

ТИК НАТ ХАН

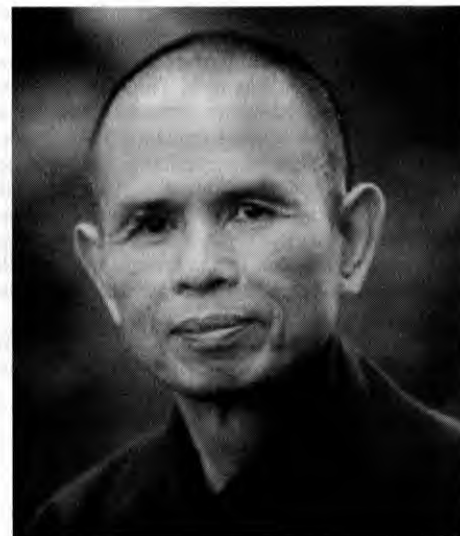


**НИ СМЕРТИ, НИ СТРАХА
ОТВЕТЫ ИЗ ГЛУБИНЫ СЕРДЦА**

МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА

ТИК НАТ ХАН

Ни смерти, ни страха



Ответы
из глубины сердца

Москва 2012

ББК 84,5 ИД
096

Тик Нат Хан
Ни смерти, ни страха; Ответы из глубины сердца
Москва, ИП Солдатов А.В. 2012, 176 с.
ISBN 978-5-94726-116-5

Тик Нат Хан – знаменитый вьетнамский буддийский мастер, поэт, ученый и активный защитник прав человека.

Книгу «Ни смерти, ни страха» мастер Тик Нат Хан написал, опираясь на собственный опыт. Он призывает нас учиться смотреть в суть вещей, чтобы мы могли самостоятельно познать свободу и радость срединного пути между постоянной самостью и забвением. Как поэт Тик Нат Хан изучает парадоксы жизни и мягко поднимает завесу иллюзии, позволяя нам увидеть, что мы боимся умереть из-за своих неправильных воззрений и недопонимания.

«Больше всего мы боимся, что после смерти канем в небытие. Многие люди верят, что все их существование – лишь тот жизненный срок, который начинается в миг их рождения или зачатия и заканчивается в миг их смерти. Мы верим, что мы рождаемся из пустоты, а после смерти становимся нулем. Поэтому мы очень боимся исчезнуть. Будда совсем не так понимает наше существование. По его мнению, мы лишь воображаем рождение и смерть, а в действительности нет ни того, ни другого».

В своей книге «Ответы из глубины сердца» мастер Тик Нат Хан отвечает на самые важные и наиболее часто задаваемые ему вопросы. Каждый ответ представляет собой квинтэссенцию личного опыта мастера, приобретенного за всю его жизнь.

© Thich Nhat Hahn - No death, no fear 2002

© Thich Nhat Hahn - Answers from the heart 2009

Перевод Архипов А.В. Солдатов А.В

©Русский перевод Солдатов А. В. 2012

Формат 60x90/16. Бумага офсетная

Гарнитура «Times». Печать офсетная

Усл. печ. л. 10. Уч.-изд. л. 10. Тираж 1000 экз. Заказ № 4779

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати – ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов

610033, г. Киров, ул. Московская, 122. Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36

<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: order@gipp.kirov.ru

04030300-022

7ПБ(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-116-5

ББК 84,5 ИД



СОДЕРЖАНИЕ

Ни смерти, ни страха

1. Откуда мы родом? Куда мы идем?.....	4
2. Подлинный страх.....	11
3. Учитесь смотреть в суть вещей.....	19
4. Преображение горя и страха.....	27
5. Новые начинания.....	43
6. Где находится счастье?.....	48
7. Продолжающиеся проявления.....	55
8. Страх, принятие и прощение.....	60
9. Как провожать людей в последний путь.....	78

Ответы из глубины сердца

Предисловие.....	89
1. Будничная жизнь.....	90
2. Семья: отношения с детьми и супругами.....	99
3. Духовное развитие.....	110
4. Мирской буддизм.....	123
5. Болезнь и здоровье, смерть и умирание.....	136
6. Вопросы о детях.....	143
7. Практика ежедневных медитаций.....	153

Тик Нат Хан

Ни смерти, ни страха

Глава 1

Откуда мы родом? Куда мы идем?

У моей уединенной хижины во Франции растет куст японской айвы. Этот куст обычно цветет весной, но однажды зимой выдалась такие темные дни, что эти цветочные бутоны открылись раньше, чем обычно. Ночью подул студеной ветер, он принес с собой мороз. На следующий день во время медитации ходьбы я заметил, что все бутоны на моем кусте завяли. Отметив это про себя, я подумал: «В этот Новый Год нам будет не хватать цветов для украшения алтаря Будды».

По прошествии нескольких недель снова наступили погожие дни. Выйдя в сад, я увидел, что на японской айве опять появились бутоны, породившие очередное поколение цветов. И тогда я спросил цветы айвы: «Вы те же самые цветы, которые умерли, когда ударил мороз, или другие?» Цветы ответили мне: «Тай, мы не те же самые, но мы и не другие. Когда созревают условия, мы проявляемся; а если условия еще не созрели, мы прячемся. У нас все очень просто».

Именно этому учил Будда. Когда условия созрели, что-то проявляется. А если условия еще не созрели, что-то дремлет. Вещи и явления ждут, когда для них наступит пора снова проявиться.

Прежде, чем родить меня, моя мать вынашивала в себе другого малыша. У нее случился выкидыш, тот ребенок так и не родился. В молодости я часто задавался вопросом о том, кем был тот человек: моим братом или мною самим? Кто пытался проявиться в тот момент? Если малыш был потерян, значит условия не созрели для его проявления, поэтому ребенок решил вернуться, чтобы подождать более подходящие условия: «Мне лучше возвратиться; скоро я еще раз приду к вам, мои дорогие». Мы должны уважать его волю. Если вы будете так смотреть на мир, то будете меньше страдать. Потеряла ли мать моего брата? Может быть, я сам собирался родиться, но вместо этого сказал: «Еще не время» и потому вернулся?

