания и нежной мягкости. Все это излучает защита Будды, Дхармы и Сангхи многих поколений. Я прошу этих духовных предков передать мне дух своей бесконечной мудрости, покоя, уравновешенности, понимания и любви. Я даю обет духовно совершенствоваться для того, чтобы искоренить страдания в себе и во всем мире, чтобы передать их энергию будущим поколениям искателей».

«Я вижу в себе своего учителя, который показывает мне путь любви и понимания, учит меня правильно дышать, улыбаться, прощать, в полной мере пребывать в настоящем мгновении». Прикасаясь к земле, созерцайте своего мастера, ясно увидите его лицо. А если его уже нет среди живых, тогда каждое утро зажигайте благовония, дышите осознанно и созерцайте его фотографию. Не считайте это пустой формальностью. Если вы делаете Будде подношение, кладя на алтарь зажженную палочку, а также на алтарь своих духовных и кровных предков, это подлинная практика. В вашем теле и уме царят мир и покой.

Когда вы держите в руке ароматную палочку, то понимаете, что вы учитесь устанавливать связь со своими духовными предками. Когда вы заглядываете в глаза своему мастеру, то понимаете, что вы – его прямое продолжение. Посмотрите на реку своих духовных предков. Возможно, ваш мастер не был совершенным, и все же это ваш мастер, и именно он принес вам мудрость прошлых поколений. Хорошо бы вам устроить такой алтарь, на который можно поместить фотографии своей духовной и кровной семьи. Также весьма полезно поместить на алтарь фотографию одного человека, которого вы встречали в этой жизни и который для вас воплощает в себе всех ваших духовных предков. На алтарь можно поместить и больше фотографий, но на нем должно быть хотя бы одно фото. Всякий раз, когда вы воскуряете благовония, смотрите на эту фотографию и,

улыбаясь своему мастеру, говорите: «Мастер, я воскуряю эти благовония для вас».

«В своем мастере я вижу все поколения мастеров». В начале созерцайте образ мастера своего мастера. Если вы видите своего мастера, то постигаете и его мастера: без второго не может быть первого. Если вам повезло, и вы немного поживете рядом со своим мастером, эта медитация будет легкой. Звуки, образы и воспоминания помогают глубокому анализу. Затем вы пригласите других мастеров своей духовной линии, призовете каждого из них по имени. Если у вас было мало учителей и духовных наставников, вы получите четкое представление об их местоположении. Вы понимаете, что, если бы их не было, тогда не было бы и вас, что благодаря ним вы теперь учитесь осознавать свое дыхание, улыбаться, медитировать и преобразовывать свои страдания. Когда вы будете произносить их имена, созерцая свой внутренний мир, то естественным образом установите с ними связь, и в вашей крови проявится их энергия. Даже если у некоторых из этих стариков есть какие-то недостатки (а ведь у ваших родителей, дедушек и бабушек есть свои недостатки), вы все равно можете принять их.

«Я считаю Будду своим учителем, а также своим духовным предком». Будда это ваш духовный предок. Вы можете почувствовать тесную связь с Буддой и не считать его каким-то нездешним, далеким божеством или историческим персонажем. Как человек вы дитя Будды, и он передал вам бесчисленные драгоценности через ваших учителей и духовных старейшин. Ясно осознайте, что Будда пребывает в вас. Когда вы сможете увидеть это, то получите энергию Будды, а именно осознанность. Медитируя на Будду, вы также медитируете на всех учителей Будды. Несмотря на то, что их понимание не было таким же глубоким, как понимание Будды, в начале своей практики Будда зависел от их поддержки и наставлений. У Будды тоже были корни. У него были родители, дедушки и бабушки и учителя, как и у всех нас. Будда Ньен Дэнг (Дипанкара) был учителем Будды в одной из его предыдущих жизней и уговорил его практиковать. Так, Судхана учился у других пятидесяти трех учителей, в число которых входили учителя из других религий, причем некоторые из этих учителей были еще очень молоды.

«Я вижу, что энергия Будды и многих поколений учителей вошла в меня и создает во мне покой, радость, понимание и любящую доброту». Если в вас есть энергия покоя, пониманию и любви, то лишь благодаря вашим духовным предкам. Если вы поймете это, то наполнитесь их энергией.

«Я знаю, что энергия Будды глубоко преобразила мир». Хотя относительно недавно буддизм распространился на Запад, он еще раньше оказывал на него важное влияние. Буддизм достиг Вьетнама во втором веке и украсил духовную жизнь и культуру вьетнамцев, вся наша страна получила огромную пользу. Даже те вьетнамцы, которые не исповедуют буддизм, ощущают влияние Будды. На протяжении двух тысяч лет на вьетнамцев воздействовала любовь, сострадание и понимание Будды. Во Вьетнаме часто можно увидеть, как какая-нибудь пожилая женщина ласково ухаживает за деревом, у которого сломана ветвь. Ее нежные прикосновения вызваны потоками любви и сострадания, которые пронизывают вьетнамцев на протяжении многих поколений. Буддизм помог цивилизовать вьетнамцев. Особенно четко эти исторические факты видны во время династий Ли и Тран, в которых дух буддизма пронизывал всех: от императора до обычного мирянина. Например, во времена царствования династии Ли одного военнопленного из Чампы признали буддистским учителем и возвели в высокий сан Наставника Нации. Им был мастер дзен Тао Дуонг. Это демонстрирует открытую позицию.

«Без Будды и все этих духовных предков я бы не узнал практику, позволяющую привнести покой и счастье в мою жизнь, а также в жизнь моей семьи и общества». Во время прикосновения к земле очень важно установить связь со своей духовной семьей. Мы не сможем стать счастливыми, если будем считать своей семьей только родную семью. Всем мы нуждаемся в двух семьях: по духу и по крови. Если у вас не ладятся отношения с родной семьей, тогда вам может оказать помощь духовная семья. А если ваша духовная семья столкнулась с трудностями, тогда на выручку ей может прийти ваша родная семья. Если у вас нет ни одной семьи, тогда вы будете чувствовать себя сиротой. У мудреца две семьи. Читатели других вероисповеданий, я прошу вас также практиковать шестой Земной Поклон.

Третий земной поклон

В благодарности я кланяюсь этой земле и все предкам, которые дали ее мне. Я вижу, что я целен, защищен и питаем этой землей и всеми живыми существами, которые живут на ней. Благодаря их помощи я могу жить, причем жить легко. Я вижу Джорджа Вашингтона, Томаса Джефферсона, Авраама Линкольна, Дороти Дэй, Мартина Лютера Кинга и всех остальных известных и известных людей. Я вижу всех тех, кто сделал США прибежищем для людей разной расы и цвета кожи через свои таланты, выдержку и любовь, которые активно трудятся на строительстве школ, больницы, мостов и дорог, защищают права людей, развивают науку и технологию, борются за свободу и справедливость в обществе. Я вижу, как я кланяюсь своим предкам, коренным индейцам, которые жили в Америке очень долго и научились жить в мире и гармонии с природой, защищая горы, леса, животных, растения и минералы этой земли. Я чувствую, как энергия этой земли проникает в мое тело и душу, поддерживает и принимает меня. Я даю обет развивать и поддерживать эту энергию для того, чтобы передать ее будущим поколениям. Я даю обет приложить все свои силы для того, чтобы преобразить насилие, ненависть и заблуждение, которые до сих пор находятся в глубине коллективного сознания американского общества, чтобы будущие поколения жили спокойнее, радостнее и безмятежнее. Я прошу у этой земли защиты и поддержки.

тов и дорог, защищают права людей, развивают науку и технологию, борются за свободу и справедливость в обществе. Я вижу, как я кланяюсь своим предкам, коренным индейцам, которые жили в Америке очень долго и научились жить в мире и гармонии с природой, защищая горы, леса, животных, растения и минералы этой земли. Я чувствую, как энергия этой земли проникает в мое тело и душу, поддерживает и принимает меня. Я даю обет развивать и поддерживать эту энергию для того, чтобы передать ее будущим поколениям. Я даю обет приложить все свои силы для того, чтобы преобразить насилие, ненависть и заблуждение, которые до сих пор находятся в глубине коллективного сознания американского общества, чтобы будущие поколения жили спокойнее, радостнее и безмятежнее. Я прошу у этой земли защиты и поддержки.

Американские духовные искатели могут использовать примерно такие слова, выполняя третий земной поклон.

В какой бы стране вы ни были, установите связь со священной землей, водой и воздухом своей страны. Если вы живете в Германии, медитируйте на Германию. Если вы живете в Швейцарии, медитируйте на Швейцарию. Если вы живете во Франции, медитируйте на Францию. Если вы живете во Вьетнаме, медитируйте на Вьетнам. В истории каждой страны есть свои белые и черные стороны. Где бы вы ни жили, установите связь с воздухом, горами, реками, фруктами, овощами и зернами этой страны, ведь все это питает вас и играет важную роль в истории и развитии государства.

«Я вижу, что я целен, защищен и питаем этой землей и всеми живыми существами, которые живут на ней. Благодаря их помощи я могу жить, причем жить легко... Я вижу, как я кланяюсь своим предкам, коренным индейцам, которые жили в Америке очень долго...» Американцы могут быть белыми, черными, метисами, китайцами, но среди их предков есть и индейцы, которые первыми поселились в Америке. «Я вижу Джорджа Вашингтона, Томаса Джефферсона, Авраама Линкольна, Дороти Дэй, Мартина Лютера Кинга и всех остальных известных и известных людей». Наверно, вы помните этих первых основателей США. Возможно, вы захотите упомянуть и остальных: «Я вижу всех тех, кто сделал США прибежищем для людей разной расы и цвета кожи...» В США живут люди самых разных национальностей. В Америке, как и во Вьетнаме, немало малых народностей, которые делают значительный вклад в развитие страны.

«...через свои таланты, выдержку и любовь, которые активно трудятся на строительстве школ, больницы, мостов и дорог, защищают

ют права людей, развивают науку и технологию, борются за свободу и справедливость в обществе».

Вы должны осознавать активную деятельность всех этих людей. Например, когда вы глотаете таблетку, которая снимает боль в животе, вы должны вспоминать о том, что это лекарство не упало к вам с неба, что оно стало результатом исследовательской работы нескольких поколений. Когда вы едите сладкую, вкусную морковь, то понимаете, что и она стала результатом усилий нескольких поколений. За караваем хлеба стоит история в тысячи лет. Когда вьетнамцы едят лапшу, то осознают, что у этой тарелки с лапшей есть своя история. Домохозяйки не инстинктивно умеют готовить лапшу, это знание передается из одного поколения в другое. У каждого пирожного, у каждого блюда есть собственная история. Счастье наших предков стало нашим счастьем.

В США живут американцы африканского происхождения. Когда-то их привезли в эту страну как рабов. Их заставляли возделывать землю, насыпать разветвленную сеть дорог, строить школы, больницы и прочие административные здания. Американец европейского или азиатского происхождения, которому достанет осознанности, заметит труд, пот и слезы черных американцев. Негры США – предки всех американцев. То же самое верно в отношении Франции. Эта страна принадлежит не только коренным французам. На самом деле, во Франции невозможно найти чистокровного француза, потому что гордость этой нации составили представители многих народов. Например, французская ученая Мари Кюри родом из Польши, а певец Ив Монтан – из Италии. Наши народы, страны и предки – все они разной расы и цвета кожи.

Практикуя, вы воссоединяетесь со всеми своими предками, а также с реками, горами, растениями и пищей своей страны. Что вы представляете собой, если не проявление, не продолжение всех этих составляющих? «Я чувствую, как энергия этой земли проникает в мое тело и душу, поддерживает и принимает меня. Я даю обет развивать и поддерживать эту энергию для того, чтобы передать ее будущим поколениям. Я даю обет приложить все свои силы для того, чтобы преобразить насилие, ненависть и заблуждение, которые до сих пор находятся в глубине коллективного сознания американского общества, чтобы будущие поколения жили спокойнее, радостнее и безмятежнее». Разумеется, мы готовы принять положительную сторону своего общества, но нам нужно также принять и его отрицательную сторону – например, насилие, ненависть и расизм, чтобы

изменить ситуацию. Мы должны жить, преобразяя эти отрицательные составляющие. «Я прошу у этой земли защиты и поддержки».

Четвертый земной поклон

В благодарности и сострадании я кланяюсь и передаю свою энергию людям, которых люблю. Всю полученную мной энергию я хочу передать отцу, матери, всем моим любимым людям, всем, кто страдает и тревожится из-за меня и ради меня. Я знаю, что в своей обыденной жизни я недостаточно внимателен. Я также знаю о том, что у тех людей, которые любят меня, есть собственные трудности. Они страдают потому, что им не повезло, и у них не было атмосферы, в которой они могли реализовать все свои способности. Я передаю свою энергию матери, отцу, братьям, сестрам, моим любимым, мужу, жене, дочери, сыну, чтобы их боль утихла, чтобы они смогли улыбаться и переживать радость бытия. Я хочу, чтобы все они были здоровыми и радостными. Я больше не чувствую обиду ни к одному из них. Я молюсь о том, чтобы все мои предки по крови и духовные семьи направили свою энергию на каждого из них, чтобы защитить и поддержать их. Я знаю, что я не отделен от них. Я един с теми, кого люблю.

У всех нас есть люди, которых мы особенно любим: отец, мать, брат, сестра, сын, дочь, дядя, тетя, племянник, племянница, закадычные друзья. Мы хотим, чтобы эти люди были здоровы и счастливы. Мы совершаем четвертый земной поклон для того, чтобы передать энергию тем, кого мы любим. Вы кланяетесь до земли и произносите следующие слова: «Всю полученную мной энергию я хочу передать отцу, матери, всем моим любимым людям». Даже если ваши родители уже умерли, вы все равно можете передать им свою энергию, потому что, по крайней мере, сейчас ваши родители составляют вашу часть. Произносите имя каждого своего любимого человека, и по крови, и по духу. Вы должны уметь как наяву увидеть лицо этого человека, а не как мимолетный образ. Не следует сваливать людей в кучу по какому-то типовому признаку – вроде «все, кого я люблю». Упоминайте каждого человека по имени: мой брат Ричард Уоррен, моя сестра Лесли Бартон. Монахиня (монах) может молиться так: «Моему учителю, учителю моего учителя, моей старшей сестре в дхарме (моему старшему брату в дхарме) – всем тем, кто практикует вместе со мной в сангхе, я желаю наслаждаться покоем, радостью и счастьем. Да будут счастливы все, кого я встречаю в своей обыденной жизни».

«Я передаю свою энергию матери, отцу, братьям, сестрам, моим любимым, мужу, жене, дочери, сыну, чтобы их боль утихла, чтобы они смогли улыбаться и переживать радость бытия». Вы хотите, чтобы все они были счастливы, даже если в прошлом они огорчали и сердили вас. Вы любите этих людей и искренне хотите, чтобы они были счастливы.

«Я молюсь о том, чтобы все мои предки по крови и духовные семьи направили свою энергию на каждого из них, чтобы защитить и поддержать их. Я знаю, что я не отделен от них. Я един с теми, кого люблю». Когда вы кланяетесь до земли и практикуете эту медитацию, то понимаете, что, когда счастливы люди, которых вы любите, тогда счастливы и вы, и тогда исчезают все ложные границы. Такова медитация любви. Ее очень легко выполнять, потому что объектом вашей медитации становятся люди, которых вы любите.

Пятый земной поклон

Проявляя понимание и сострадание, я кланяюсь, чтобы примирить себя со всеми людьми, которые заставляли меня страдать. Я открываю свое сердце и посылаю свою энергию любви и понимания ко всем, кто причинял мне душевную боль, кто портил жизнь мне и людям, которых я люблю. Я знаю, что эти люди сами много страдали, что их сердца обременены болью, гневом и ненавистью. Я знаю, что любой страдающий человек заставляет страдать окружающих людей. Я понимаю, что им, по всей видимости, просто не повезло, им ни разу не довелось ощутить любовь и заботу других людей. Жизнь, общество – все создавало для них множество трудностей. С ними дурно обращались. Никто не наставлял их на путь осознанной жизни. Они приобрели неправильное представление о жизни, обо мне, обо всех людях. Они неправильно относились к нам и людям, которых мы любим. Я молю своих предков по духу и духовные семьи направить на людей, которые заставляют нас страдать, энергию любви и защиты, чтобы их сердца смогли принять нектар любви и распуститься как цветок. Я молюсь о том, чтобы они смогли преобразиться для того, чтобы пережить радость жизни и перестать причинять боль себе и другим людям. Я вижу их страдания не хочу вынашивать в себе чувства ненависти и гнева к ним. Я не хочу, чтобы они страдали. Я направляю свою энергию любви и понимания на них и прошу всех своих предков помочь им.