Стать нулем

Больше всего мы боимся, что после смерти канем в небытие. Многие люди верят, что все их существование – лишь тот жизненный срок, который начинается в миг их рождения или зачатия и заканчивается в миг их смерти. Мы верим, что мы рождаемся из пустоты, а после смерти становимся нулем. Поэтому нам так страшно исчезнуть.

Будда совсем не так понимает наше существование. По его мнению, мы лишь воображаем рождение и смерть, а в действительности нет ни того, ни другого. Но мы считаем их подлинно существующими, и это глубокое заблуждение заставляет нас страдать. Будда учил тому, что нет рождения и смерти; ничто не приходит и не уходит; нет одинаковости и отличности; нет постоянной самости и уничтожения. Все это нам лишь кажется. Когда мы понимаем, что не можем исчезнуть, то освобождаемся от страха. Тогда мы ощущаем огромное облегчение. Мы можем наслаждаться жизнью, находя в ней новые достоинства.

Обретение потерянных любимых людей

То же самое происходит, когда мы теряем каких-то своих любимых людей. Когда недостает условий для поддержания жизни, они уходят от нас. Потеряв мать, я очень страдал. Когда человеку лет семь или восемь, ему трудно вообразить, что когда-нибудь он потеряет мать. В конце концов мы вырастаем и все теряем своих матерей, но если вы умеете практиковать, то в момент расставания не будете слишком сильно страдать. Вы быстро поймете, что ваша мать всегда живет в вас.

В тот день, когда умерла моя мать, я написал в своем дневнике: «Вот и наступило в моей жизни страшное несчастье». Я страдал больше года после того, как ушла моя мать. Но как-то раз я ночевал в горной местности Вьетнама, в своей уединенной хижине отшельника. Мне приснилась мать. Я увидел, что я сижу рядом с ней и мы оживленно разговариваем. Она выглядела молодой и красивой, волосы у нее падали волнами. Мне было так приятно сидеть там и разговаривать с ней, словно она никогда не умирала. Проснулся я под утро, в два часа; у меня было очень сильное чувство, что я никогда не терял мать. У меня было очень ясное впечатление, что моя мать все еще со мной. Тогда я понял, что мне только казалось, что я потерял мать. В тот самый миг мне было ясно, что моя мать всегда живет во мне.

Я открыл дверь и вышел из хижины. Лунный свет заливал кругом горные склоны. Я стоял на холме, покрытом чайными кустами, и моя хижина стояла у храма как раз посреди склона. Медленно прохаживаясь в лунном свете между рядами чайных кустов, я отметил про себя, что моя мать все еще со мной. Она была лунным светом, который гладил меня, как когда-то так часто делала мать, очень нежно и ласко-

во... Мне было так хорошо! Каждый раз, когда мои ноги касались земли, я знал, что мать остается со мной. Я знал, что это тело принадлежит не только мне, но служит живым продолжением моих родителей, бабушки и дедушки, более далеких предков – всех родственников до меня. Ноги, которые я считал своими, в действительности принадлежали всем нам. Мы с матерью на пару оставляли следы во влажной почве.

С того момента у меня больше не осталось ощущения, будто я утратил мать. Мне было достаточно просто взглянуть на свою ладонь, ощутить ветерок на своем лице или почву под ногами, чтобы вспомнить о том, что моя мать всегда рядом со мной, что она остается со мной в каждый миг.

Теря любимого человека, вы страдаете. Но если вы умеете смотреть в суть вещей, тогда у вас появляется возможность понять, что в его природе в действительности нет ни рождения, ни смерти. Есть проявление и прекращение проявления для того, чтобы получить следующее проявление. Вам следует быть очень чутким и проницательным, чтобы осознать новое проявление лишь одного человека. Но если вы приобретете навык и приложите усилия, у вас все получится.

Что ж, возьмите за руку того, кто умеет практиковать, и вместе выполняйте медитацию ходьбы. Обращайте внимания на все листья, цветы, птиц и росу. Если вы умеете остановиться и смотреть в суть вещей, то сможете узнать своего любимого человека, как он проявляется вновь и вновь во множестве форм. Вы еще раз испытаете радость жизни.

Ничто не рождается, ничто не умирает

Один французский ученый, его звали Лавуазье, как-то сказал: «Ничто не рождается, ничто не умирает». И хотя он занимался не буддийской практикой, а наукой, он открыл ту же истину, что и Будда.

В нашей подлинной природе нет ни рождения, ни смерти. Только когда мы прикасаемся к своей подлинной природе, мы можем преодолеть страх небытия, страх исчезнуть.

Будда сказал, что, когда условия созрели, что-то проявляется – тогда мы говорим, что вещь существует. Когда одно или два условия не возникают, вещь точно так же не проявляется – тогда мы говорим, что вещь не существует. По словам Будды, неправильно определять что-либо как существующее или не существующее. На самом деле, нет такой вещи, которая в полной мере существует или абсолютно не существует.

Понять это очень легко на примере телевидения и радио. Мы можем находиться в комнате, в которой нет телевизора или радиоприемника.

Сидя в комнате, мы можем подумать, что в этой комнате не существуют теле- и радиопрограммы. Но все мы знаем, что вся комната полна теле- и радиоволн. Сигналы этих программ наполняют воздух повсюду. Нам нужно лишь еще одно условие, а именно телевизор или радиоприемник, тогда возникнет множество форм, цветов и звуков. Было бы неправильно говорить, что эти сигналы не существуют, потому что у нас не было радиоприемника и телевизора для их получения и проявления. Нам только казалось, что они не существовали, потому что причин и условий было недостаточно для того, чтобы проявить телепрограмму. Таким образом, в данный момент в этой комнате мы говорим, что они не существуют. Лишь оттого, что мы что-то не воспринимаем, неправильно говорить, что этого вовсе нет. Нас сбивает с толку только наше представление о бытии и небытии. И именно наше представление о бытии и небытии заставляет нас думать, что что-то существует или не существует. Представления о бытии и небытии нельзя применить к реальности.