Эта медитация относится к пятой из пяти категорий людей: к тем, кого вы ненавидите. Когда вы касаетесь земли, то произносите сле-

дующие слова: «Я открываю свое сердце и посылаю свою энергию любви и понимания ко всем, кто причинял мне душевную боль...» Назовите их имена и ясно представьте себе их лица. Осознайте их страдания и гнев. «Я знаю, что эти люди сами много страдали...» Такова природа глубокого анализа. Медитируйте для того, чтобы увидеть корни гнева и боль в каждом человеке, который вам не нравится. Понимание это ключ, открывающий сердце, поэтому эта медитация очень важна. Вы должны научиться видеть, что тот человек, который заставляет страдать вас, сам страдал прежде и до сих пор страдает. И вам нужно понимать, что именно привело его в такое состояние. Люди, которые страдают, заставляют страдать и окружающих. «Я понимаю, что им, по всей видимости, просто не повезло, им ни разу не довелось ощутить любовь и заботу других людей». Такие люди страдают с самого детства. С ними дурно обращались, их обижали. Если вы поймете это, ваше сердце откроется.

«Никто не наставлял их на путь осознанной жизни. Они приобрели неправильное представление о жизни, обо мне, обо всех людях. Они неправильно относились к нам и людям, которых мы любим». Когда у человека неправильное мировосприятие, он страдает и заставляет страдать окружающих людей, в том числе и тех, кого любит. «Я молю своих предков по духу и духовные семьи направить на людей, которые заставляют нас страдать, энергию любви и защиты, чтобы их сердца смогли принять нектар любви и распуститься как цветок». Вы в самом деле хотите этого. Вы не таите дурные желания, не хотите причинить тому человеку боль. Если он страдает, значит и вы будете страдать. «Я молюсь о том, чтобы они смогли преобразиться для того, чтобы пережить радость жизни и перестать причинять боль себе и другим людям». Вы понимаете, что этот человек не научился контролировать себя, поэтому заставляет страдать вас и людей, которых вы любите.

Вы молитесь за тех, кто мучает вашу семью и страну, в том числе и за убийц, воров, спекулянтов, лжецов и тиранов, чтобы они преобразились заслугами Будды, бодхисатв и предков. Вы видите, как их страдания передаются из одного поколения в другое, и вы не хотите удерживать в себе ненависть и обиду. Вы не хотите, чтобы люди продолжали страдать. Корни, обретенные вами через вашу кровь и духовных предков, позволяют вашему сердцу распуститься как цветок, и вы молитесь о том, чтобы освободиться от всех чувств ненависти и обиды. Вы молитесь о том, чтобы все люди, которые заставляли вас, вашу семью или ваш народ страдать, освободились от всех опасностей и боли для того, чтобы наслаждаться жизнью, прояснен-

ной счастьем, покоем и радостью. Вы направляете свою энергию любви и понимания на этого человека или группу людей. Вы просите Будду, бодхисатв и предков помочь им.

Когда вы по-настоящему видите страдания, трудности и неправильное мировосприятие человека, который заставил вас страдать, то учитесь любить и прощать его. В этот момент поток любви и сострадания наполняет ваше сердце. Ваше сердце освежается и смягчается, и вы первым среди всех ощущаете благотворность покоя и радости. Впоследствии ваш образ жизни придаст вам сил преобразить другого человека. Такова практика Четырех Неизмеримых Умов: любви, сострадания, радости и уравновешенности.

Любите своего врага как самого себя. Если вы можете любить своего врага, тогда он уже не враг вам, а дорогой для вас человек. Настоящий буддист любит всех людей. У него нет врагов. «Любите своего врага как самого себя», – такая строка есть в песне, которая называется «Цветок, который распустился на пути нашей родины». Ее написал Пам Те Ми во время вьетнамской войны. Во Вьетнаме есть замечательная традиция. После боя, в котором погиб вражеский генерал, в его честь устраивают алтарь. Мы все равно как говорим: «Мы не хотели убивать тебя, нам пришлось сделать это. Теперь, когда ты погиб, мы посвящаем этот алтарь тебе. Мы знаем, что ты выполнял приказания своего правителя. Возможно, ты не хотел воевать с нами, захватывать и поработать нас, как и мы не хотели убивать тебя, но у тебя не было выбора». Вьетнамцы следуют этой традиции на протяжении многих столетий. Эта традиция показывает, что культуру Вьетнама уже очень давно пронизывает любовь, сострадание, радость и уравновешенность. Я полагаю, что в будущем во Вьетнаме будут строить мемориалы в честь погибших там американских солдат. Такова наша духовная традиция.

Когда вы будете совершать земной поклон, то погрузитесь в медитацию любви, сострадания, радости и уравновешенности. Ваша медитация будет углубляться в соответствии с силой вашего сосредоточения и вашим умением глубоко исследовать себя. Земной поклон должен быть подлинной практикой, а не епитимьей или упражнением на воображение. Когда ваше тело касается земли, границы вашего индивидуального «я» растворяются, и вы соединяетесь со своими кровными, духовными и национальными предками. Вы прикасаетесь к тем, кого любите, и прощаете тех, кто заставил вас страдать. Разумеется, вы становитесь более здоровыми, легкими и удовлетворенными. Земной поклон способен исцелять, укреплять и приносить счастье. Мы должны излучать любовь во время сидячей ме-

дитации, медитации ходьбы и прикосновения к земле. Мы должны излучать любовь все сутки напролет. Меньше не подойдет. Мы должны научиться пребывать в любви, сострадании, радости и уравновешенности в каждую секунду дня.

Шестой земной поклон

В благодарности и сострадании я кланяюсь моим древним духовным корням. Я считаю себя ребенком, который в церкви или синагоге, готовый к проповеди или церемонии. Я вижу моего священника, пастора, настоятеля, раввина и паству. Я помню, как трудно мне было выполнять то, в чем я не разбирался и что я не хотел делать. Я знаю, что общение было сложным, и я не получал из этих служб много радости или удовлетворения. Я ощущал раздражение и нетерпение. Из-за недостатка общения и понимания между мной и моей духовной семьей я оставил своего раввина, пастора, покинул синагогу, церковь. Я утратил связь со своими духовными предками и стал им чужим. Теперь я знаю, что в духовной традиции есть драгоценности, то духовная жизнь в моей традиции в большой степени возвращает уравновешенность, радость и покой моих предков для многих поколений. Я знаю, что людям, которые практикуют мою духовную традицию, не удалось передать ее мне, нам. Я хочу возвратиться к ним для того, чтобы снова открыть великие духовные ценности в моей традиции, для пользы как мне, так и моим детям и внукам. Я хочу снова установить связь со своими древними духовными предками и получить их духовную энергию, чтобы она снова свободно текла во мне. Я вижу Моисея, Иисуса и многих других моих духовных предков. Я вижу в этих традициях учителей многих поколений и считаю их моими духовными предками. Я кланяюсь всем им в настоящий момент.

Многие жители Запада, заинтересовавшись буддистской практикой, отвергают собственные духовные традиции. Они отказываются посещать церкви и разговаривать со священниками своих традиций, потому что считают свои прежние воззрения ограниченными и неудобными. Им было неуютно в своей традиции, поэтому они начали искать другую традицию. Они начали практиковать буддизм, надеясь заменить этой религией собственную традицию, желая навсегда порвать со своей родной религией. Согласно буддистской мудрости, такие надежды тщетны. Человек, который отрекся от своей культуры, от своих традиций, уподобляется дереву, которое вырвали из земли вместе с корнями. Такой человек вряд ли станет счастливым.

Буддистская практика может предложить человеку эффективные способы исцеления, примирения и воссоединения со своими кровными и духовными семействами, чтобы он открыл драгоценные жемчужины в собственных традициях. Благодаря такой практике люди поймут, что буддизм имеет много общего с их родной традицией, поэтому вовсе не обязательно порывать со своей традицией.

Если духовному или кровному семейству человека недостает жизненной силы, дело можно поправить. Это все равно как отпилить сучья дереву, которое грозит завалиться. Духовную традицию следует направлять и обновлять, чтобы она всегда была живой. Вы можете использовать методы буддизма. Они помогут вам преобразить вашу духовную традицию, чтобы открылись ее прекрасные, ясные и драгоценные стороны. Когда люди других традиций увидят, что буддизм не противостоит их родной духовной традиции, они смогут обогатить и прояснить свою традицию и благодаря этому станут истинно счастливыми. То же самое верно в отношении буддистов. Буддисты могут высоко ценить прекрасные, ясные и драгоценные стороны других духовных традиций и использовать их методы для обогащения буддизма. Буддизм развивается в этом духе вот уже 2600 лет. Желание совершенствоваться благодаря другим источникам позволило буддизму никогда не терять связь с подлинными потребностями каждого поколения.

Земной поклон это подлинное искусство. Не нужно верить слепо. После того как вы практиковали несколько недель, отметьте (в уме или с помощью ручки и бумаги) возникшие в вас мысли и намерения, а затем используйте это озарение в своей практике.

Глава 14

Три простирания

Существует еще одна практика земного поклона, которая называется Три Простирания. Мы сдаем свое так называемое «я» потоку жизни и глубоко исследуем природу взаимосвязанности всего существующего. Во Франции, в своем уединенном доме, перед тем, как начать сидячую медитацию, я выполняю эти Три Простирания:

Первое простирание

Касаясь земли, я соединяюсь с предками и потомками как моих духовных, так и кровных семейств. Мои духовные предки это Будда, бодхисатвы, благородная Сангха учеников Будды (далее следует произнести имена других людей, которые вы хотите включить в

этот список), и мои личные духовные учителя, которые и поныне живы или уже ушли. Они присутствуют во мне, потому что они передали мне семена покоя, мудрости, любви и счастья. Они пробудили во мне мой источник понимания и сострадания. Когда я смотрю на моих духовных предков, то вижу тех, кто совершенен в соблюдении заповедей, понимании и сострадании, а также тех, кто еще не совершенен в этом. Я принимаю всех их, потому что вижу в себе недостатки и слабости. Осознавая, что я сам не всегда в совершенстве соблюдаю заповеди, что я не всегда разумен и сострадателен, как мне бы этого хотелось, я открываю свое сердце и принимаю все свои духовных потомков. Одни мои потомки соблюдают заповеди, проявляют понимание и сострадание, тем самым взращивая уверенность и уважение, но другие мои потомки сталкиваются с множеством трудностей и в своей практике переживают то взлеты, то падения.

Точно так же я принимаю всех моих предков с материнской стороны и отцовской стороны семьи. Я принимаю все их хорошие качества и добродетельные поступки, а также принимаю всех их слабости. Я открываю свое сердце и принимаю всех своих кровных потомков с их хорошими качествами, талантами и слабостями.

Мои духовные и кровные предки, мои духовные и кровные потомки – все это часть меня. Я это они, а они и есть я. У меня нет отдельного «я». Все на свете течет в едином чудесном потоке жизни, который никогда не останавливается.

Первое простирание можно описать как вертикальную линию. Когда мы касаемся земли, то сначала воображаем своих духовных предков, а затем своих кровных предков. Во время первой части этого простирания я воображаю Будду Шакьямуни и других великих учителей – например, Шарипутру, Нагарджуна, Васубханду, и так вплоть до своего личного учителя, от которого я, тогда еще новичок, получил десять заповедей. Я представляю себе, что эти предки совершенны или почти совершенны. Первая Сангха состояла из 1250 монахов. Среди них одни были близки к совершенству, другие вовсе не были совершенными, но все они мои предки, и я понимаю, как важно принимать их всех. Во мне тоже есть стороны, близкие к совершенству, а некоторые мои стороны далеки от совершенства. Поэтому я могу ощущать покой и гармонию со всеми своими предками, даже с теми, кого не назовешь совершенным.

Почему мы полагаем, будто у нас есть право требовать от наших предков совершенство? У нас самих тоже есть слабости. Если мы можем увидеть и признать собственные несовершенства, тогда нам

легко принять всех своих предков, родителей. В тот миг, когда мы принимаем их, мы ощущаем абсолютный мир и покой, и воспринимаем себя как часть потока жизни.

Затем я воображаю молодое поколение. Я вижу тех своих учеников, которые близки к совершенству, и тех учеников, которые далеки от совершенства, и принимаю их всех. Некоторые мои ученики обладают покоем, цельностью, свободой и радостью, и они радуют меня. Я люблю их, но я также люблю тех, духовная практика которых переживает взлеты и падения, кто сталкивается с трудностями на своем пути, у кого есть слабости, кто далек от совершенства. У меня самого есть свои слабости – с какой стати я должен отвергать учеников, у которых есть слабости? Я проявляю терпимость к людям прошлого и будущего. Когда я представляю себе людей, у которых есть какие-то трудности, которые не слушают мои советы, нарушают заповеди и огорчают членов духовной общины, то понимаю, что мне вместе с сангхой нужно затратить больше времени, сил и внимания на этих учеников. Когда вы можете принять всех, ваше сердце наполняется покоем и любовью. Любовь это процесс обучения, практика, а не дар небес.

Возможно, вы захотите остаться в положении простиранья пять или больше минут, пока будете воображать всех этих людей. Назовите некоторых из них по имени, чтобы ваша практика была конкретной. Когда вы прикасаетесь к потоку предков и будущих поколений, то становитесь едиными с потоком жизни, и тогда вы прекрасно понимаете, что все ваши предки и будущие поколения живут в вас. Так развеются все ваши чувства тоски и одиночества.

То же самое практикуйте в отношении своей родной семьи. Назовите по имени своего деда или какого-то еще более раннего предка. Призовите отца, мать, тетю, дядю. Одни из них близки к совершенству, другие далеки от совершенства. Одни радовали вас, а другие огорчали. Вы можете принять всех этих людей как своих предков. Я знаю, что некоторые из вас не хотят иметь ничего общего с родителями или предками, потому что вы испытываете глубокий гнев и ненависть к ним. Вы хотите, чтобы они оставили вас в покое, чтобы вы никоим образом не были с ними связаны. Это невозможно. Если вы глубоко заглянете в себя, то увидите, что вы представляете собой их продолжение как в том, что близко к совершенству, так и в том, что далеко от совершенства. Вы не изолированная личность, а часть потока жизни. Такова практика взаимозависимости, несамости. Мы совершаем земные поклоны не как просители, которые вымаливают какие-то блага у высшего существа. Мы прикасаемся к земле для

того, чтобы постичь взаимозависимость и осознать, что мы продолжаем линию своих предков.

После того как мы глубоко созерцали своих духовных предков, учеников и кровных предков, мы ясно воображаем своих детей. У нас есть дети, которыми мы довольны и которые близки к совершенству. И у нас есть дети, которые бедокурят, которые далеки от совершенства, которые огорчают нас. Разве мы можем не принять своих детей, какими бы они ни были? Когда мы примем их всех как своих детей, то ощутим глубокий покой. У меня нет родных детей, но у меня много духовных детей. Когда я кланяюсь до земли, то воображаю всех своих духовных детей.

Без корней невозможно быть счастливым. Духовная практика призвана вернуть нас к нашим корням. В наше время очень многие люди отчуждены от своих культур и традиций, поэтому они страдают. Я призываю вас вернуться и снова укорениться в своей культуре и традиции, используя интуитивное понимание взаимосвязанности для того, чтобы выработать энергию мудрости и сострадания. Первое простиранье предназначено именно для этого.