Ни наверху, ни внизу

Это сродни представлениям о том, что пребывает наверху и внизу. Сказать, что они существуют, также неправильно. То, что для нас внизу, для других людей наверху. Мы сидим здесь и говорим, что верх это направление над нашей головой, и полагаем, что противоположное направление – низ.

Люди, занимающиеся сидячей медитацией на другой стороне мира, не согласились бы с нашим представлением о верхе, поскольку для них это низ. Они же не сидят на головах. Представления о верхе и низе всегда относительно какой-то точки, но понятия верха-низа невозможно применить к реальности космоса. Эти представления существуют лишь для того, чтобы помогать нам устанавливать связь с нашей окружающей средой. Некоторые понятия дают нам опорную точку, но сами нереальны. Реальность свободна от всех понятий и представлений.

В плену представлений

Будда предложил интересную притчу о понятиях и представлениях. Один молодой торговец пришел домой и увидел, что его дом ограблен и сожжен разбойниками. Рядом с руинами, оставшимися от его дома, лежало маленькое обуглившееся тельце. Он решил, что это тело принадлежит его маленькому сыну. Он не знал, что его ребенок остался жив. И ему было неизвестно, что разбойники сожгли дом, но маленького мальчика взяли с собой. В состоянии смущения торговец верил,

что тело, которое он видит, принадлежит его сыну. Поэтому он плакал, бил себя в грудь и от горя рвал на себе волосы. Затем он начал церемонию кремации.

Этот человек сильно любил маленького сына, в котором заключался весь его смысл жизни. Он так скучал по своему малышу, что не мог расстаться с пеплом этого маленького мальчика даже на миг. Поэтому он сшил бархатный мешочек и положил в него пепел. Он носил этот мешочек с собой днем и ночью; не важно, работал он или отдыхал, этот человек все равно никогда не снимал мешочек с пеплом.

Однажды ночью его сын сбежал от разбойников и пришел к дому, который отец отстроил заново. Он начал отчаянно барабанить в дверь в два часа ночи. А отец все еще рыдал над мешочком с пеплом.

«Кто там?» – поднял он голову.

«Это я пришел, папа!» – ответил мальчик, стоящий у двери.

«Ты не сын мой, а какой-то хулиган, – сказал отец. – Мой ребенок умер три месяца назад. Сейчас я держу в руках его пепел».

Маленький мальчик продолжал стучать в дверь и все время плакал. Он беспрестанно умолял отца впустить его в дом, но тот всякий раз отказывался принять его. Этот человек был глубоко убежден в том, что его маленький сын уже мертв, что к нему пришел какой-то бессердечный мальчишка, чтобы поиздеваться над ним. Наконец, этот мальчик ушел, и отец навсегда потерял сына.

Будда сказал, что, если вам в голову запала мысль, которую вы сочли «истиной», значит вы упустили возможность постичь истину. Даже если истина придет к человеку и постучит в его дверь, он все равно откажется открыть свой ум. Таким образом, если вы ухватились за некие представления об истине или условиях, необходимых для вашего счастья, будьте внимательны. Первый Урок Осознанности говорит о свободе от воззрений:

Осознав страдание, порожденное фанатизмом и нетерпимостью, мы наполняем решимостью не идеализировать какие-либо доктрины, теории или идеологии, даже от самого Будды, и не держаться за них. Буддийские учения являются путеводителем, который помогает нам учиться смотреть в суть вещей и развивать свое понимание и сострадание. Это не доктрины, за которые надо бороться, убивать или умирать.

Эта практика призвана помочь нам освободиться от склонности к догматизму. Наш мир очень страдает из-за догматичных отношений. Первый урок осознанности важен тем, что он помогает нам оставаться свободными людьми. Свобода помимо всего прочего это еще и умение не привязываться к своим понятиям и представлениям. Если мы

увязли в своих понятиях и представлениях, то можем заставить страдать как себя, так и тех, кого мы любим.

Ничто не уходит и не приходит

Многим людям самую большую боль причиняют их представления о возникновении и исчезновении. Нам кажется, что человек, которого мы любим, пришел к нам откуда-то, а затем ушел куда-то. Но в нашей подлинной природе ничто не уходит и не приходит. Мы не пришли откуда-то и никуда не уйдем. Когда возникают условия, мы проявляемся. А когда условий недостаточно, мы больше не проявляемся. Это не означает, что мы не существуем – просто мы не проявляемся, как радиоволны без радиоприемника.

Реальность не выражается ни понятиями о возникновении и исчезновении, ни представлениями о бытии и небытии. В сутре Праджняпарамита мы читаем такие строки: «Слушайте Шарипутру, все дхармы (явления) отмечены пустотой; они ни создаются, ни разрушаются; они ни увеличиваются, ни уменьшаются».

Смысл пустоты здесь очень важен; первым делом речь идет об отсутствии отдельной самости. Ничто не обладает отдельной самостью, и ничто не существует само по себе. Внимательно изучив вещи, мы поймем, что все явления, включая нас самих, составные. Мы составлены из разных частей. Мы сделаны из родителей, из бабушек и дедушек, из нашего тела, из наших чувств, из наших восприятий, из наших ментальных формаций, из земли и солнца, а также из бесчисленных элементов не-самости. Все эти части зависят от причины и условий. Мы видим, что все, что существовало, существует или будет существовать, взаимосвязано и взаимозависимо. Все, что мы видим, проявилось только потому, что является частью чего-то другого или прочих условий, которые позволяют этому проявляться. Все явления ни создаются, ни разрушаются, потому что они пребывают в постоянном процессе проявления.

Нам может достать разумности, чтобы понять это, но недостаточно постичь такую вещь интеллектуально. Тот, кто понял это по-настоящему, свободен от страха. Такой человек просветлен. Вот что значит жить во взаимосвязанном бытии.

Мы должны учиться смотреть в суть вещей, чтобы питать свое пробужденное понимание отсутствия рождения и смерти в своей обыденной жизни. Так мы сможем осознать чудесный дар бесстрашия.

Если мы просто говорим о цельном бытии как о теории, то слова не помогут нам. Мы просто спрашиваем: «Листок бумаги, откуда ты пришел? Кто ты? Для какой цели ты появился здесь?» Мы можем спросить огонь: «Огонь, откуда ты пришел и куда уйдешь?» Внима-

тельно слушайте ответ. Огонь или листок бумаги отвечает самим своим присутствием. Нам надо лишь смотреть в суть вещей, тогда мы сможем услышать его ответ. Огонь говорит: «Я ниоткуда не пришел».

Такой же ответ дадут нам цветы японской айвы. Они не были ни какими же, ни другими. Они ниоткуда не пришли и никуда не ушли. Если мы потеряли ребенка, то не должны печалиться. Просто еще не созрели причины и условия для того, чтобы он пришел к нам сейчас. Он придет еще раз.

Печаль коренится в неведении

Великий Бодхисаттва Авалокитешвара был учеником Будды. Однажды, когда он сосредоточивался, достигая ясного понимания, то вдруг осознал, что все на свете лишено отдельной самости. Поняв это, он превзошел все неведение, а это означает, что он преодолел все страдания.

Когда мы смотрим в суть вещей, то должны также видеть, что нет ни рождения, ни смерти; нет ни возникновения, ни исчезновения; нет ни бытия, ни небытия; нет ни одинаковости, ни различия.

Если же мы не учимся этому методу, то лишь тратим свое время, что очень прискорбно. Мы можем изучить множество методов для того, чтобы уменьшить свои печали и страдания, но вершиной просветленной мудрости становится интуитивное понимание отсутствия рождения и смерти. Когда у нас вспыхнет такое озарение, мы перестанем бояться. Тогда мы можем радоваться богатому наследию, которое передали нам наши предки. Мы должны посвятить какое-то время воплощению этих глубоких и чудесных учений в своей будничной жизни.

Мы уважаем свои проявления

Если вы посмотрите на какого-то своего друга глазами медитирующего человека, то увидите в нем все поколения его предков. Вы будете исполнены глубокого уважения к людям и к своему собственному телу, поскольку будете воспринимать их тело и свое тело как священную обитель всех наших предков.

Вы также увидите, что ваши тела являются источником всех будущих поколений. Мы не будем вредить своим телам, потому что это было бы жестоко по отношению к нашим потомкам. Мы не принимаем наркотики и не употребляем с пищей и напитками то, что содержит токсины или что может навредить нашим телам. А все потому, что наше интуитивное понимание проявления помогает нам поддерживать здоровый образ жизни, с ясностью и ответственностью.

То же самое верно для представлений о чем-то внутреннем и внешнем. Если мы говорим, что Будда пребывает в нас, наши родители живут в нас или находятся вне нас, или же Будда пребывает вне нас, то так говорить не следует. Мы попали в плен к неким понятиям, особенно о возникновении и исчезновении или бытии и небытии. Только когда мы избавляемся от всех этих представлений, может проявиться реальность, а именно реальность нирваны. Когда будут стерты все представления о том, что есть и чего нет, и реальность проявится.

Ничто не сравнится с личным опытом

Мы можем использовать пример, легкий для понимания, скажем мандарин или дуриан. Если найдется человек, который никогда не ел мандарин или дуриан, то вы все равно не сможете описать ему, что эти фрукты в действительности представляют собой, какое бы множество метафор вы ни применили. Вы можете сделать только одно: позволить ему получить прямой опыт. Вы не можете сказать: «Знаешь, дуриан немного похож на джекфрут и на папайю». Вы не сможете сказать то, что опишет прямой опыт дуриана. Фрукт дуриан выходит за пределы понятий и представлений. То же самое верно для мандарина. Если вы никогда не ели мандарин, вам никто никогда не сможет описать этот фрукт, как бы вас ни любили и как бы ни хотели помочь вам познать вкус мандарина. Реальность мандарина выходит за пределы представлений. То же самое верно для нирваны; именно реальность выходит за пределы идей. У нас есть какие-то представления о нирване, поэтому мы так глубоко страдаем. Прямой опыт – вот единственный выход.

Глава 2

Подлинный страх

Мы боимся смерти, страшимся потерять кого-то, нас пугает небытие. На Западе люди очень боятся небытия. Когда люди слышат о пустоте, то также очень пугаются, но пустота это всего лишь способ устранить представления. Пустота не противоположна существованию. Это не ничто, не уничтожение. Понятие бытия следует устранить, как и понятие небытия. Пустота является средством помочь нам.

Реальность никак не связана с бытием и небытием. Когда Шекспир говорит: «Быть или не быть – вот в чем вопрос», Будда отвечает: «Быть или не быть – вопрос не в этом». Быть или не быть это просто два противоположных друг другу понятия. Но они не являются реальностью и не описывают ее.

Пробужденное понимание не только устраняет представление о постоянстве, но также убирает понятие непостоянства. То же самое верно для представления о пустоте. Пустота это инструмент; если вы попали в плен представления о пустоте, то теряетесь. Будда сказал в сутре Ратнакута: «Если вы попали в плен к представлению о бытии и небытии, то понятие пустоты может помочь вам освободиться. Но если вы попали в плен к представлению о пустоте, то у вас нет надежды». Учение о пустоте является средством, которое помогает вам получить подлинное понимание пустоты, но если вы считаете средство озарением, значит просто попали в плен некой идее.

Если у вас есть просто некое понятие нирваны, от него надо избавиться. Нирвана свободна от всех понятий, включая понятие о самой нирване. Если вы попали в плен к представлению о нирване, значит вы пока что даже не прикоснулись к нирване. Благодаря такому широкому пониманию, открытию Будда избавился от страха, тревоги и страданий, вышел за пределы рождения и смерти.

Как сжечь свои представления

Когда у вас есть спичка, вы создаете условие для разжигания костра. Если пламя, которое вы разожгли, будет гореть достаточно долго, оно сожжет спичку. Эта спичка создает пламя, но само пламя сжигает спичку; то же самое верно для учения о непостоянстве. Оно помогает нам обрести понимание непостоянства; а прозрение в отношении непостоянства сожжет наше представление о непостоянстве.