Второе простиранье

Прикасясь к земле, я соединяюсь со всеми людьми и остальными видами живых существ, пребывающих в этот самый миг вместе со мной в этом мире. Я един с чудесным потоком жизни, которая излучается во всех направлениях. Я вижу тесную связь между мной и другими существами, наш взаимообмен счастьем и страданием. Я един с теми, кто родился инвалидом или стал им из-за войны, несчастного случая или болезни. Я един с теми людьми, в стране которых идет война или политические репрессии. Я един с теми, кто несчастен в семейной жизни, у кого душа не на месте, кому недостает цельности, кто жаждет знания и любви, кто ищет что-то прекрасное и добродетельное и подлинное, чтобы обнять эти вещи и поверить в них. Я тот, кто лежит на смертном одре и не знает, что с ним станет. Я ребенок, который живет в трущобах, где царит нищета, вспыхивают эпидемии, от которого остались одни кожа да кости, и у которого нет будущего. И я также производитель бомб, которые продают бедным странам. Я лягушка, плавающая в пруду, и я также змея, которой нужно тело лягушки для того, чтобы питать им собственное тело. Я гусеница или муравей, на которого смотрит голодная птица, и я также птица, которая смотрит на гусеницу или муравья. Я лес, который вырубает. Я реки и воздух, которые загрязняют, и я также человек, который вы-

рубают лес, загрязняют реки и воздух. Я вижу себя во всех типах живых существ и вижу в себе все типы живых существ.

Я един со всеми людьми, которые живут в наше время: великими людьми, которые постигли истину отсутствия рождения и смерти и могут смотреть на формы рождения, смерти, радости и страдания спокойно; теми людьми, у которых есть внутренний покой, любовь и понимание, которые могут осознать то, что здорово и полезно, а также могут контролировать себя и действовать в мире с любовью и заботой; теми людьми, которые страдают от физической или душевной боли и страха. Я тот, у кого достаточно покоя, радости и свободы для того, чтобы предложить радость и бесстрашие живым существам. Я вижу, что я не отсечен. Любовь и счастье великих людей нашей планеты удерживают меня от отчаяния и помогают мне жить осознанно, с подлинным покоем и счастьем. Я вижу всех этих людей в себе и вижу себя во всех них. Второе простираие выражается горизонтальной линией, здесь и сейчас. Когда мы касаемся земли в этой позе, то осознаем всех живых существ, которые живут вместе с нами сейчас. Мы осознаем себя как часть жизни и воспринимаем ее как единое целое.

В 1978 году я написал следующее стихотворение, пытаясь помочь лодочникам в Южно-китайском море:

*Не говорите: «Завтра я уйду»,
ведь даже сегодня я все еще прихожу.
Посмотрите в свою глубину: в каждый миг я становлюсь
бутоном на ветви Весны,
крошечной птичкой в моем новом гнезде,
гусеницей в сердце цветка, драгоценностью,
скрывающейся в камне.
Я все еще прихожу,
чтобы смеяться и плакать, бояться и надеяться.
Ритм моего сердца есть рождение и смерть все живого.
Я мушка, которая преображается на поверхности реки.
Я птица, которая камнем падает вниз,
чтобы проглотить мушку.
Я лягушка, которая радостно плавает в чистой воде пруда.
И я уж, который тихо подкрадывается к лягушке.
Я ребенок в Уганде, от которого остались кожа да кости.
Мои ноги тонкие словно бамбуковые палки.
И я торговец оружием,
который продает в Уганде опасные бомбы.
Я двенадцатилетняя девочка, беженка в утлой лодке,*

*которая бросилась в океан после того,
как ее изнасиловал морской пират.*

*И я тот самый пират,
сердце которого еще не умеет видеть и любить.
Я член политбюро,
наделенный огромной властью.
И я «враг народа»,
который медленно умирает в концлагере.
Моя радость подобна Весне.
Она такая теплая,
что благодаря ней распускаются цветы по всей Земле.
Моя боль подобна реке слез.
Она так огромна, что заполняет четыре океана.
Я прошу вас называть меня моими настоящими именами,
чтобы я услышал одновременно весь смех и рыдания,
чтобы я увидел, что моя радость едина с моей болью.
Я прошу вас называть меня моими настоящими именами,
чтобы я пробудился,
чтобы дверь моего сердца оставалась открытой,
дверь сострадания.*

Мы и есть все эти люди, но мы не утонули в океане страданий, потому что мы умеем общаться с живыми существами, которые способны быть безмятежными, которые приносят облегчение и душевный покой тем, кто страдает. Если мы достаточно осознанны, то установим связь с этими подлинными бодхисатвами. Некоторые из них знамениты, но многие просто тихо работают, делая все, что в их силах, чтобы помочь людям. Они исполнены любви, сострадания, уравновешенности и свободы.

Когда я кланяюсь Земле, то воспринимаю себя как всех, кто страдает, здесь и в странах «третьего мира». Я вижу себя как ребенка в Уганде, которому нечего есть. Я вижу маленького ребенка, который копается в куче мусора, надеясь отыскать в ней пищу. Я вижу мужчин и женщин, которые сидят в тюрьме и которых бьют там за то, что они протестовали против нарушения прав человека. Я вижу себя как юношу, который привязан к алкоголю и наркотикам, и как человека, который заболел СПИДом и почти не надеяться выздороветь. Я вижу себя как молодого фанатика в религиозной секте, который совершает жестокие преступления из-за своего гнева и разочарования. Я вижу себя как лягушку, которая радостно плавает в чистой воде и которую неожиданно проглатывает змея. Я вижу себя как кролика, который бежит, спасаясь от нагоняющей его пантеры. Я

страдаю, когда воображаю эти картины, но в то же время во мне рождается сострадание.

Затем я представляю себя человеком, у которого очень доброе сердце, бодхисатву с великой любовью и состраданием, который старается помочь другим людям. Я вижу бесчисленных бодхисатв, которые работают вместе и поют, пытаясь облегчить страдания людей и других живых существ на земле. Я разделяю с ними их радость, покой и уравновешенность. Поэтому меня не охватывают чувства отчаяния и беспомощности.

Возможно, вы захотите потратить пять или больше минут на земные поклоны, упражнения визуализации и установление связи с этими замечательными существами, которые взаимодействуют с нами в этот самый миг. Мы должны держать друг друга за руки и крепиться для того, чтобы сохранять свою цельность и свободу на благо всей нашей планеты. Совершая земные поклоны, мы осознаем присутствие духовной общины всех людей земли и получаем от них силу и энергию. Называя их по имени или воображая их образ, мы можем увидеть свою природу взаимосвязи с ними. Устанавливая с ними глубокую связь, мы получаем возможность отождествлять себя со всеми существами, во времени (первое простирание) и пространстве (второе простирание). Если нам удалось сделать это, значит мы уже начали третье простирание.

Третье простирание

Прикасаясь к Земле, я освобождаюсь от представления о том, что я есть это тело, что мой жизненный срок ограничен. Я вижу, что это тело, составленное из четырех элементов, в действительности не есть я, и я не ограничен этим телом. Я представляю собой часть потока жизни духовных и кровных предков, который тысячи лет течет в настоящее, который тысячи лет течет в будущее. Я един со своими предками. Я един со всеми людьми и всеми типами живых существ независимо от того, спокойны они и бесстрашны или же страдают и боятся. В этот самый миг я присутствую повсюду на этой планете. Я также присутствую в прошлом и будущем. Распад этого тела не касается меня. Точно так же, когда со сливы опадают цветы, это не означает, что сливовое дерево погибло. Я воспринимаю себя как волну на поверхности океана, моя природа и есть океанская вода. Я вижу себя во всех остальных волнах. Я вижу все остальные волны в себе. Появление и исчезновение волн не влияет на сам океан. Рождение и смерть не влияют на мое тело Дхармы и мою мудрую жизнь. Я понимаю, что присут-

вую прежде, чем появилось мое тело, и после того, как оно распалось. Даже в этот самый миг я вижу, что я существую повсюду, и не только в этом теле. Я не умру через семьдесят или восемьдесят лет. Мой жизненный срок, точно так же как и жизненный срок листка или Будды, безграничен. Я вышел за пределы представления о том, что я есть тело, которое отделено в пространстве и времени от всех остальных форм жизни.

Третье простирание представляет собой круг, охватывающий вертикальную и горизонтальную линию первых двух поклонов. Такова практика *Алмазной Сутры*, устраняющая представление о том, что это тело и есть я, и его жизненный срок ограничивает и мое существование. В первую очередь нужно избавиться от идеи о том, что я представляю собой лишь это тело, и меня не будет, если не будет этого тела. Будда часто повторял: «Эти глаза не есть я. Меня не найти в этих глазах. Я есть жизнь безграничная. Я никогда не рождался и никогда не умру». Прошу вас, улыбнитесь и возьмите меня за руку. Мы всегда будем сосуществовать, в той или иной форме. Таково понимание взаимозависимости, понимание отсутствия рождения и смерти, которое вы получаете, когда старательно устанавливаете связь с Буддой. Это самое большое облегчение. Когда мы практикуем Третье Простирание, то устанавливаем глубокую связь с миром, в котором нет ни рождения, ни смерти, с миром нирваны здесь и сейчас, с божьим царством. Вы говорите: «Это тело не есть я. Меня не найти в этом теле. Я есть жизнь безграничная». Меня не найти в представлениях о бытии и небытии, рождении и смерти. Я полностью осознаю себя во всех моих предках и всех моих детях, а также в деревьях и цветах.

Однажды я выполнял осознанное дыхание рядом с деревом и вдруг понял, что эта медитация хорошо удавалась мне благодаря этому дереву. Между мной и деревом возникла взаимопомощь. Из-за своей осознанности я умею оберегать это дерево. Мы оба принадлежим к потоку жизни. Мы взаимозависимы. Во мне есть дерево, а в дереве есть я. Когда вы выполняете Третье Простирание, то понимаете, что вы представляете собой гораздо больше, чем ваше тело, чувства, восприятия, ментальные формации и сознание. Вы безграничная жизнь.

Успешность вашей практики Третьего Простирания зависит от того, насколько хорошо вы выполняете Первое и Второе Простирание. Во время Первого Простирания вы осознаете, что пребываете в потоке бытия вместе со своими предками, детьми и внуками. Однажды утром на одном из Гавайских островов я показал моему другу

Арни Котлеру банановую рощу на задней дворе Алмазной Сангхи. Я указал на банановое дерево и сказал Арни, что после того, как это дерево принесет цветы и несколько бананов, его срубят, чтобы на его месте росло другое банановое дерево. Арни огорчился. Он подумал, что банановое дерево погибнет, когда его повалят на землю. Но я улыбнулся и сказал, что он не огорчился бы, если бы знал, что происходит под землей. Под землей находятся сплетения корней бананов, и там все деревья едины. Если вы срубите банановое дерево, то освободите место для другого точно такого же дерева. Банановые деревья представляют собой единое целое, они свободны от самобытия. Точно так же, вы и ваш отец, вы и ваша мать – все принадлежит одной реальности. У вас нет отдельного «я». Они пребывают в вас, а вы – в них. Во время Первого Простирания вы понимаете это и преодолеваете представление об отчужденном «я». Если вы достигли успеха в Первом Простирании, вам легко устранить представление о том, что вы это тело, а тело и есть вы.

Во время Второго Простирания вы воображаете себя ребенком из Уганды, лягушкой, которую глотает уж, бодхисатвой, который поет и служит людям. Если вы достигнете успеха в этой практике, вам будет даже легче отказаться от представления о том, что ваше тело и есть вы. Ваше «я» гораздо больше. Когда я выполняю Третье Простирание, то избавляюсь от представления о том, что это тело и есть я, что мой жизненный срок ограничен семьюдесятью годами. Практика *Алмазной Сутры* предполагает устранение четырех представлений в отношении «я», человека, живого существа и жизненного срока.

Если вы глубоко исследуете так называемое «я», то откроете, что оно состоит лишь из элементов «не-я». Цветок создан лишь из элементов «не-цветок», то есть из семени, облака, солнца, минералов и многих других элементов «не-цветка». Если вы возвратите все эти элементы «не-цветка» обратно в их источники, тогда цветка уже не будет. Поэтому можно сказать, что «я» состоит только из элементов «не-я».

Во-вторых, нужно устранить представление о самобытии человека. Мы, люди, не можем существовать без нечеловеческих составляющих вроде животных, овощей и минералов. Если мы уничтожим животных, овощи и минералы, то тем самым губим самих себя как людей. *Алмазная Сутра* – самая древняя книга, которая учит нас защищать нашу природную среду, ведь она утверждает, что люди состоят из нечеловеческих элементов. Если вы разрушаете нечеловеческие элементы, то разрушаете и людей. Нужно устранить не

только представление о том, что «я» обладает самобытием, но и представление о том, что люди существуют независимо.

В-третьих, нужно устранить представление о живых, одушевленных существах. Если мы хорошо подумаем, то поймем, что они созданы из так называемых неодушевленных веществ вроде минералов и воды. Если вы уважаете права неживых существ, то уважаете и права живых существ.

И наконец, нужно устранить представление об ограниченности жизненного срока. Мы полагаем, что жизнь начинается с рождения, а заканчивается смертью. Но если вы проведете глубокий анализ, то поймете, что ваша жизнь, как и жизнь Будды безгранична. Таково учение *Алмазной Сутры*. Мы должны учиться реализовывать эти учения на практике в своей обыденной жизни. Если вы будете ежедневно практиковать Третье Простирание, то сможете устранить представления о рождении и смерти, самобытии и жизненном сроке, и вы уже не будете бояться смерти. Вам может показаться, будто Третье Простирание практиковать труднее, чем Первое или Второе, но Третье Простирание дается вам легко, когда вам удастся практика Первого и Второго Простирания. Мы можем освободиться от представлений о рождении и смерти, от страха умереть, выполняя Три Простирания. Вы окажете значительную помощь умирающим людям. Вы можете вдохнуть в них веру, вселить в них уверенность в своих силах, успокоить этих людей.

Когда вы практикуете Прикосновение к Земле, то пребываете повсюду, не привязанные к рождению и смерти, бытию и небытию. Великий вьетнамский буддистский мастер Танг Хой, живший в третьем веке, объясняет, что упражнения осознанного дыхания, предложенные Буддой, помогают нам отказаться от представлений вроде «я и есть тело» и «моя жизнь ограничена определенным периодом времени». Когда вы осознаете реальность отсутствия рождения и смерти, то выходите за пределы представления о том, что это тело и есть вы, а также о том, что жизненный срок вашего тела и есть продолжительность вашего существования.

Я практикую Три Простирания каждый вечер перед сидячей медитацией. Я воскурю благовония и с удовольствием созерцаю поднимающийся дымок. Затем я выполняю Три Простирания. Это занимает десять минут. Потом я подхожу к фотографии своих ста Ангелин, кланяюсь им и начинаю сидячую медитацию. Практика «три простирания» может преобразить страх и беспокойство, восстановить пошатнувшееся здоровье и примирить нас с нашими предками и детьми. Я очень рекомендую вам эту практику. Если вы будете

выполнять ее месяц или два, то получите от нее большую пользу. Сделайте свою практику приятной, чтобы каждый день получать от нее удовольствие.

Три Простирания – практика озарения. Мы выходим за пределы своего личного «я» и видим, что подразумевается под «не-я». Мы осознаем, что мы и есть наши предки и потомки. Поначалу вы можете пользоваться моим текстом для этой практики, а по прошествии какого-то времени окажитесь от инструкции и создайте собственную версию практики «три простирания».

Через три года мы вступим в двадцать первый век. Я уже стар, поэтому не знаю, сколько проживу. Но каждый день я думаю о своих потомках, которые следуют за мной. В 2050 году брату Фап Канху будет семьдесят пять лет. Каким он увидит мир, когда он доживет до седых волос? Он оглянется и увидит, что за ним следует дружная духовная община. Мы не сможем выжить в двадцать первом веке по одиночке. Залог выживания буддистской практики – в ее совместной реализации.