Нам надо выйти за пределы понятия о непостоянстве, но мы также должны освободиться от мысли о непостоянстве. Так мы сможем прикоснуться к нирване. То же самое верно для не-самости. Не-самость та же спичка; она помогает вспыхнуть огню озарения не-самости. Именно пробужденное понимание не-самости сожжет спичку не-самости.

Практиковать не значит копить множество представлений о не-самости, непостоянстве, нирване или чем-то еще; так работает лишь кассетный магнитофон. Говорить о представлениях или распространять их не значит изучать или практиковать буддизм. Можно поступить в университет для того, чтобы изучить буддизм, но там мы узнаем только теории и понятия. Мы хотим избавиться от представлений, чтобы получить подлинное понимание, которое сожжет все идеи и поможет нам освободиться.

Где находится нирвана?

Посмотрите на монету. Верхняя ее сторона называется лицевой, а нижняя – тыльной; эти стороны не могут существовать друг без друга.

Металл, из которого сделаны две стороны, содержит их обе. Без металла эти две стороны не могли бы существовать. Три элемента (сторона лицевая, сторона тыльная и металл) взаимосвязаны. Металл можно описать как подобие нирваны, тогда как обе стороны монеты (лицевую и оборотную) можно счесть неким подобием проявления непостоянства и не-самости. Вертя монету в руках то лицевой, то тыльной стороной, вы можете коснуться ее и почувствовать металл. Точно так же, заглядывая в самую суть природы непостоянства и не-самости, вы тоже можете ощутить природу нирваны.

Высшее измерение нирваны невозможно отделить от исторического измерения. Когда вы ясно ощущаете историческое измерение, то также прикасаетесь к высшему измерению. А высшее измерение всегда пребывает в вас. Тому, кто практикует, очень важно прикоснуться к своей природе непостоянства и не-самости. Если ему это удастся, он ощутит природу нирваны и обретет бесстрашие. Теперь он может ездить на волнах рождения и смерти, безмятежно улыбаясь.

Историческое и высшее измерения

Мы смотрим на реальность нашей обыденной жизни через историческое измерение, но мы также воспринимаем эту же реальность в высшем измерении. Реальность можно проявить как в историческом, так и в высшем измерении. То же самое верно для нас. У нас есть будничные и исторические дела, но у каждого из нас есть свое высшее дело.

Когда мы ищем Бога или нирвану, или глубочайший покой, то заботимся о самом высоком. Мы обращаем внимания не только на реалии обыденной жизни (славу, выгоду или свое положение в обществе и наши планы), но также заботимся о своей подлинной природе. Погрузившись в глубокую медитацию, мы начинаем осуществлять свое высшее дело.

Волны и есть вода

Наблюдая за поверхностью океана, вы видите, как на нем поднимаются и опускаются волны. Вы можете описать эти волны так: высокие или низкие, большие или мелкие, оживленные или ленивые, красивые или блеклые. Вы можете описать волну в терминах начала и окончания, рождения и смерти. Это можно сравнить с историческим измерением. В историческом измерении нас беспокоят рождение и смерть, сила и слабость, красота и невзрачность, начало и конец и т.п.

Если мы смотрим в суть вещей, то можем также увидеть, что волны одновременно являются и водой. Возможно, волна захотела искать

свою подлинную природу. Волна может страдать от страха, комплексов. Волна может сказать: «Я не такая большая, как другие волны», «Я подавлена», «Я не такая красивая, как остальные волны», «Я родилась и, значит, должна умереть». Волна может страдать от всего этого, от таких представлений. Но если волна склонится и прикоснется к своей подлинной природе, то поймет, что она и есть вода. Тогда у нее исчезнут все страхи и комплексы.

Вода свободна от рождения и смерти волны. Вода свободна от высоты и низости, от красоты и уродства. Можно говорить в терминах более и менее красивого, высокого и низкого лишь в контексте волн. Что касается воды, то все эти представления неверны.

Наша подлинная природа не имеет ни рождения, ни смерти. Нам нигде не нужно ходить, чтобы прикоснуться к своей подлинной природе. Волна не должна искать воду, потому что она и есть вода. Мы не должны искать Бога, не должны искать высшее измерение или нирвану, потому что мы и есть нирвана, Бог.

Вы являетесь тем, чего ищете. Вы уже являетесь тем, чем хотите стать. Вы можете сказать волне: «Дорогая волна, ты вода. Тебе не надо искать где-либо воду. Твоя природа подразумевает отсутствие разграничения, рождения, смерти, бытия и небытия».

Практика подобна волне. Иногда заглядывайте глубоко в себя, осознавая при этом, что ваша природа не имеет рождения и смерти. Так вы сможете пробудиться к свободе и бесстрашию. Такая практика поможет вам жить без страха, благодаря чему вы умрете мирно, без всякого сожаления.

Если вы носите в себе глубокую скорбь, если потеряли любимого человека, если в вас поселился страх смерти, забвения и уничтожения, я прошу вас взять себе это учение и начать осуществлять его. Если вы будете хорошо практиковать, то сможете смотреть на облако, розу, камень или своего ребенка тем способом восприятия, который передал нам Будда. Вы прикоснетесь к природе реальности, лишенной рождения, смерти, возникновения и исчезновения. Так вы сможете освободиться от своего страха, тревоги и печали. Тогда вы сможете испытывать настоящий покой, который сделает вас сильным и уравновешенным, улыбающимся при любом развитии ситуации. Если вы будете жить так, то поможете многим окружающим вас людям.

Где вы были до своего рождения?

Иногда люди спрашивают вас: «Когда твой день рождения?» Но вы могли бы задать себе более интересный вопрос: «Где я был до того дня, который называют моим днем рождения?»

Спросите облако: «В какой день ты родилось? Где ты было до того, как родилось?» Если вы спросите облако: «Сколько тебе лет? Назови, пожалуйста, дату своего рождения», то, слушая внимательно, можете услышать ответ. Вы можете вообразить, как рождается облако. До своего рождения оно было водой на поверхности океана или на реке, из которой испарилось. Оно также было солнцем, поскольку солнце испаряет воду. Надо учесть и ветер, который помогает воде стать облаком. Облако не приходит ниоткуда, просто происходит изменение формы. Не то, чтобы что-то рождалось из ничего.