Моего учителя звали Танх Куй. Он умер в 1968 году. Но он присутствует здесь и поныне. Он наставил меня на путь со всей своей любовью и заботой. Теперь я ношу его в себе и передаю его вам, чтобы и вы носили его в себе. Как бы я оказался здесь без своего учителя? Мы просто представляем собой поток, который называется *жизнью*. Телу Сангхи Будды больше 2500 лет. Может быть, мы все еще молоды, но мы также и очень стары. Теперь наша буддистская община покрывает весь мир – понемногу то тут, тот там. Каждая часть Сангхи духовно развивает своих членов, используя разные методы и учения, и все же мы присутствуем во всех этих общинах, и наши потомки тоже будут присутствовать в них. В нашей улыбке светятся и улыбки других людей. В наших страданиях есть и муки других людей. Увидеть это значит понять «не-я». Нам нужно это озарение для того, чтобы научиться уверенно идти по пути жизни.

Если вы считаете себя одиноким, то ошибаетесь. Вы можете осознать счастье, которое уже есть в вас, и быть безмятежным в этот самый миг. Все зависит от того, как вы смотрите на жизнь. Я прошу вас постичь и практиковать искусство осознанной жизни, умение быть счастливым и приносить счастье другим людям. Это и есть медитация любви, которая позволяет жить в полную силу в настоящее мгновение. Мы надеемся на то, что вы будете духовно развиваться.



**НАСТОЯЩЕЕ
МГНОВЕНИЕ
ПРЕКРАСНО**

Глава 1

Утренние стихи

1. Пробуждение

*Пробуждаясь утром, я улыбаюсь.
Мне предстоит прожить еще целые сутки.
Я даю обет жить в полную силу в каждый миг
И смотреть на всех существ глазами сострадания.*

Если вы в самом деле умеете жить, то понимаете, что лучше всего начать свой день с улыбки. Улыбаясь, вы активизируете свою осознанность и делаете себе установку жить в покое и радости. Сколько дней вы машинально упустили? Как вы поступаете со своей жизнью? Хорошо подумайте и улыбнитесь. Источник подлинной улыбки – пробужденный ум.

Как вам вспомнить о том, что вам нужно улыбнуться, когда вы пробуждаетесь? Вы можете повесить на оконную раму или подвесить на потолок над кроватью напоминающий знак: веточку, листок, картину или какие-то вдохновляющие слова, чтобы это бросилось вам в глаза сразу же после пробуждения. После того как вы достаточно долго практиковали медитацию улыбки, вы можете уже не обращать внимания на знак. Вы будете улыбаться тотчас же, как только услышите пение птицы или увидите поток солнечных лучей, врывающихся в окно. Улыбка помогает вам настроиться на весь день мудро и благородно.

Последняя строка этой *гаты* (стиха) происходит из главы «Все-ленская дверь» *Сутры Лотоса*. Тот, кто «смотрит на всех существ глазами сострадания», и есть Авалокитешвара, *бодхисатва* сострадания. В этой сутре мы читаем такую строку: «Глаза любящей доброты смотрят на всех живых существ». Без понимания любить невозможно. Для того чтобы понимать других, мы должны знать их *сокровенную суть*. Тогда мы сможем общаться с ними с любящей добротой. Источник любви – наш полностью пробужденный ум.

2. Первый шаг дня

*Ходить по Земле – подлинное чудо!
Каждый осознанный шаг
Проявляет волшебную Дхармакаю.*

Этот стих можно читать, когда мы встаем с кровати и ставим ноги на пол. Его можно использовать во время медитации ходьбы или в любое другое время, когда мы встаем и идем.

Ходить по Земле – подлинное чудо! Нам не нужно ходить в космосе или по воде для того, чтобы пережить это чудо. Настоящее чудо – пробудиться в настоящем мгновении. Ходя по зеленой траве, мы можем осознать волшебство того, что мы живы. Если мы будем ступать именно так, тогда солнце Дхармакаи будет сиять.

3. Как открывать окно

*Открывая окно,
я смотрю на Дхармакаю.
До чего же чудесна жизнь!
Я внимаю каждому мигу,
мой ум чист как тихая река.*

Пробудившись, вы скорее всего отодвигаете штору и смотрите во двор. Возможно, вы даже хотите открыть окно и ощутить прохладный утренний воздух, когда на траве еще блестит роса. Но в самом деле то, что вы видите, пребывает «вовне»? В действительности картина существует в вашем уме. Когда солнце посылает свои лучи в окно, вы уже не ограничиваетесь своей личностью. Вы также становитесь прекрасным видом из своего окна. Вы и есть *Дхармакая*.

Слово «Дхармакая» буквально означает тело (*кая*) и учения Будды (*Дхарма*), путь понимания и любви. Перед смертью Будда сказал своим ученикам: «Умрет только мое физическое тело. Мое тело Дхармы пребудет с вами вечно». В буддизме Махаяны это слово теперь означает «суть всего сущего». Все явления (песня птицы, теплые лучи, чашка теплого чая) есть символы Дхармакаи. Мы тоже обладаем той же природой, как и эти чудеса вселенной.

Когда мы открываем окно и смотрим на Дхармакаю, то понимаем, что жизнь сказочно прекрасна. В этот миг мы можем дать обет сохранять осознанность на протяжении всего дня, памятуя о радости, покое, свободе и гармонии на протяжении всей жизни. Благодаря такой бдительности наш ум становится ясным как чистая река.

4. Как смотреть в зеркало

*Осознанность это зеркало,
отражающее четыре элемента.
Красота это сердце,
которое излучает любовь и открывает ум.*

Если в течение дня вы несколько раз смотрите в зеркало, эти моменты могут быть исполнены глубокой осознанности. Зеркало

может служить средством развития осознанности, позволяющим приобрести способность хорошо понимать и любить других людей. Любой человек, который поддерживает осознанность в настоящее мгновение, становится прекрасным и естественным образом излучает покой, радость и счастье. Спокойная, тихая улыбка вместе с доброжелательной установкой успокаивает человека и творит чудеса. Улыбка Будды прекрасна потому, что она выражает терпимость, сострадание и любящую доброту.

Традиционные культуры считают великими четыре элемента: землю, воду, огонь и воздух. Вьетнамский поэт Тру Ву писал:

Цветок, аромат которого мимолетен,
создан из четырех элементов.

Ваши глаза, лучащиеся любовью,
также созданы из четырех элементов.

Этот поэт говорит, что четыре элемента это ни ум, ни материя. Так сама вселенная открывается нам. Когда ваш ум станет чистым зеркалом медитативной осознанности, вы узнаете о том, что вы представляете собой внешнее выражение сути реальности. Поэтому я прошу вас улыбаться. Улыбайтесь глазами, а не просто губами. Улыбайтесь всем своим существом, отражая четыре элемента в зеркале созерцательной осознанности.

5. Как ходить в туалет

*Скверна и безупречность,
возвышение и упадок –*

*все это представления, существующие только в наших умах.
Реальность взаимозависимости непревзойденна.*

Жизнь постоянно меняется. Каждая вещь (явление) существует лишь благодаря остальным вещам. Если наш ум спокоен и ясен, тогда для нас посещение туалета может быть таким же священным, как воскурение благовоний. Принимать жизнь значит одновременно принимать рождение и смерть, радость и печаль, грязь и чистоту. *Сердечная сутра* учит нас тому, что, когда мы видим вещи такими, какие они есть, то понимаем, что противоположности лишь кажутся нам таковыми.

В существовании все взаимосвязано. Постигнув истину недвойственности, мы получаем возможность превозмочь всякую боль. Читая эту *гату*, мы лучше реализуем учения *Сердечной сутры* даже в той деятельности, которую обычно считают сугубо мирской.

6. Как включать воду

*Вода течет с горных вершин.
Вода стремительно бежит глубоко под землей.
Чудесным образом вода приходит к нам
и поддерживает всякую жизнь.*

Даже если нам известен источник нашей воды, мы все равно принимаем ее внешнее проявление за нечто само собой разумеющееся. Но жизнь возможна благодаря воде. Наши тела больше чем на семьдесят процентов состоят из воды. Овощи и злаки растут и зреют благодаря воде. Вода – хороший друг, бодхисатва, который питает многие тысячи видов существ на Земле. Ее блага не поддаются исчислению.

Если мы читаем эту *гату* перед тем, как повернуть вентиль водопроводного крана или выпить стакан воды, то видим поток свежей воды в наших сердцах и чувствуем, что наполнились новыми силами. Радуясь дару воды, мы развиваем осознанность и поддерживаем свою жизнь, а также жизнь других существ.

7. Как мыть руки

*Вода течет по моим рукам.
Я стану искусно пользоваться ими,
чтобы сохранить нашу драгоценную планету.*

Наша прекрасная Земля находится в опасности. Скоро мы подорвем жизненные силы нашей планеты, загрязнив ее реки, озера и океаны, что приведет к исчезновению многих видов живых существ, в том числе и нас, людей. Мы вырубаем леса, разрушаем озоновый слой и отравляем воздух. Из-за нашего невежества, страхов и ненависти друг к другу планета Земля может лишиться окружающей среды, благоприятной для жизни людей.

На Земле есть вода, а вода дает жизнь. Рассматривайте свои руки, когда по ним струится вода. Достанет ли вам ясности и мудрости для того, чтобы защитить, сохранить нашу прекрасную планету, нашу Мать Землю?

8. Как чистить зубы

*Когда я чищу зубы и полощу рот,
то даю обет говорить искренне и доброжелательно.
Когда мой рот благоухает правдивой речью,
в саду моего сердца распускается цветок.*

Каждый производитель зубной пасты говорит нам, что его паста очистит наш рот и сделает наше дыхание благоуханным. Но если мы

не практикуем «правильную речь», тогда наше дыхание никогда не сможет быть благоуханным. В таком случае вьетнамцы говорят: «У тебя дурно пахнет изо рта!», что значит «Твоя речь злобна и недоброжелательна. Она полна колкостей, лжи и сплетен». Наша речь может построить мир покоя и радости, в котором расцветут доверие и любовь. И она может вызвать разногласия и ненависть. «Правильная речь» означает, что мы произносим одновременно правдивые и прекрасные слова.

В 1964 году несколько монахов организовали новый буддистский орден и назвали его Орденом Взаимозависимости. Девятая заповедь этого ордена звучит так: «Не лги, чтобы достичь своих личных целей или произвести впечатление на людей. Не произноси слова, которые могут вызвать разногласия и ненависть. Не распространяй слухи, в истинности которых не уверен. Не критикуй и не осуждай то, в чем не разбираешься. Всегда говори правду, будь доброжелательным. Бесстрашно обсуждай случаи несправедливости, даже когда такая откровенность может угрожать твоей безопасности».

Когда мы не забываем говорить правдиво, доброжелательно и конструктивно, то возвращаем в своих сердцах прекрасный цветок, аромат которого мы будем источать на всех окружающих людей.

9. Как принимать ванну

*Мы не рождаемся и не умираем,
мы пребываем за пределами времени и пространства.
И передача, и наследование –
все это присуще чудесной природе Дхармадхату.*

Всякий раз, когда мы моемся или принимаем душ, мы можем смотреть на свое тело и осознавать, что это дар от наших родителей и предков. Многие Западные люди не хотят активно общаться с родителями. Возможно, они обижали своих детей. Но когда мы анализируем глубоко, то понимаем, что не в силах полностью отказаться от отождествления с ними. Когда мы омываем каждую часть своего тела, то можем медитировать на природу тела и природу сознания, спрашивая себя: «Кому принадлежит это тело? Кто передал мне это тело? Что мне передали?»

Если мы будем медитировать таким образом, то поймем, что существуют три составляющих: тот, кто передает, передаваемое и тот, кто принимает. Передают нам наши родители. Мы представляем собой продолжение своих родителей и их предков. Объектом передачи служит само наше тело, а тот, кто принимает передачу, это мы сами и есть. Когда мы достаточно долго медитируем на эту тему, то ясно видим, что тот, кто передает, передаваемое и тот, кто принимает, –

все это единое целое. Все эти три составляющих есть в нашем теле. Когда мы глубоко укоренены в настоящем мгновении, то понимаем, что все наши предки и все будущие поколения присутствуют в нас. Осознавая это, мы будем знать, что нам делать, а чего не делать, ради нас, предков, детей и внуков.

Дхармадхату это все, что проявляется из Дхармакаи, ведь Дхармака есть сама суть Дхармадхату, как все волны есть проявления воды. Дхармадхату ни рождается, ни умирает. У него нет ни предыдущего, ни будущего существования. Оно пребывает вне времени и пространства. Если мы поймем эту истину единства всего сущего, то начнем превосходить страх смерти, и нас уже не будут смущать ненужные определения.

10. Как смотреть на свою руку

*Кому принадлежит рука,
которая никогда не умирает?
Кто родился в прошлом?
Кто умрет в будущем?*

Если вы внимательно всмотритесь в свою ладонь, то увидите своих родителей, а также все поколения своих предков. Все они живут в этот самый миг. Каждый из них присутствует в вашем теле. Вы представляете собой продолжение каждого из них.

Рождение означает появление того, чего не было прежде. Но день, когда мы «рождаемся», не становится началом нашего существования. Это одно из звеньев цепи. Но от этого мы не должны радоваться меньше, когда празднуем свой день «продолжения существования».

Если мы никогда не рождались, то разве может прекратиться наше существование? Именно это открывает нам *Сердечная Сутра*. Когда мы получаем конкретное переживание отсутствия рождения и смерти, то осознаем себя за пределами двойственности. Медитация на «отсутствие отдельной самости» – один из способов пройти во врата рождения и смерти.

Ваша рука доказывает, что вы никогда не рождались и никогда не умрете. Нить жизни никогда не прерывалась во времени, она всегда начинала тянуться где-то в другом месте. Предыдущие поколения на протяжении всей эволюции от одноклеточных организмов присутствуют в нашей руке в этот самый миг. Вы можете исследовать и ощутить это. Ваша рука всегда доступна как предмет медитации.

11. Как омыывать свои ноги

*Покой и радость в каждом пальце ноги
– мой личный покой и радость.*

Мы принимаем пальцы на своих ногах как нечто само собой разумеющееся. Мы беспокоимся о многих вещах, но редко думаем о пальцах на своих ногах. Однако, если один из этих маленьких пальцев наступит на занозу, все наше тело пронзит боль. Удерживая один палец ноги в своей руке, мы можем ощутить его покой и радость. Это наш хороший друг. Он не сломан, на нем нет злокачественной опухоли. Мы можем поблагодарить свой палец на ноге за его здоровье и благополучие.

Наши пальцы ноги и все клетки нашего тела существуют взаимозависимо, а не отдельно. Если наше тело болеет или ранено, причина может быть внешней – например, из-за бактерий в загрязненной еде, алкоголя в крови другого водителя или бомбы, сброшенной с самолета. Если бы солнце перестало светить, жизнь на нашей планете исчезла бы. Мы должны понять, что наше тело также включает в себя все эти вещи. Солнце это наше сердце вне тела. Наше существование есть составная часть всего сущего, которое вечно. Покой и радость нашего маленького пальца ноги это покой и радость всего нашего тела и ума, покой и радость всей вселенной. Если мы отождествляем себя с пальцем на своей ноге, то можем двигаться дальше: отождествлять себя со всей жизнью. А жизнь берет начало во всей полноте вселенной. Когда мы отождествляем себя с жизнью всего сущего, то понимаем, что жизнь и смерть это малозначительные изменения в вечно изменяющемся космосе.

12. Как одеваться

*Когда я одеваюсь,
то благодарю тех, кто сшил мою одежду,
и ткань, из которой она изготовлена.
Как бы мне хотелось,
чтобы у каждого человека была хорошая одежда.*

Эта гата представляет собой упрощенный вариант вьетнамской народной песни: «Мой отец выращивает в поле рис, который мы едим. Моя мать шьет одежду, которую я ношу в каждое время года». В наше время немногие отцы работают в поле, мы покупаем еду в супермаркете. И не так уж и много матерей шьют одежду, мы покупаем фабричную одежду. Благодаря словосочетанию «я благодарю», которого нет в песне, смысл этой гаты становится более емким. В монастырях дзен монахи перед тем, как начать вкушать пищу, раз-

мышляют об источниках этой еды. Когда мы одеваемся утром, то можем задуматься об источниках своей одежды и о том, что не у каждого человека есть хорошая одежда.