Рано или поздно это облако превратится в дождь или снег, или лед. Если вы увидите суть дождя, то сможете разглядеть в нем облако. Это облако не потеряно, оно превратилось в дождь, а дождь преобразуется в траву, которая превращается в коров, потом в молоко, а затем и в мороженое, которое вы едите. Сегодня, если вы едите мороженое, посвятите какое-то время созерцанию мороженого, скажите: «Привет, облако! Я узнаю тебя». Сделав это, вы обретаете озарение и понимание подлинной природы мороженого и облака. Вы также можете увидеть в мороженом океан, реку, тепло, солнце, траву и корову.

Видя суть вещей, вы не видите точные даты рождения и смерти облака. На самом деле, облако просто преобразуется в дождь или снег. Настоящей смерти нет, потому что всегда существует преемственность. Облако продолжает океан, реку и солнечное тепло, а дождь продолжает облако.

До своего рождения облако уже существовало, поэтому сегодня, когда вы выпиваете стакан молока или чашку чая, или едите мороженое, я прошу вас следить за своим дыханием. Глядите в чашку или ешьте мороженое и здоровайтесь с облаком.

Будда посвящал время глубокому созерцанию, значит и нам оно вполне по силам. Будда не был Богом; он был человеком, как и мы. Он страдал, но продолжал практиковать, поэтому он преодолел свои страдания. У него было глубокое понимание, мудрость и сострадание. Поэтому-то мы и говорим, что Будда – наш учитель и наш брат.

Если мы боимся смерти, значит мы не поняли, что ничего в действительности не умирает. Люди говорят, что Будда мертв, но это не так. Будда все еще жив. Если мы оглянемся вокруг себя, то сможем увидеть, что Будда пребывает во многих формах. Будда находится в вас, потому что вы способны смотреть в суть вещей и видеть, что ничего в действительности не рождается и не умирает. Можно сказать, что вы являетесь новой формой Будды, продолжением Будды. Не следует недооценивать себя. Посмотрите вокруг себя немного, и вы повсюду увидите продолжения Будды.

Тот ли я, что и вчера?

У меня есть фотография, на которой я изображен в 16 лет. На ней запечатлен я? На самом деле, я не уверен в этом. Кто же этот парень на фотографии? Это тот же человек, что и я, или кто-то другой? Загляните в самую суть прежде, чем ответить.

Многие люди скажут, что юноша на фото и я – одна и та же личность. Если этот парень тот же, что и я, почему он настолько не похож на меня? Этот мальчик все еще жив или уже умер? Он не тот же, что и я, но и не другой. Некоторые люди, глядя на эту фотографию, полагают, что изображенного на ней молодого человека больше нигде нет.

Человек создан из тела, чувств, восприятий, ментальных формаций и сознания; все это менялось во мне с того самого дня, когда была сделана эта фотография. Тело мальчика, изображенного на фото, не такое же, что и мое тело, ведь сейчас мне больше семидесяти лет. Мои чувства изменились, я иначе смотрю на мир. Складывается впечатление, будто я сильно отличаюсь от этого мальчика, но если бы этот мальчик на фото не существовал, то и меня не было бы.

Я являюсь его продолжением точно так же, как дождь продолжает облако. Если вы пристально посмотрите на эту фотографию, то сможете разглядеть в ней мой старческий облик. Вам не надо выжидать пятьдесят пять лет. Когда лимонное дерево покрывается цветами, вы можете не видеть на нем никаких плодов, и тем не менее, стоит вам взглянуться поглубже, и вы видите, что плоды уже присутствуют. Вам требуется лишь еще одно условие, чтобы вырастить лимоны, а именно время. Лимоны уже пребывают внутри лимонного дерева. Посмотрев на это дерево, вы увидите только ветви, листья и цветы. Но если лимонному дереву дать время, оно выразит себя в лимонах.

Подсолнечники в апреле

Если вы приедете во Францию в апреле, то нигде не увидите подсолнечники. Но в июле вокруг Сливовой Деревни все усыпано подсолнечниками. Где подсолнечники были в апреле? Если вы приедете в Сливовую Деревню в апреле и посмотрите в суть вещей, то увидите подсолнечники. Крестьяне вспахали почву и посадили семена; цветы просто ждут еще одно условие, чтобы пустить росток. Они ждут тепло мая и июня. Подсолнечники уже есть, просто они еще не полностью проявились.

Вглядитесь поглубже в спичечный коробок. Вы видите в нем пламя? Если видите, значит вы уже просветлены. Когда вы охватываете внутренним взором спичечный коробок, то видите, что пламя уже присутствует там. Остается лишь чиркнуть спичкой, чтобы оно показалось.

Мы говорим: «Дорогое пламя, я знаю, что ты уже есть здесь. Теперь я помогу тебе выразить себя».

Пламя всегда было в этом коробке со спичками и всегда присутствовало в воздухе. Если бы не было кислорода, пламя не могло бы проявиться. Если вы зажгли свечу, а затем накрыли пламя колпаком, оно погаснет из-за недостатка кислорода. Выживание пламени зависит от кислорода. Нельзя сказать, что это пламя пребывает внутри и вовне спичечного коробка. Пламя находится повсюду в пространстве, времени и сознании. Пламя пребывает повсюду и ждет возможность проявиться. И мы становимся одним из условий, которое поможет пламени проявиться. Однако, если мы задует пламя, то тем самым поможем ему перестать являть себя миру. Наше дыхание, когда мы задует пламя, становится тем условием, которое прекращает проявление пламени в своей огненной форме.