Глава 2

Стихи, помогающие медитации

13. Как звонить в колокольчик

*Тело, речь и ум – все это пребывает в совершенном единстве.
Я настраиваю свое сердце на звук этого колокольчика.
Пусть те, кто слышит его звон,
пробудятся от забвения и преобладают все тревоги и печали.*

В буддистских центрах медитации мы часто пользуемся колокольчиками в форме чаш для того, чтобы отмечать периоды дня, призывая общину к осознанности. Мы стоим или сидим перед колокольчиком, соединяем ладони у груди, три раза делаем вдох-выдох и читаем этот стих. В одной руке мы держим деревянную палочку, «пробуждающую» колокольчик, а в другой руке – сам колокольчик, если он достаточно мал. При этом мы сосредоточиваемся на положении своей руки и палочке. Сначала мы «пробуждаем» колокольчик, мягко коснувшись палочкой его края. Этот краткий звон говорит всем о том, что скоро они услышат полный звон колокольчика.

Во время ритритов звук этого колокольчика напоминает нам о необходимости возвратиться к дыханию, в настоящее мгновение. Услышав звон, мы перестаем говорить и думать, и мы три раза осознанно делаем вдох-выдох. Очень важно, чтобы человек, который приглашает колокольчик звонить, первым делом успокоил свое существо. Если его тело, речь и ум пребывают в тишине и гармонии, когда он пробуждает колокольчик, тогда звук будет насыщенным, красивым и радостным, что поможет слушающим его пробудиться для настоящего мгновения и преодолеть все тревоги и печали.

14. Как слушать колокольчик

*Слушайте, слушайте этот чудесный звон.
Он возвращает меня к моему подлинному «Я».*

Когда мы слушаем звон колокольчика, наш ум становится единым целым с этим звуком, когда он вибрирует, затихает и смолкает вовсе. С помощью колокольчика наш ум становится цельным и возвращается в настоящее мгновение. Колокольчик осознанности есть голос Будды, который призывает нас возвратиться к самим себе. Мы

должны уважать каждый звук, пресечь мысли и разговоры, и установить связь с собой, осознанно дыша и улыбаясь. Это не какой-то внешний Будда, наш собственный Будда зовет нас домой.

Если мы не можем услышать звук колокольчика, значит мы не можем услышать и другие звуки, которые также исходят от Будды: свист ветра, песни птиц, плачь ребенка или даже рокот автомобильного двигателя. Все это призывы Будды, которые напоминают нам о том, что нужно возвратиться к своему подлинному «Я».

Что такое подлинное «Я»? Это Самость, состоящая из элементов несамости. Если мы будем воспринимать жизнь таким образом, тогда слово «я» уже не будет смущать нас. Колокольчик помогает нам практиковать осознанное дыхание и постичь взаимозависимую природу всего сущего.

15. Как входить в комнату для медитаций

*Входя в комнату для медитаций,
я созерцаю свой подлинный ум.
Я даю обет, что, как только сяду,
все мои смущения растворятся.*

В буддистских центрах самое главное место – зал для медитаций. Это спокойное, безмятежное место. Когда мы входим в него, то можем остановиться ненадолго, заглянуть в себя и прочесть эту гату. Затем нам, возможно, захочется соединить ладони у груди и низко поклониться на пороге комнаты.

По моему мнению, хорошо бы каждому хозяину отвести для себя «комнату для осознанного дыхания». У нас и так много комнат: для сна, еды и так далее. Почему бы ни сделать комнату для такой медитации? Каждый раз, когда нам нужно возвратиться к себе, мы можем пойти в эту простую комнату и посидеть там тихо, следя за своим дыханием. Очень важно уметь осознанно дышать.

Когда мы сидим в позе лотоса или в позе хризантемы и позволяем своему уму успокоиться, смущения ослабевают, и тогда мы чувствуем покой и бдительность. Позой хризантемы называют любую позу, которая удобна и пригодна для медитации. Вы можете сидеть со скрещенными ногами, на пятках, в кресле или даже вовсе лечь.

Во вьетнамской версии этой гаты слово «смущения» звучит как *трам луан*, что переводится как *утонуть и барахтаться в океане забвения, тревог и страстей*. После того как мы вошли в комнату для медитаций, мы можем вспомнить свое желание полностью освободиться. Пребывая в настоящем мгновении, мы можем своей походкой достичь полной свободы, чтобы нам прямо сейчас стал доступен покой и уравновешенность.

16. Как сидеть

*Я сижу так, словно рядом со мной растет дерево Бодхи.
Мое тело есть сама осознанность,
оно никогда не отвлекается.*

Один вид смоковницы называется деревом бодхи потому, что Будда достиг полного пробуждения у подножия именно этого дерева. *Бодхи* значит быть пробужденным или освобожденным. В наше время место, в котором Будда достиг полного пробуждения, называется Бодх Гайей, в честь пробуждения Будды там построили большой храм. Прекрасное дерево бодхи стоит с роскошной листвой, хотя это всего лишь отросток от дерева, которое росло там во времена Будды.

Когда мы садимся на свою подушку для медитаций или стул, то можем соединить ладони у груди, чуть поклониться в талии и прочесть этот стих. Затем мы садимся медленно и осторожно. Когда мы сидим на своей подушке, намереваясь ясно осознавать настоящее мгновение, тогда наша медитация становится продолжением пробужденного ума Будды. Медитация это не пассивное сидение в тишине. Мы сидим осознанно, ни разу не отвлекаясь, и обретаем четкое понимание того, что возникает благодаря сосредоточению.

17. Как зажигать свечу

*Выражая уважение бесчисленным Буддам,
я спокойно зажигаю свечу, освещающую лик Земли.*

В Индии и других азиатских странах мы предлагаем статуэткам на алтаре или в святилище свечи, музыку, благовония и сладости. Обычно мы зажигаем свечу, кладем цветы, чашку с фруктами и воскуряем благовония. Если мы зажигаем свечу осознанно, тогда покров невежества и забвения естественным образом растворяется, и сама Земля становится свечой.

Жизнеописание Будды рассказывает о том, каким важным может быть подношение свечи. Однажды король, королева и жители города Шравасты захотели почтить Будду, окружив монастырь Джетава на тысячами светильников. Одна пожилая нищенка тоже захотела сделать подношение, но за целый день ей удалось получить лишь один грош. Она решила в тот день не есть, купила масло и налила его в один из множества светильников, которые были установлены у монастырских врат. Рано утром Преподобный Маха Маудгальяна пошел задуть светильники. Во всех светильниках огонь погас, но только не в том, в который налила масло нищенка. Маудгальяна изо всех сил старался задуть огонь, но тот всякий раз разгорался все

сильнее. Свеча, пожертвованная осознанно, будет гореть так же ярко, как и масло в светильнике, которое старая нищенка поднесла Будде много лет назад.

Несмотря на то, что эта гата рассказывает о том, как зажигать свечу в зале для медитаций, ее можно использовать, когда мы где угодно зажигаем свечи – например в демонстрации за права человека. Ее можно читать, зажигая электрический свет.

18. Как воскурять благовония

*В благодарности мы предлагаем
эти ароматы всем Буддам и бодхисатвам
повсюду в существовании и во все времена.*

*Пусть они благоухают как сама Земля,
отражая наши старательные усилия,
нашу абсолютную осознанность,
и плод понимания, который медленно зреет.*

Да будем мы попутчиками Будд и бодхисатв.

Да пробудимся мы от забвения и осознаем свой подлинный дом.

Во Вьетнаме мы читаем в храме эту гату тихо, когда воскуряем благовония в одиночестве, или громко, когда в церемонии участвуют несколько человек. Читая стих, мы воображаем, как ароматный дым взмывает в воздух и превращается в облако пяти цветов. Это символизирует подношение всем Буддам повсюду в существовании и во все времена пяти свойств аромата: заповедей, сосредоточения, понимания, освобождения и озарения. Мы называем это «ароматом сердца», то есть радостью, которая доступна нам каждый день, но которую не купишь в магазине.

Освобождение, озарение – все это возникает из пробужденного понимания, поэтому мы упоминаем в этой гате только три аромата: наши старательные усилия (заповеди), нашу абсолютную осознанность (сосредоточение) и плод нашего понимания. Полная осознанность происходит из старательного соблюдения заповедей, а понимание – из абсолютной осознанности.

Воскуря благовония, мы вместе со всеми существами даем обет оставить мир забвения и возвратиться в мир пробуждения. Забвение это недостаток осознанности, а пробуждение – подлинная свобода.

19. Как славить Будду

*Будда свеж словно цветок лотоса
и ярк как Полярная Звезда.
В Будде я принимаю прибежище.*

Согласно вьетнамской буддистской традиции, мы соединяем ладони у груди, стоя у образа нашего учителя Будды, и славим его красоту. Наши восхваления – плод любви и понимания. Цветы лотоса свежи и чисты, их можно сравнить с любовью. Полярная Звезда помогает путешественникам отыскать верное направление, поэтому она символизирует понимание. Принять прибежище в Будде значит искать защиту в понимании, любящей доброте и сострадании.

20. Как найти устойчивую позу для сидячей медитации

*В позе лотоса человеческий цветок распускается.
Вот цветок удумбара, он источает аромат.*

Когда вы собираетесь провести сидячую медитацию, попытайтесь найти удобную, устойчивую позу. Позы «полулотос» или «полный лотос» наиболее пригодны для того, чтобы уравновесить тело и ум. Выберите подушку, жесткость которой будет помогать вам удерживать позу. Выпрямите спину, прикройте веки, но не жмурьтесь, ладони удобно разместите на бедрах. Если же эти позы вам кажутся неудобными, для устойчивости вы можете сидеть на стуле или лежать на полу.

В буддистской мифологии цветок удумбара распускается один раз в 3000 лет. Полностью пробужденный человек, Будда, встречается так редко, что он кажется цветком удумбара. В монастыре Ту Хиену, что в городе Хуие, есть скрижаль, на которой написано: «Цветок удумбара покинул стебель, но по-прежнему источает аромат». Как невозможно заглушить аромат цветка удумбара, так и способность просветления всегда доступна нам». Будда учил тому, что каждый человек есть Будда, цветок удумбара. Проявляя осознанность, мы позволяем доброму и исцеляющему аромату цветка удумбара пронизывать нашу жизнь.

21. Как поддерживать позу медитации

*Чувства приходят и уходят
словно облака в ветреном небе.
Осознанное дыхание – вот мой якорь.*

Если ваши ноги и ступни затекают или болят во время сидячей медитации, из-за чего ваше сосредоточение нарушается, вы вполне можете поправить позу. Если вы сидите в полулотосе, то можете поменять местами верхнюю и нижнюю ногу. Если вы сидите в позе полного лотоса, то также можете переложить их. Если вы сделаете это медленно и внимательно, следя за своим дыханием, и сохраняя осознанность в каждый миг, то ни на секунду не утратите сосредоточение. Если боль нестерпима, тогда встаньте и начните медленно

и осознанно ходить, а затем, когда почувствуете готовность, снова займите сидячее положение.

В некоторых центрах медитации людям не разрешают двигаться во время сидячей медитации. Там людям часто приходится терпеть муки. По моему мнению, такие предписания неестественны. Когда часть вашего тела затекает или болит, организм посылает нам сигнал, к которому мы должны прислушаться. Сидячая медитация призвана развивать покой и радость, а не физическое напряжение. Если вы смените положение ног или немного пройдетесь, сохраняя медитативное состояние, то не мешаете другим людям, а себе принесете большую пользу. Эту гату следует читать, когда меняешь положение ног.

Согласно текстам *Абхидхармы*, буддистской психологии, чувства бывают трех типов: приятные, неприятные и нейтральные. Такое подразделение чувств мне кажется не очень точным. Я по опыту знаю о том, что благодаря осознанности нейтральные чувства могут стать очень приятными; и они более насыщенные и долговечные, чем даже другие категории приятных чувств.

Когда мы едим вкусную пищу или слышим похвалу, у нас обычно возникает приятное чувство. Когда же мы переживаем ярость или у нас болят зубы, возникает неприятное чувство. Обычно эти чувства смущают нас, и мы уподобляемся облакам, гонимым ветром. Наши чувства покоя и радости станут более ровными и долговечными, если мы познаем источник так называемых нейтральных чувств. Мы ощущаем счастье, когда наше тело не болит, когда наше сердце (ум) не угнетено тревогой, страхом и ненавистью. Во время сидячей медитации мы можем обрести четкое переживание радости, осознавая покой тела и ясность ума. Нас уже не смущают эти «корни страсти» (*клеши* на санскрите), и мы ощущаем благополучие. Необходимое условие для переживания покоя и радости – осознание того, что мы способны обрести покой и радость.

У нас есть глаза, которые могут воспринимать формы множества цветов и деревьев. Если мы осознаем, что и наши глаза, и воспринимаемые ими формы драгоценны, тогда наши чувства во время созерцания этих форм будут приятными. Без этого осознания чувство будет «нейтральным». Все зависит от нас.

Сидячая медитация призвана создать покой, безмятежность и радость. Как якорь удерживает лодку, чтобы она не уплыла, так и осознанное дыхание помогает нам постоянно осознавать настоящее мгновение и сохранять связь со своим подлинным «Я».

22. Как открывать сутру

*Дхарма глубока и нежна.
Теперь у нас есть возможность увидеть,
изучить и практиковать ее.
Я даю обет постичь ее подлинный смысл.*

В храме мы поем эту гату перед тем, как начать изучать или читать сутры, которые представляют собой слова Будды. Если мы читаем сутры уважительно и искренне, то лучше понимаем их. В противном случае, даже если мы погрузимся в океан ясного понимания, то все равно возвратимся с пустыми руками, не найдя ни единой жемчужины.

Эта гата помогает нам подготовиться к тому, чтобы принять учения и практиковать их в своей жизни.

23. Как закрывать сутру

*Читая сутры, развивая осознанность,
мы получаем безграничную пользу.
Я даю обет делиться плодами со всеми существами.
Я даю обет делать подношения
родителям, учителям, друзьям и бесчисленным существам,
которые наставляют меня на путь и поддерживают на нем.*

В храме мы читаем эту гату после того, как прочли сутры или заповеди. Регулярное чтение сутр и заповедей помогает нам возвращать глубокое понимание. Если мы понимаем слова и реализуем их на практике, то можем найти свой путь и помогать вступить на него другим людям.

В Четырех Великих Обетах, которые читаются в храмах дзен, мы говорим: «Наделенных чувствами существ бесконечно много, я даю обет спасти всех их» или «Я даю обет перевезти всех наделенных чувствами существ на другой берег», то есть на берег освобождения. Строка «Я даю обет делать подношения родителям, учителям, друзьям и бесчисленным существам» заменяет строку «Я даю обет перевезти всех наделенных чувствами существ на другой берег», ведь у этой фразы более широкий смысл, и она больше подходит для традиционного способа подношения заслуг. Мы почитаем родителей, которые родили и воспитали нас, учителей, которые наставляли нас, друзей, которые поддерживали нас в трудные минуты, и все виды существ, с которыми мы взаимосвязаны и взаимозависимы. Это все равно как дать обет перевезти всех наделенных чувствами существ на другой берег, только этот метод проще и практичнее.

24. Как следить за дыханием

Делая вдох, я успокаиваю тело.

Делая выдох, я улыбаюсь.

*Я пребываю в настоящем мгновении
и знаю, что этот миг чудесен!*

В нашем суетливом обществе вас можно счесть очень удачливым человеком, если у вас иной раз появляется свободная минутка для того, чтобы немного подышать осознанно. В нашем теле и уме воцаряется покой и сосредоточенность, благодаря чему мы переживаем радость, покой и безмятежность. Мы можем дышать осознанно, сидя в медитации или в любое другое время дня. Осознанно дыша, мы можем читать эту гату.

«Делая вдох, я успокаиваю тело». Эта строка подобна тому, как если бы мы выпили стакан холодной воды. Вы чувствуете, как прохладная свежесть пронизывает ваше тело. Когда я делаю осознанный вдох и читаю эту строку, то по-настоящему чувствую, как дыхание успокаивает мое тело и ум. «Делая выдох, я улыбаюсь». Улыбка может расслабить сотни мышц на вашем лице и сделать вас собственным хозяином. Поэтому Будды и бодхисатвы всегда улыбаются.

«Я пребываю в настоящем мгновении». Сидя здесь, я ни о чем не думаю. Я сижу здесь и не знаю, где я. «И я знаю, что этот миг чудесен!» Так радостно сидеть, ровно и спокойно, возвращаясь к себе, то есть к осознанному дыханию, тихой улыбке, свой подлинной природе! Мы можем высоко ценить эти мгновения. Мы можем спросить себя: «Если я у меня нет покоя и радости прямо сейчас, то когда у меня это появится? Завтра или послезавтра? Что мешает мне быть счастливым прямо сейчас?» Осознавая свое дыхание, мы можем говорить: «Я улыбаюсь и успокаиваюсь. Я пребываю в чудесном настоящем мгновении».

Это упражнение предназначено не только для новичков. Многие из нас практиковали точно так же постоянно на протяжении сорока или пятидесяти лет, потому что такая медитация оживляет нас. В «Сутре полного осознания дыхания» (*Анапанасати*) Будда предложил шестнадцать упражнений, которые помогут нам дышать осознанно. Данная гата представляет собой суть многих этих упражнений. Эту же суть мы находим в следующем стихотворении:

Делая вдох, я знаю, что делаю вдох.

Делая выдох, я отмечаю,

что, за глубоким вдохом следует медленный выдох.

Делая вдох, я успокаиваюсь.

Делая выдох, я чувствую безмятежность.

Делая вдох, я улыбаюсь.

Делая выдох, я расслабляюсь.

Во время вдоха есть только настоящее мгновение.

Во время выдоха этот миг чудесен.

Это стихотворение можно сжать до восьми слов и двух фраз: «Вдох, выдох; глубоко, медленно; спокойно, безмятежно; улыбка, расслабленность. Настоящий миг, чудесный миг!»

Эту медитацию очень легко выполнять, когда мы сидим, идем, стоим или занимаемся какими-то делами.

Сначала мы практикуем «Вдох, выдох». Делая вдох, мы говорим: «Вдох», безмолвно, чтобы поддерживать осознание того, что мы делаем вдох. Делая выдох, мы говорим: «Выдох», отмечая про себя, что мы делаем выдох. Каждое слово призвано помогать нам вернуться к своему дыханию в настоящее мгновение. Мы можем повторять: «Вдох, выдох» до тех пор, пока наша сосредоточенность не станет спокойной и устойчивой. Самое главное – получать удовольствие от медитации.

Затем вместе со следующим вдохом мы произносим слово «глубоко», а с выдохом – «медленно». Когда мы дышим осознанно, наше дыхание становится более глубоким и медленным. Нам не нужно прикладывать какие-то особые усилия, мы должны лишь отмечать, что дыхание становится все более глубоким и медленным, все более спокойным и приятным. Мы можем продолжать так дышать, проговаривая про себя: «Глубоко, медленно, глубоко, медленно» до тех пор, пока не захотим перейти к следующей фразе «спокойно, безмятежно».

Слово «спокойно» исходит из упражнения в *Сутре*: «Я делаю вдох и одновременно успокаиваю и выравниваю все действия в моем теле. Я делаю выдох и, опять же, успокаиваю и выравниваю все действия в моем теле». Слово «тело» в данном случае означает «ум», потому что во время выполнения этого упражнения тело становится единым целым с умом.

Делая выдох, мы говорим: «Спокойно». Спокойствие означает, что чувство не подавлено, что мы ощущаем свободу. Мы посвящаем это время только осознанному дыханию и наслаждаемся им. Мы чувствуем легкость, свободу и покой. Мы знаем, что дыхание – самое важное в этот момент, поэтому просто радуемся практике осознанного дыхания. В буддизме чувство покоя – один из семи факторов просветления.

После слов «спокойно и «безмятежно» мы переходим к словам «улыбка» и «расслабленность». Когда мы делаем вдох, то, даже если

мы не чувствуем большую радость в этот момент, мы все равно можем улыбаться. Но вряд ли мы загрустим, так как после практики осознанного дыхания в нас уже возникает радость и покой. Когда мы улыбаемся, в нас еще больше укореняются радость и покой, а напряжение растворяется. Это разновидность «йоги уст». Мы улыбаемся всем.

Когда мы делаем выдох, то произносим слово «расслабленность». Все чувствуют боль и страдают. Мы должны научиться освобождаться от своих страданий, улыбаться им. Нам удастся добиться этого, только если мы будем знать о том, что можно жить только в этот самый миг. «Настоящий миг, чудесный миг!» Как чудесно жить!

25. Медитация объятий

*Делая вдох, я радостно обнимаю мое дитя.
Делая выдох, я знаю,
что в моих руках сидит настоящий, живой ребенок.*

Предположим, что к нам подходит очень милый ребенок. Если мы не присутствуем по-настоящему, то есть размышляем о прошлом, беспокоимся о будущем, или мы объята гневом либо страхом, тогда присутствие этого ребенка останется для нас незамеченным. Он похож на привидение, и мы тоже похожи на привидение. Если мы хотим встретиться с ребенком, то должны возвратиться с ним в настоящий миг. Если мы хотим обнять ребенка, то мы сможем сделать это только в настоящий миг.

Итак, мы дышим сознательно, объединяя тело и ум, снова становясь реальным человеком. Когда мы становимся реальным человеком, тогда и ребенок становится для нас подлинным. Мы переживаем его чудесное присутствие, в этот миг мы можем встретиться с самой жизнью. Если мы возьмем его на руки и будем продолжать осознанно дышать, то поймем, что живы. Эта гата поможет нам помнить о драгоценном присутствии нашего любимого человека, когда мы будем держать его в руках.

26. Как приветствовать человека

*Я даю тебе лотос,
Ты будущий Будда.*

Традиция, предписывающая складывать ладони у груди и кланяться при встрече с кем-либо, прекрасна. В Азии миллионы мужчин и женщин каждый день приветствуют друг друга таким образом. Когда кто-то приносит мне чашку чая, я всегда с уважением кланяюсь ему. Когда я складываю ладони у груди, то делаю вдох и говорю: «Я даю тебе лотос». А когда я кланяюсь, то делаю выдох и

говорю: «Ты будущий Будда». Соединяя ладони у груди в форме бутона лотоса, мы все равно как предлагаем стоящему перед нами человеку свежий цветок. Но мы должны помнить о том, что не следует делать этот жест машинально. Мы должны осознавать человека, которого приветствуем. Когда наше уважение искреннее, мы помним, что он (она) обладает природой Будды, природой пробуждения.

Нам нужно видеть Будду в человеке, который находится перед нами. Если мы будем постоянно практиковать так, то увидим в себе перемену. Мы будем развивать смирение, и мы также будем осознавать, что наши способности безграничны. Если мы уважаем других людей, то уважаем и себя.

Когда я кланяюсь, осознанность становится для меня реальной. При виде моей глубокой почтительности человек, которому я кланяюсь, также станет бдительным, и он (она), возможно, тоже захочет сделать жест в форме бутона лотоса и поклониться мне, одновременно наблюдая за своим дыханием. Благодаря одному единственному приветствию в нас обоих увеличивается уровень осознанности, и мы прикасаемся к Будде не только руками, но и сердцами. В тот же миг Будда в каждом из нас начинает сиять, и мы устанавливаем связь с настоящим мгновением.

Иногда нам кажется, будто мы превосходим других людей – скажем, мы более образованные и эрудированные. Когда мы видим необразованного человека, в нас можем возникнуть надменность, но такое отношение никому не поможет. Наши знания относительно и ограничены. Например, орхидея умеет создавать благородные, симметричные цветы, а улитка умеет строить красивую раковину с отменными пропорциями. Если помнить об этих знаниях, то уже глупо бахвалиться своими знаниями, даже если у нас есть ученая степень. Мы должны низко поклониться орхидее и улитке, уважительно соединить ладони у груди перед бабочкой-монархом и деревом магнолией. Если мы будем чувствовать уважение ко всем видам живых существ и неодушевленным объектам, то будем осознавать себя частью природы Будды.

На Западе люди предпочитают рукопожатия. Но если вы приветствуете других людей осознанно и уважительно, в вас присутствует Будда независимо от того, какую форму приветствия вы используете. Жест бутона лотоса из ладоней очень приятен. Я надеюсь, что вы будете иногда использовать его. Если для вас более привычен тюльпан, тогда вы можете говорить: «Я даю тебе тюльпан. Ты будущий Будда». Тюльпан, как и лотос, обладает природой Будды.

27. Как убираться в комнате для медитаций

Когда я навожу порядок в этой свежей спокойной комнате, во мне возникает безграничная радость и энергия!

Так радостно убираться в комнате для медитаций! В этой свежей спокойной атмосфере все напоминает нам о необходимости вернуться в настоящее мгновение. Каждое движение щетки дается легко, каждый наш шаг пронизан осознанностью. Когда мы поправляем подушки, наш ум безмолвен. Когда мы работаем расслабленно, с чувством покоя и радости, то становимся очень энергичными. Все наши действия наполняются покоем и радостью

28. Как подметать

Когда я осторожно подметаю землю просветления, из Земли прорастает дерево понимания.

Эта гата основана на двух строках китайского стихотворения: «Когда я подметаю пол в монастыре, то осознаю пользу понимания». Этот монастырь есть сама земля Будды. Путь вокруг нашего родного дома это также земля пробуждения.

Говорят, что Мара, который символизирует заблуждение, предложил Будде груды земли величиной с его робу. Но когда роба Будды взмыла в воздух и покрыла своей тенью всю Землю, Мара удивился. Поэтому мы говорим, что Земля, на которой мы стоим, земля перед нашим домом и земля, которую мы обрабатываем, – все это принадлежит Будде. Во Вьетнаме в Новый Год (Тет) мы втыкаем в землю шесты перед своими домами для того, чтобы напомнить Мару о том, как широко распространяется территория Будды. Так мы отгоняем Мару!

Любая земля, которую мы подметаем в полной осознанности, есть земля просветления. Подлинная медитация всегда пробуждает понимание.

29. Как мыть ванную комнату

*Как весело мыть и тереть!
С каждым днем сердце и ум у меня все чище.*

Большинству из нас не нравится мыть ванную комнату. Но когда мы работаем, полностью осознавая настоящее мгновение, то можем найти чистоту в каждом действии. Очищать значит становиться более ясным и спокойным. Чистая ванную комнату, мы одновременно очищаем себя, свой внутренний мир.

В центрах буддистской медитации часто в каждую ванную комнату ставят вазу с цветами. Для развития осознанности ванная ком-

ната – такое же важное место, как и зал для медитаций. На самом деле, ванная комната это еще один зал для медитаций, поэтому мы ставим там вазу с цветами. Цветы, подобранные искусно, со вниманием, напоминают нам о том, что мы можем жить так, чтобы прояснить и успокоить свои сердца и умы. Я надеюсь на то, что вы поставите в ванной комнате своего дома вазу с цветами.

Глава 3

Стихи, помогающие есть осознанно

Несколько лет назад я спросил детей: «Для чего люди завтракают?» Один мальчик ответил: «Для того чтобы были силы на весь день». А другой сказал: «Завтракают для того, чтобы завтракать». По моему мнению, второй мальчик дал более правильный ответ. Смысл завтрака в том, чтобы завтракать.

Есть осознанно – важная практика. Мы выключаем телевизор, откладываем газету и работаем вместе пять или десять минут, накрываем стол и завершаем все свои дела. В эти несколько минут мы можем быть очень счастливы. Когда на столе появляется еда, когда все рассаживаются вокруг него (вспомните гату о том, как садиться), мы практикуем осознанное дыхание: «Делая вдох, я успокаиваю свое тело. Делая выдох, я улыбаюсь» три раза. Через три подхода осознанного дыхания мы можем полностью восстановить силы.

Затем мы смотрим на каждого человека, наблюдая за своими вдохами и выдохами, чтобы установить связь с собой и каждым человеком за столом. Нам не нужно ждать целых два часа, прежде чем мы сумеем друг друга разглядеть. Если в нас устанавливается внутреннее равновесие, тогда нам нужна лишь секунда или две, и мы хорошо увидим своих друзей. Я думаю, что, если в семье пять человек, то пяти или десяти секунд вполне достаточно для того, чтобы практиковать «всматривание и видение».

После осознанного дыхания мы улыбаемся. Сидя за столом вместе с другими людьми, мы получаем возможность искренне улыбаться, выражая дружбу и понимание. Это очень легко, но не многие так улыбаются. Мы смотрим друг на друга и улыбаемся. Очень важно уметь осознанно дышать и улыбаться. Если люди в семье не умеют друг другу улыбаться, тогда их положение очень опасно.

После практики дыхания и улыбки мы смотрим на еду так, чтобы почувствовать ее реальность. Эта пища открывает нашу связь с Землей. Каждый кусочек содержит жизнь солнца и земли. И от нас зависит, до какой степени наша еда проявит эти свойства. Мы можем увидеть и вкусить всю вселенную в куске хлеба! Если мы будем со-

зерцать свою еду несколько секунд перед тем, как начать есть ее, причем есть осознанно, то станем очень счастливыми.

Сидеть в кругу своей семьи, друзей и наслаждаться вкусной едой – очень ценная возможность, доступная не всем. Многие люди в мире голодают. Когда я держу миску с рисом или кусок хлеба, то отмечаю себе, что мне очень повезло, и я чувствую сострадание ко всем, кому нечего есть, у кого нет друзей и родственников. Это очень глубокая практика. Нам не нужно ходить в храм или церковь для того, чтобы практиковать этот метод. Мы можем практиковать его прямо за обеденным столом. Если мы едим осознанно, то можем возвращать семена сострадания и понимания, которые подвигнут нас как-то помочь голодным и одиноким людям обрести физическую и духовную пищу.

Для того чтобы поддерживать осознанность, когда вы едите, возможно, вам следует иногда есть молча. Ваш первый безмолвный обед может вызвать в вас неуютные ощущения, но стоит вам один раз так пообедать, как вы поймете, что человек, который ест молча, чувствует большой покой и счастье. Это все равно как выключить телевизор перед тем, как сесть обедать. Мы «отключаем» разговоры для того, чтобы насладиться пищей и присутствием других людей.

Я не советую вам каждый день есть молча. Мне кажется, что беседа – замечательный способ установить связь друг с другом. Но мы должны делать различие между различными видами разговора. Некоторые темы могут разъединить нас – например, если мы обсуждаем недостатки других людей. Отменно приготовленная пища не будет иметь никакой ценности, если мы позволим себе зло сплетничать о ком-то за кухонным столом. Но если мы говорим на темы, которые оттачивают нашу осознанность в отношении пищи и нашего совместного присутствия, тогда мы развиваем счастье, которое необходимо для нашего духовного развития. Если мы сравним это переживание с переживанием обсуждения чужих недостатков, тогда, на мой взгляд, осознание куска хлеба у себя во рту покажется нам более интересным переживанием. Так мы чувствуем прилив жизненных сил и ощущаем реальность жизни.

Я рекомендую вам за обедом (завтраком, ужином) не позволять себе обсуждать темы, которые помешают вам осознать родственников и еду. Но вы должны уметь говорить так, чтобы увеличивать осознанность и счастье. Например, если на стол подали блюдо, которое вы очень любите, вы можете оглядеть присутствующих людей, чтобы понять, все ли они радуются этой еде, и если кому-то блюдо пришлось не по вкусу, вы можете помочь ему по достоинству оценить вкусную еду, приготовленную с любовью. Если кто-то ду-

мает о чем угодно, только не о еде, которая лежит на столе (о своих трудностях на работе или ссоре с друзьями), это значит, что он упускает настоящее мгновение и еду. Вы можете сказать: «Это блюдо очень вкусное, разве ты так не думаешь?» Такими словами вы отвлекете его от горьких мыслей и забот, вернете его в настоящее мгновение, в это самое место, порадуете человека, обратив его внимание на вкусную еду. Вы станетесь бодхисатвой, который помогает живому существу стать просветленным. Я знаю, что детям особенно просто практиковать осознанность и напоминать другим людям о необходимости быть осознанным.