Мы можем зажечь одной спичкой сразу две свечи, а затем задуть пламя спички. Вы думаете, что пламя спички умерло? Природа пламени в принципе не рождается и не умирает. Вопрос состоит в том, можно ли назвать пламя этих двух свечей единым, или же перед нами два разных огонька? Это пламя не одно и то же, но и не разное. Тогда мы спросим себя, умерло ли пламя спички. Оно и умерло, и не умерло. В самой его природе нет ни смерти, ни рождения. Если мы оставим свечу гореть в течение часа, ее пламя будет тем же самым или станет другим? Фитиль, воск и кислород всегда меняются. Часть фитиля и воска, который сгорает, всегда преобразуется. Если эти вещи преобразуются, значит пламя также должно меняться. Значит пламя не то же самое, но и не другое.

Бытие не противоположно уничтожению

Нам кажется, что бытие противоположно небытию. Эти представления столь же условны, как и понятия о том, что находится справа и слева. Посмотрите на ручку. Вы можете полностью устранить ее правую сторону? Если вы возьмете нож и отсечете половину ручки, все равно останется часть, которая будет правой стороной. Политические партии правого и левого толка бессмертны, их невозможно убрать. Если есть правое крыло, значит будет и крыло левое.

Поэтому люди, находящиеся на левой стороне политического спектра, должны стремиться к тому, чтобы на правой стороне все время были политики. Если мы уберем правое крыло, то одновременно должны будем убрать и левое крыло. Будда сказал: «*Это* есть потому, что есть *то*. *Это* проявляется потому, что проявилось *то*». Так учит Будда о творении мира, что называют учением о взаимозависимом

возникновении. Пламя существует потому, что есть спички. Если бы спичек не было, то не было бы и огня.

Ответ внутри

Откуда приходит пламя? Где находится его источник? Нам следует заглянуть в суть этого вопроса. Надо ли вам сидеть в позе лотоса, чтобы найти ответ? Я уверен, что ответ уже пребывает в вас. Он просто ждет, когда проявится еще одно условие. Будда сказал, что у каждого человека есть природа Будды. А природа Будды представляет собой умение понять и прочувствовать свою подлинную природу. Ответ уже находится в вас. Учитель не в силах дать вам ответ. Учитель может помочь вам соприкоснуться со своей пробужденной природой, обрести широкое понимание и сострадание. Будда призывает вас обрести мудрость, которая уже есть в вас.

Многие люди спрашивают: «Куда человек пойдет после смерти? Что происходит с тем, кто умер?» Некоторые наши друзья потеряли тех, кого они любили, поэтому они спрашивают: «Где теперь моя возлюбленная? Куда она ушла?» Философы задаются вопросами: «Откуда пришел человек? Где находится источник космоса или мира?»

Заглянув внутрь, мы видим, что при наличии необходимых условий что-то проявится. То, что проявляется, ниоткуда не приходит. А когда проявление заканчивается, вещь или явление никуда не уходит.

Творение

Говоря о «творении», мы подразумеваем, что вдруг получаем что-то из ничего. Я предпочитаю использовать термин «проявление», а не «творение». Загляните поглубже, так вы сможете понять творение в терминах проявления. Мы можем воспринять облако как проявление того, что всегда было, а дождь – как окончание проявления облака. Точно так же мы можем воспринять человека и даже все окружающее как проявление того, что пришло откуда-то и никуда не уйдет. Проявление не противоположно разрушению, объект просто меняет форму. Если мы будем считать свою жизнь и космос проявлением, то сможем обрести всепоглощающий покой. Если вы горюете об утрате любимого человека, значит как раз вам и следует заглянуть в суть вещей, чтобы боль отпустила вас.

Некоторые теологи называют Бога основой бытия, но какого бытия? Бытие не противостоит небытию. Если Бога считать бытием, противостоящим небытию, значит это не Бог. Бог выходит за рамки всех понятий, включая понятия творения и разрушения. Если вы хорошо поразмыслите о понятии творения, интуитивно постигнув в уме прояв-

ление, то откроете для себя всю глубину учения о творении. Вы обнаружите, что ничто не рождается и не умирает. Есть только проявление.

Обретение утешения

Мы приходим к духовной практике, в церковь, синагогу, мечеть или центр медитации, чтобы найти там утешение от боли и печали. Но величайшее облегчение мы можем обрести, только когда мы способны установить связь с высшим измерением. В иудаизме и христианстве вы можете называть это измерение Богом. Бог – вот ваша подлинная природа, истинная природа того, что не рождается и не умирает. Поэтому, если вы умеете доверять Богу, доверять своей подлинной природе, то избавитесь от страха и печали.

Поначалу вы можете считать Бога личностью, но личность противоположна безличности. Если вы думаете о Боге в терминах понятий и представлений, значит еще не открыли для себя реальность Бога. Бог выходит за пределы всех наших представлений. У Бога нет ни личности, ни безличности. Волна в своем невежестве боится рождения и смерти, высоты и глубины, боится потерять свою красоту и завидует другим волнам. Но если волна сможет осознать свою подлинную природу, а именно природу воды, и поймет, что она и есть вода, тогда все ее страхи и зависть исчезнут. Вода не переживает рождение и смерть, не бывает высокой и низкой.

Причины

Когда мы смотрим на такие вещи, как цветок, стол или дом, то считаем необходимым, чтобы кто-то построил дом и смастерил стол, чтобы они возникли. Мы склонны искать причины, породившие дом или стол. Мы приходим к заключению о том, что причина существования дома заключается в строителе: каменщике или плотнике. Откуда появился стол? Кто создал его? Плотник. А кто создал цветок? Земля, крестьянин или садовник?

В своем воображении мы очень упрощаем ситуацию, думая о причинах. Нам кажется, что одной причины достаточно для того, чтобы появилось то, что находится перед нами. Научившись смотреть в суть вещей, мы выясняем, что одной причины никогда не бывает достаточно для того, чтобы привести к какому-то результату. Плотник – не единственная причина существования стола. Если бы у плотника не было таких вещей, как гвозди и пила, бревна и доски, время и пространство, еды, родивших его родителей и множества других условий,

он не смог бы создать в мире этот стол. На самом деле, таких причин – бесконечное множество.