Следующие стихи помогут вам практиковать осознанность, когда мы едим.

30. Как смотреть на свою пустую тарелку

*Теперь моя тарелка пуста,
но скоро она наполнится очень вкусной едой.*

Я понимаю, что многие люди на нашей планете смотрят на свою пустую тарелку, при этом их тарелка еще долго будет оставаться пустой. Я благодарен за то, что у меня есть еда, и даю обет помогать тем, кто голоден.

31. Как подавать еду

*В этой еде я ясно вижу присутствие всей вселенной,
которая поддерживает мое существование.*

Этот стих помогает нам понять принцип взаимозависимости, поскольку мы осознаем, что наша жизнь связана с жизнью всех остальных видов существ.

32. Как созерцать свою еду

*В этом аппетитном, вкусно пахнущем блюде
содержится много страданий.*

Эта гата укоренена в одной вьетнамской народной песне. Когда мы смотрим на свою тарелку, наполненную аппетитной, вкусно пахнущей едой, мы должны осознавать горечь и боль людей, которые страдают от голода. Каждый день сорок тысяч детей умирают от голода и недоедания. Каждый день! Эта цифра всякий раз повергает нас в ужас. Когда мы смотрим в свою тарелку, то можем «видеть» Мать-Землю, крестьян и трагедию голода и недоедания.

Люди, живущие в США и Европе, привыкли есть зерновую и прочую еду, которая импортируется из стран Третьего Мира – например, кофе из Колумбии, шоколад из Ганы или ароматный рис из

Таиланда. Мы должны осознавать, что дети в этих странах (богатые семейства я не беру в расчет) никогда не видят такие высококачественные продукты. Они едят дурную пищу, а еду высокого качества, которую едим мы с вами, там люди откладывают, чтобы экспортировать ее в богатые страны. Некоторые родители, которым нечем кормить своих детей, продают их в услужение в те семьи, где еды достаточно.

Перед тем как начать есть, мы можем сложить ладони у груди глубоко поразмышлять о детях, которые недоедают. Медленно и осознанно мы три раза делаем вдох-выдох и читаем эту гагу. Она помогает нам поддерживать осознанность. Возможно, однажды мы найдем способы жить проще для того, чтобы у нас появилось больше времени и энергии, благодаря чему мы сможем изменить существующую в мире несправедливую систему распределения ресурсов.

33. Как начинать есть

С первым глотком я обещаю излучать радость.

*Со вторым глотком я обещаю помогать другим людям
освободиться от страданий.*

С третьим глотком я обещаю считать чужую радость своей.

*С четвертым глотком я обещаю учиться
пути непривязанности и уравновешенности.*

Этот стих напоминает нам о Четырех Неизмеримых Умах (*брахмачары* на санскр.): любящей доброте, сострадании, сочувственной радости и непривязанности. Они считаются четырьмя прибежищами Будд и бодхисатв. Когда мы делаем первый глоток, то можем захотеть поблагодарить существование, пообещав порадовать хотя бы одного человека. Когда мы делаем второй глоток, то можем пообещать помочь хотя бы одному человеку избавиться от боли. После четвертого глотка мы устанавливаем связь с пищей и ее глубокой природой.

34. Как заканчивать есть

Моя тарелка пуста.

Мой голод утолен.

Я даю обет жить на благо всех существ.

Этот стих напоминает нам о Четырех Благодарностях: родителям, учителям, друзьям и всем одушевленным и неодушевленным видам существ, которые поддерживают и обогащают нашу жизнь.

35. Как мыть посуду

Мыть тарелки это все равно как

мыть маленького Будду.

Обыденное священно. Обычный ум – ум Будды.

По моему мнению, мысль о том, что мыть посуду неприятно, может прийти к нам на ум, только если мы не занимаемся этим делом. А когда мы стоим у раковины, засучив рукава и погрузив руки в теплую воду, нам это дело вовсе не кажется неприятным. Я получаю удовольствие, отмывая каждую тарелку, в полной мере осознавая ее присутствие, потоки воды и каждое движение моих рук. Я знаю, что, если буду торопиться, чтобы поскорее приступить к десерту, тогда в эти минуты я буду переживать неприятные чувства, и этот период моей жизни не будет ценным. Во мне возникнет горечь, так как каждая секунда жизни это подлинное чудо. Сама посуда и тот факт, что я стою здесь и мою ее, есть чудо из чудес!

Все мысли, все действия в ярком свете осознанности становятся священными. В этом свете стираются всякие границы между священным и обыденным. Возможно, так мы будем мыть посуду несколько дольше, зато мы сможем жить в полную силу, радостно, в этот самый миг. Мытье посуды это одновременно средство и цель: мы драим посуду не только для того, чтобы очистить тарелки от остатков еды, но и ради самого процесса, ведь мы полностью проживаем каждый миг, отмывая тарелки.

Если я не умею радостно мыть посуду, если я хочу как можно быстрее бросить это дело и побежать пить чай, тогда и мое чаепитие также не будет радостным. Я буду держать в руках чашку чая, тем временем думая о том, чем займусь после чаепития. И тогда я утрачу аромат, благоухание чая вместе с удовольствием от его вкусовых качеств. Меня всегда будет увлекать будущее, и я никогда не буду жить в настоящем мгновении. Период мытья посуды столь же важен, как и период медитации. Поэтому обыденный ум называется умом Будды.

36. Как пить чай

В моих руках – чашка чая.

Я правильно практикую осознанность!

*Мой ум и тело пребывают прямо сейчас,
в этом самом месте.*

Независимо от того, присутствуете вы на чайной церемонии, пьете чай один дома или в кафе, так приятно посвятить какое-то время осознанию высоких качеств чая! Если погода холодная, вы можете почувствовать тепло чашки в своих руках. В кафе человек часто отвлекается на музыку, разговор, собственные мысли. В такой атмосфере чашка чая не кажется вполне реальной.

Возможно, нам нужно организовать чайную медитацию для того, чтобы научиться искусству пить чай осознанно. Держите чашку чая в руках и дышите сознательно, при этом вам следует произносить вышеприведенную гагу. Во время вдоха прочтите первую строку, а во время выдоха – вторую. Во время следующего вдоха прочтите третью строку, а во время выдоха – четвертую. Когда мы вот так осознанно дышим, то восстанавливаем силы. Чашка чая занимает все наше внимание. Если мы не осознанны, тогда мы пьем не чай, а свои иллюзии и огорчения.

В нашей обычной жизни наш ум часто утрачивает согласие с телом. Иногда наше тело здесь, а наш ум потерялся в прошлом или будущем. Возможно, мы охвачены гневом, ненавистью, завистью или тревогой. Если мы практикуем учение Будды о том, как дышать осознанно, то соединяем ум и тело, и они снова становятся единым целым. Именно таково значение выражения «единство тела и ума».

Когда наш ум становится единым с телом, и мы пробуждаемся, то становимся самими собой, и тогда мы можем встретиться с чаем. Если чай становится реальным, то и мы тоже становимся реальными. Если мы можем по-настоящему встретиться с чаем, то в этот самый миг жизнь есть. Когда мы пьем чай, то хорошо осознаем, что пьем чай. Чаепитие становится самым важным явлением в жизни в этот момент. Такова практика осознанности.

Глава 4

Стихи для обыденных дел

37. Медитация ходьбы

*Ум может двигаться в тысячах направлений.
Но по этому прекрасному пути я хожу спокойно.
С каждым моим шагом дует легкий ветерок.
С каждым моим шагом распускается цветок.*

Медитация ходьбы может быть очень радостной. Мы ходим медленно, в одиночку или с друзьями, по возможности в каком-нибудь красивом месте. Медитация ходьбы это поистине радостное переживание, ведь мы ходим не для того, чтобы куда-то прийти, а просто так. Цель заключается в том, чтобы пребывать в настоящем мгновении и наслаждаться каждым своим шагом. Поэтому вы должны отвести прочь все свои тревоги и печали, не думать о будущем, не думать о прошлом, а просто наслаждаться настоящим мгновением. Во время прогулки вы можете взять ребенка за руку, как будто вы счастливый человек на Земле. Мы целый день на ногах, но чаще всего

мы не столько ходим, сколько мечемся. В топоте наших торопливых шагов по этой планете звучит тревога, печаль. Если мы сможем сделать спокойно хотя бы один шаг, значит мы сумеем сделать и два, три, четыре и даже пять шагов ради покоя и счастья человечества.

Наш ум бросается от одной вещи к другой, словно обезьяна, которая скачет по веткам, ни разу не присев отдохнуть. В наших головах толпятся миллионы мыслей и постоянно увлекают нас в мир забвения. Если мы сможем ходить в медитативном настроении, тогда наши ноги будут делать каждый шаг в полной осознанности. Наше дыхание будет гармонировать с нашими шагами, и наш ум естественным образом успокоится. Каждый наш шаг будет восстанавливать в нас покой и радость, будет посылать через нас поток спокойной энергии. Тогда мы сможем сказать: «С каждым моим шагом дует легкий ветерок».

Художники часто изображают Будду сидящим на лотосе, чтобы показать покой и счастье его состояния. Художники также рисуют лотосы под ногами новорожденного Будды. Если мы будем делать шаги без тревоги, в покое и радости, то с каждым своим шагом будем помогать распускаться какому-то цветку на Земле.

38. Как ухаживать за садом

*Земля рождает и кормит нас.
Земля забирает нас обратно.*

Рождение и смерть есть в каждый миг.

Земля – наша мать. Вся жизнь возникает из нее и питается ею. Каждый из нас ребенок земли. Когда-нибудь Земля заберет нас обратно. На самом деле, мы беспрестанно рождаемся и возвращаемся в сердце Земли. Люди, которые медитируют, должны уметь видеть рождение и смерть в каждом вздохе.

Садоводство – замечательное явление, оно укрепляет здоровье. Если вы живете в городе, тогда вы не можете часто копаться в земле, выращивать овощи и цветы. И это очень жаль. Человек, который не теряет связь с Матерью-Землей, естественным образом поддерживает свое душевное благополучие.

39. Как сажать деревья и другие растения

*Я веряю себя Земле.
А земля веряет себя мне.
Я веряю себя Будде.
Будда веряет себя мне.*

Сажать семя или росток значит верить его Земле. Растение принимает прибежище в Земле. Хорошо или плохо развивается расте-

ние, зависит от Земли. Многие поколения деревьев росли в ярких лучах солнца, чтобы создать плодородный слой почвы, который будет возвращать будущие поколения растений. Если Земля прекрасная, свежая и зеленая, или если она увядшая и иссохшая, все дело в растениях, которые вверили себя Земле. Своей жизнью растения и Земля обязаны друг другу.

Когда мы вверяем себя Будде, то принимаем прибежище в сущности духовной пищи, в почве просветленного понимания, любви и сострадании. Будда также вверяет себя нам, потому что пробужденное понимание, любовь и сострадание – все это нуждается в каждом из нас для того, чтобы давать ростки и расцвести. Разве эти качества смогут и впредь расцвести в мире, если мы не реализуем их в себе? «Я вверяю себя Будде», – так обычно мы думаем, но давайте также отметим, что и Будда вверяет себя нам, чтобы стать в нас реальным, как земля и зеленые растения вверяют себя друг другу.

40. Как поливать сад

Вода и солнце – им обязана зелень сада.

*Когда проливается дождь сострадания,
даже пустыня становится огромным зеленым океаном.*

Вода это бальзам сострадания, который способен вернуть нас к жизни. Бодхисатву Сострадания часто изображают держащим вазу с водой в левой руке и веткой ивы в другой руке. Он окропляет нас состраданием словно каплями живительного бальзама, чтобы вернуть к жизни усталые сердца и умы, ослабевшие от страданий. Дождь оживляет урожай и защищает людей от голода. Поливая сад, сострадательный дождь падает на растения. Уважение, благодарность за этот дар воды – все это помогает нам исцеляться и превращать даже пустыню в огромный зеленый океан.

Когда мы поливаем растения, то изливаем любовь на всю Землю. Если мы, поливая растения, еще и разговариваем с ними, то при этом общаемся и с самими собой. Наше существование связано со всеми остальными явлениями. Поливая растения, мы можем говорить: «Дорогое растение, ты не одиноко. Этот поток воды исходит с Земли и неба. Мы сосуществуем на протяжении бесконечного количества жизней».

Чувство отчуждения среди такого множества людей в наше время вызвано непониманием взаимозависимости всего сущего. Мы не можем отделиться от общества или еще чего-то. Утверждение «это так, потому что это так» взято из сутр, оно выражает принцип взаимозависимости. Поливать растения, постигая при этом сострадание и взаимозависимость – замечательная практика медитации.

41. Как срывать цветок

*Позволь мне сорвать тебя,
маленький цветок, дар Земли и неба.
Благодарю тебя, дорогой бодхисатва,
за то, что ты украсил жизнь.*

Всякий раз, когда мы срываем цветок, мы просим разрешение, но не только у цветка, но и у Земли, неба. Вся Земля и небо объединяются для того, чтобы создать цветок. Наша благодарность им должна быть искренней. Цветок это бодхисатва, который делает жизнь более свежей и красивой. Мы тоже можем одаривать других людей, став оптимистичными, сострадательными и счастливыми.

Последователи дзен часто рассказывают следующую историю. Однажды Будда сидел перед аудиторией из 1250 монахов, воздев в руке цветок. Долгое время он ничего не говорил. Вдруг монах Махакашьяпа улыбнулся, глядя на Будду и его цветок. Тогда Будда улыбнулся ему в ответ и сказал: «У меня есть сокровище интуитивного понимания, которое я передаю Махакашьяпе». По моему мнению, смысл очень прост: осознавать жизнь в этот миг и внимательно созерцать явления и события, которые происходят прямо сейчас. Человек, который не размышлял, который был просто самим собой, постиг саму суть цветка и улыбнулся.

42. Как ухаживать за цветами

*Когда я ухаживаю за этим цветком в мире Саха,
почва моего ума становится чистой и спокойной.*

Согласно буддистской мифологии, мир Саха это планета Земля, «почва» для преодоления трудностей, болезней, ненависти, невежества и войны. «Саха» переводится как *движение, преодоление*. Когда мы практикуем учения Будды, то преобразуемся и вступаем в прекрасную и полную чудес Чистую Страну здесь, на Земле.

Ухаживая за цветами, мы можем сделать жизнь более красивой. Когда мы осознанно ухаживаем за цветами, тогда не только цветы становятся прекрасными, но и мы тоже становимся более красивыми. Если сад нашего сердца спокоен и лучист, если цветы нашего сердца освещают путь, окружающие нас люди постигнут красоту жизни и поймут, как хорошо жить.

43. Как поливать овощи

*В этих свежих овощах я вижу зеленое солнце.
Все дхармы соединяются, чтобы мы жили.*

Первые две строки взяты из моего стихотворения «Пригоршни поэзии и мешки солнечного света». На самом деле, зеленым можно назвать именно солнце, а не овощи, так как зелеными листья овощей становятся благодаря присутствию солнца. Только благодаря солнцу могут жить все существа. Листья поглощают солнечный свет, когда он отражается на их поверхности – так они поглощают энергию солнца, выделяя в атмосферу углерод, который создает питательные вещества, необходимые для растения.

Поэтому, когда мы видим свежие овощи, то можем увидеть в них солнце, причем солнце зеленого цвета. И не просто солнце, а тысячи других явлений. Например, если бы не было облаков, не было бы и дождя. Без воды, воздуха и почвы не было бы овощей. Овощи могут появиться только при определенных условиях, главных и второстепенных.

В этой гате слово «дхармы» означает явления. Всякий раз, когда вы в обыденной жизни сталкиваетесь с каким-то явлением, то всегда можете погрузиться в медитацию на взаимозависимое возникновение, и не только когда моете овощи. Санскритское слово «пратитья-самутпада», которое чаще всего переводят как *взаимозависимое возникновение*, означает, что явления существуют в тесной связи друг с другом. Все дхармы возникают вместе, порождая жизнь.

44. Как выбрасывать мусор

В мусоре я вижу розу.

В розе я вижу мусор.

Все переживает преобразование.

Даже постоянство непостоянно.

Мусор может смердеть, особенно гниющий органический материал. Но он может также стать богатым удобрением, которым можно удобрять сад. Благоухающая роза и дурно пахнущий мусор – вот две стороны одного существования. Без одного не может быть и другого. Все переживает преобразование. Увядшая роза через шесть дней станет мусором. Через шесть месяцев этот мусор станет розой. Когда мы говорим о непостоянстве, то понимаем, что все переживает преобразование. Это становится тем, а то становится этим.

Если мы посмотрим поглубже, то сможем, созерцая одну вещь, увидеть в ней все остальное. Нас не сбивает с толку перемены, когда мы видим взаимозависимость и непрерывность всех вещей и явлений. Не то чтобы жизнь любого человека была вечной, просто сама эта жизнь продолжается. Если мы будем отождествлять себя с жизнью и выйдем за границы отдельной личности, то сможем увидеть постоянство в непостоянстве и розу в мусоре.

45. Улыбнитесь своему гневу

Делая вдох, я понимаю, что гнев уродует меня.

Делая выдох, я не хочу, чтобы гнев управлял мной.

Делая вдох, я понимаю, что я должен позаботиться о себе.

Делая выдох, я осознаю, что любящая доброта

– единственный ответ.

Когда мы сердимся, то должны возвратиться к своему осознанному дыханию, не позволяя себе слушать человека, которого считаем источником своего несчастья. Нам не нужно ничего делать или говорить. Когда мы возвращаемся к своему дыханию и дышим согласно этой гате, то должны осознавать, что именно наш гнев заставляет нас страдать, а не другой человек.

После того как мы сделали первый вдох и прочли первую строку этой гаты, мы все равно как смотрим на себя в зеркало. Когда мы ясно видим себя, то знаем, что делать, а чего не делать. Выдох, который следует за первым вдохом, произведет такое же действие. В гневе мы склоны считать другого человека источником своих страданий. Мы видим зло в нем (ней). И мы говорим: «Он жесток» или «Она подавляет меня», или «Он хочет погубить меня». На самом деле, именно наш собственный гнев губит нас.

Итак, мы должны хорошо позаботиться о своем гневе. Когда дом горит, мы должны в первую очередь побежать в дом и попытаться сбить пламя. Еще очень рано пускаться на поиски человека, который совершил поджог. Именно это мы видим во время третьего вдоха вместе с третьей строкой гаты. Когда мы делаем выдох, то читаем последнюю строку. Только любящая доброта может позаботиться о нашем гневе, и только любящая доброта может позаботиться о другом человеке.

Когда мы медитируем, то осознаем, что понимание есть суть любви и прощения. Человек, который несчастен, будет совершать поступки и произносить слова, которые делают и других людей несчастными. Если мы освежим свои силы нектаром сострадания, то почувствуем в себе источник благополучия. Это счастье принесет пользу и другим людям. Человек, которого мы презираем, нуждается в нашем сострадании, а не в ненависти, потому что он (она) очень несчастен.

Нам нужно попытаться улыбаться, когда мы читаем последнюю строку этой гаты. Эта улыбка расслабит мышцы нашего лица. Затем мы можем открыть дверь и пойти во двор, чтобы выполнить медитацию ходьбы, используя эту же гату или любую другую гату для дыхания. Свежий воздух, красота луга – все это очень поможет нам.

Мы должны быть уверены в том, что мы улыбаемся естественно и легко, прежде чем вернуться домой. Когда мы улыбаемся, то понимаем, что наш гнев преобразился в понимание и прощение.

46. Как говорить по телефону

*Слова могут совершать путешествия в тысячи миль.
Да создадут мои слова взаимопонимание и любовь.
Да будут они прекрасными как жемчужины
и милыми как цветы.*

Телефон – очень удобное средство общения. Он может сэкономить наши деньги и время. Но телефон может превратиться в настоящего тирана. Если он постоянно трезвонит, мы часто отвлекаемся и не можем закончить свои дела. Если мы говорим по телефону без осознанности, то тратим свое драгоценное время и деньги. Мы часто говорим о пустяках. Мы нередко морщимся, глядя на свои телефонные счета!

Когда звонит телефон, его трезвон вызывает в нас определенные вибрации. Мы беспокоимся: «Кто звонит мне? Новости хорошие или дурные?» Какая-то сила тянет нас к телефону. Мы не можем сопротивляться ей. Мы становимся жертвами собственного телефона.

В следующий раз, когда вы услышите телефонный звонок, я советую вам оставаться там, где вы есть, и начать осознавать свое дыхание: «Делая вдох, я успокаиваю свое тело. Делая выдох, я улыбаюсь». Когда звонок прозвучит во второй раз, вы можете снова наблюдать за своим дыханием. Я уверен, что в этот раз вы будете улыбаться искреннее. Когда он прозвучит в третий раз, вы можете продолжать отслеживать дыхание, медленно подходя к телефону. Вы хозяин себе. Вы идете к телефону как Будда, погруженный в созерцание. Когда вы поднимаете трубку, то знаете, что вы улыбаетесь не только ради себя, но и ради другого человека. Если вы раздражены или разгневаны, тогда другой человек воспримет ваши отрицательные эмоции. Но если вы улыбаетесь, его (ее) настроение сразу же улучшается!

Вы можете написать телефонную гату и приклеить ее на трубку. Я советую вам перед тем, как поднять трубку и позвонить кому-то, осознанно присутствии телефона, два раза осознанно вдохнуть и выдохнуть, и прочесть четыре строки. Затем поднимите трубку и наберите номер. Когда звенит звонок, вы знаете, что ваш друг осознанно дышит и улыбается, что он поднимет трубку только после третьего звонка. Поэтому вы продолжаете практику: «Делая вдох, я успокаиваю свое тело. Делая выдох, я улыбаюсь». Вы оба находитесь близко к своим телефонам, осознанно дышите и улыбаетесь. Это так здорово!

во! Вам не нужно ходить в зал для медитаций для того, чтобы заниматься этой замечательной практикой. Она доступна вам прямо у вас дома или на работе. Практикуйте телефонную медитацию, чтобы снизить уровень стресса и привести Будду в свою обыденную жизнь.

Нам не следует недооценивать воздействие наших слов, когда мы используем правильную речь. Слова, которые мы произносим, могут создать понимание и любовь. Они могут быть прекрасными как жемчужины, милыми как цветы, они могут сделать многих людей счастливыми. Эта телефонная гата поможет нам развивать правильную речь, а также уменьшит наши траты.

47. Как включать телевизор

*Ум это телевизор с тысячами каналов.
Я выбираю мир, который спокоен и безмятежен,
чтобы моя радость никогда не оскудевала.*

Ум есть сознание. А сознание включает в себя субъект, который познает, и объект, который познается. Два аспекта, субъект и объект, зависят друг от друга в самом своем существовании. Как сказал вьетнамский мастер медитации Хуонг Хай: «Когда вы видите материю, то одновременно видите и ум. Если бы не возник объект, не появился бы и субъект». Когда наш ум осознает что-то, мы и есть эта вещь. Когда мы созерцаем покрытые снегом горы, то становимся горами. Когда мы смотрим пустяковый кинофильм, то становимся такой же суетливой чепухой.

Наш ум похож на телевизор с тысячами каналов. Если мы настроили телевизор на какой-то канал и смотрим его, значит мы сами внутренне настроены на этот канал. Если мы включаем гнев, мы и есть гнев. Если мы включаем покой и радость, значит мы и есть покой и радость. Мы способны выбирать канал. *Мы сами выбираем, чем нам быть.* Мы можем выбрать любой канал ума. Будда, Мара – все это каналы, как осознанность и забвение, спокойствие и возбуждение. Перейти из одного состояния в другое так же просто, как переключиться с одного канала, на котором показывают фильм, на другой канал, где звучит музыка.

Некоторые люди не могут находиться в спокойном, тихом состоянии, они боятся встретиться с собой, поэтому включают телевизор для того, чтобы он весь вечер занимал их. В современной культуре люди редко любят оставаться наедине с самими собой, и они часто ищут забвение в баре, театре или других местах развлечения. Люди редко проявляют желание смотреть глубоко и сострадательно на себя. Молодые американцы смотрят телевизор чаще, чем пять раз в день, и они также очень увлечены разными электронными играми.

Куда приведет нас культура, в которой у людей нет возможности постичь себя, создать подлинные отношения с другими людьми?

На телевидении немало интересных познавательных программ. Мы можем воспользоваться телевизионной программой, чтобы выбирать те передачи, которые развивают осознанность. Мы должны принять решение смотреть только выбранные программы, стараясь не превратиться в раба телевизора.

48. Как водить машину

*Прежде чем поехать на машине,
я знаю, куда я поеду.*

Я и автомобиль – единое целое.

Если машина едет быстро, значит и я еду быстро.

В своих предыдущих книгах я уже объяснял эти четыре строки. Если мы осознанно пускаемся в путь на машине, тогда мы будем уметь правильно пользоваться ею. Когда мы едем на машине, то склонны думать о конечной точке своего путешествия, и мы жертвуем путешествием ради его окончания. Но жизнь находится в настоящем мгновении, а не в будущем. На самом деле, мы будем страдать еще больше после того, как приедем в конечную точку своего путешествия. Если мы заговорили о конечной точке путешествия, так лучше обсудим саму конечную точку жизненного странствия, смерть! Но мы не желаем ехать в направлении смерти. Мы хотим ехать к жизни. Но где жизнь? Ее можно обрести только в настоящем мгновении. Такова практика осознанности.

Увидев красный сигнал светофора или знак «стоп», вы можете улыбнуться и поблагодарить его, потому что так бодхисатва помогает нам возвратиться в настоящее мгновение. Красный свет – колокольчик осознанности. Возможно, прежде мы считали его врагом, который не позволяет нам достичь нашей цели. Но теперь мы знаем, что красный свет – наш друг, он помогает нам воздерживаться от быстрой езды и призывает нас возвратиться в этот миг, в котором мы сможем встретиться с жизнью, радостью и покоем. Даже если вы не водите машину, то все равно можете помогать всем, кто находится в машине, если будете осознанно дышать и улыбаться.

Несколько лет назад я ездил в Канаду проводить ритрит. Друг повез меня по Монреалю. Я заметил, что каждый раз, когда перед нами останавливалась машина, я видел на ее номерном знаке надпись «Я помню». Я не знал, что хотят помнить эти люди, но стал размышлять об увиденном. Я сказал другу: «У меня есть дар для всех вас. Каждый раз, когда вы видите машину с надписью «Я помню», вы можете считать ее колокольчиком осознанности, который

помогает вам не забывать об осознанном дыхании и улыбке. У вас будет часто возникать возможность осознанно дышать и улыбаться, пока вы ездите по Монреалю.

Мой друг очень обрадовался! Ему так понравилась моя идея, что на ритрите он рассказал о ней всем, а там было больше двухсот человек. Спустя какое-то время он приехал ко мне во Францию. Он рассказал мне, что в Париже трудно водить машину осознанно, так как в этом городе на номерных знаках автомобилей нет надписи «Я помню». Я сказал ему, что он может практиковать с красными сигналами светофора и знаками «стоп». Потом он уехал из Сливовой Деревни и возвратился в Монреаль. Скоро я получил от него письмо: «Мастер, в Париже очень легко практиковать. Я практиковал не только с красными сигналами светофора и знаками «стоп», но всякий раз, когда передо мной останавливалась машина, я видел, как мне подмигивает Будда. И я улыбался этим моргающим глазам».

Когда вы в следующий раз будете ехать в плотном потоке машин, не боритесь. Бесплезно бороться. Если вы расслабитесь и улыбнетесь себе, то получите удовольствие от настоящего мгновения и сделаете счастливыми всех своих пассажиров. Здесь присутствует Будда, потому что Будду всегда можно найти в этом миге. Мы медитируем, чтобы возвратиться в этот самый миг и ясно осознать цветок, голубое небо, ребенка, яркий красный сигнал светофора.

49. Как включать свет

Забвение это тьма, а осознанность – свет.

*Я практикую осознанность для того,
чтобы освещать всю жизнь.*

Когда вы поворачиваете выключатель, то можете остановиться на несколько секунд для того, чтобы прочесть эту гату прежде, чем вспыхнет свет. Мало того, что свет появится в комнате, вы сами внутренне станете светиться. Пребывать в настоящем мгновении так чудесно! Все иллюзии и суетливые мысли исчезнут, как исчезает тьма, когда вспыхивает свет. Когда мы осознанны, то устанавливаем связь с тем, что оптимистично, радостно и спокойно в нас и вокруг нас. Мы можем обрести покой и радость прямо сейчас.

Осознанное дыхание помогает нам возвратиться в настоящее мгновение. Я практикую осознанное дыхание каждый день. В моей маленькой комнате для медитаций я написал фразу «Если ты осознанно дышишь, значит ты живешь!» Когда осознанность освещает нашу деятельность, мы выздоравливаем и осознаем всю полноту жизни в этот самый миг.

Настоящее мгновение прекрасно.

СОДЕРЖАНИЕ

О любви:

1. Четыре неизмеримых ума.....	4
2. Медитация любви.....	10
3. Любить себя.....	15
4. Любовь и понимание.....	22
5. Давайте учиться быть счастливыми.....	36
6. Подлинная любовь.....	46
7. Внимательное слушание и доброжелательная речь.....	52
8. Живите вместе осознанно.....	61
9. Роза в петлице.....	72
10. Начать жизнь заново.....	78
11. Пять упражнений, развивающих осознанность.....	85
12. Духовная община (Сангха).....	90
13. Земной поклон.....	98
14. Три простирания.....	114

Настоящее мгновение прекрасно:

1. Утренние стихи.....	126
2. Стихи, помогающие медитации.....	133
3. Стихи, помогающие есть осознанно.....	145
4. Стихи для обыденных дел.....	150



**Издательство «Нирвана»
выпускает серию книг «Библиотека буддиста».**

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| Том 1. Шри Дхамананда | Молитвенник буддиста |
| Том 2. Тик Нат Хан | Видение Будды |
| Экхардт Толле | Мир в каждом шаге. |
| Том 3. Айа Кхема | Живой Будда, живой Христос |
| Шри Дхамананда | Сила настоящего мгновения |
| Том 4. Тик Нат Хан | Быть никем, идти в никуда |
| Том 5. Сантье Кхадро | Как жить без страха |
| Атиша | Ключи дзен |
| Том 6. Шри Дхамананда | Преображение и целительство |
| Аджан Ча | Как медитировать |
| Том 7. Далай лама | Советы духовного друга |
| Том 8. Тик Нат Хан | Во что верят буддисты |
| Аджан Сумедо | Сокровище дхаммы |
| Том 9. Шунрию Сузуки | Согьял Римпоче |
| Тайзан Маезуми | Медитации на каждый день. |
| Доген | Гнев |
| Том 10. Тик Нат Хан | Счастье внутренней тишины |
| Джо ди фео | Ум новичка |
| У Ба Кхин | Цените свою жизнь |
| Том 11. Тик Нат Хан | Коаны |
| | Чудо осознанности |
| | Дзен-психоанализ |
| | В этой жизни! |
| | О любви |
| | Настоящее мгновение прекрасно |

Все книги издательства «Нирвана»

продаются в магазине «Белые облака»,
г. Москва, метро Китай-город, ул. Покровка д. 4,
телефон 621-61-25 www.clouds.ru,
а также в спорткомплексе Олимпийский, метро Проспект Мира,
и в Центральном Доме Книги, метро Арбатская.

Заказ книг оптом www.amrita-rus.ru, e-mail: iva184@ipc.ru.
E-mail (издательства): nirvanabooks@bk.ru

Центр духовного туризма «ПРЕМА» поможет паломникам
и саньясинам в их странствиях по Индии и Непалу.
Телефон 246-86-05, 234-59-65. www.prema.ru
Москва, метро Фрунзенская, Олсуфьевский пер д. 2/4.