Глядя на цветок, мы видим то же самое. Садовник представляет собой лишь одну причину. А еще нужна почва, солнечный свет, облако, компост, семя и очень много других вещей. Если вы посмотрите в суть вещей, то увидите, что весь космос собрал свои силы, чтобы помочь проявиться этому цветку. Если вы охватите внутренним взором морковь, которую едите на завтрак, то увидите, что весь космос собрал свои силы, чтобы помочь проявиться этой моркови.

Если мы все время смотрим вглубь явлений, то видим, что причина одновременно является следствием. Садовник – одна из причин, которая помогла проявиться цветку, но садовник также представляет собой следствие. Садовник проявился благодаря другим причинам: предкам, отцу, матери, учителю, работе, обществу, еде, лекарствам, жилищу. Подобно плотнику, он является не только причиной, но и следствием.

Глядя в суть вещей, мы понимаем, что каждая причина в то же самое время становится следствием. Нет того, что мы можем назвать «чистой причиной». Мы сможем открыть для себя очень многое, если будем учиться смотреть в суть вещей. Если мы не станем привязываться к какой-то догме или представлению, то сможем свободно делать свои открытия.

Нет чистой причины

Когда Будду спросили: «Какова причина всего?», он ответил очень просто: «*Это* есть потому, что есть *то*». Это означает, что в своем проявлении каждая вещь опирается на что-то другое. Цветок должен опираться на элементы помимо цветка, чтобы проявиться. Если вы охватите цветок внутренним взором, то сможете распознать элементы, не принадлежащие самому цветку. Заглядывая в цветок, вы узнаете элемент солнечного света, который не принадлежит цветку. Без солнечного света цветок не может проявиться. Глядя на цветок, вы узнаете элемент облака, который также не принадлежит цветку. Без облака цветок проявиться не может. Важны и другие элементы, например почва, крестьянин и т.п.; очень много элементов помимо цветка должны соединиться, чтобы помочь проявиться цветку.

Поэтому я предпочитаю термин «проявление», а не «творение». Это не значит, что нам не следует пользоваться термином «творение». Разумеется, мы можем пользоваться им, но мы должны понимать, что творение не подразумевает, что вы делаете что-то из ничего. Творение – не то, что разрушается и может рассыпаться в прах. Мне очень нра-

вится термин «чудесное становление», который хорошо передает подлинный смысл творения.

Глава 3

Учитесь смотреть в суть вещей

Все подлинные практики Будды заключают в себе три важных учения, которые называют Печатами Дхармы. Этими тремя учениями Будды являются непостоянство, не-самость и нирвана. Во всех важных юридических бумагах ставится печать и подпись свидетеля – точно так же все подлинные практики Будды носят знак этих трех учений.

Глядя в первую Печать Дхармы, непостоянство, мы видим, что она не просто означает, что все меняется. Осознавая природу вещей, мы можем понять, что ничего не остается одним и тем же, даже два последовательных мгновения. А раз ничего не остается неизменным от мгновения к мгновению, значит нигде нет устойчивой личности или постоянной самости. Таким образом, в учении о непостоянстве мы всегда видим отсутствие неизменной самости. Мы называем это не-самостью. Все вещи постоянно преображаются и не имеют самости, поэтому можно быть свободным.

Третья Печать Дхармы – нирвана. Она означает цельность и свободу, а именно свободу от всех понятий и представлений. Слово «нирвана» буквально означает *уничтожение всех представлений*. Осознав саму суть непостоянства, вы откроете для себя не-самость. А обнаружив не-самость, вы постигнете нирвану. Нирвана есть царство божье.

Непостоянство

Практика и постижение непостоянства – не просто еще одно описание реальности, а средство, помогающее нам в нашем преображении, исцелении и освобождении.

Непостоянство означает, что все меняется, что ничто не остается одним и тем же в какие-либо последовательные мгновения. И несмотря на то, что все постоянно меняется, вещи все равно невозможно описать как те же самые или другие по сравнению с тем, какими они были мгновение назад.

Когда мы сегодня купаемся в какой-то реке, она та же самая, что и вчера? Гераклит сказал, что невозможно войти в одну и ту же реку дважды. Он был прав. Вода в реке сегодня явно отличается от воды, в которой мы купались вчера. И тем не менее река осталась той же са-

мой. Конфуций, стоя на берегу реки и глядя на ее движущуюся воду, сказал: «О, река течет днем и ночью, и нет ей конца и края».

Интуитивное понимание непостоянства помогает нам выйти за пределы всех понятий. Оно помогает нам преодолеть понятия того же самого и отличного, а также понятия о возникновении и исчезновении. Оно помогает нам осознать, что река не та же самая, но и не другая. Оно показывает нам, что пламя, которое мы зажгли на фитиле прикроватной свечки, прежде чем лечь спать, не то же самое, которое горит на следующее утро. Пламя на столе не является ни двумя огнями, ни единым огнем.

Благодаря непостоянству возможно что угодно

Мы часто печалимся и глубоко страдаем, когда жизнь меняется, но у изменений и непостоянства есть положительная сторона. Благодаря им возможна сама жизнь. Если бы зерно кукурузы не было непостоянным, то никогда не могло бы преобразиться в росток. Если бы росток не был непостоянным, он никогда не дал бы нам початок, который мы с вами едим. Если бы ваша дочь не была непостоянной, то не смогла бы вырасти и стать взрослой женщиной. Тогда никогда не появились бы и ваши внуки. Поэтому вместо того чтобы жаловаться на непостоянство, давайте лучше скажем: «Как хорошо, что на свете все непостоянно; да будет так». Мы должны радоваться. Когда мы увидим чудо непостоянства, то избавимся от печали и страдания.

Непостоянство следует понимать в свете целостного бытия. Все вещи взаимодействуют, поэтому они постоянно влияют друг на друга. Говорят, что бабочка, махая крыльями, может устроить бурю на другой стороне земного шара. Ничто не может оставаться прежним, потому что на каждую вещь влияют все остальные вещи, лишённые самости.

Понимание непостоянства

Все мы способны интеллектуально понять непостоянство, и все же такое понимание не подлинно. Сам по себе наш интеллект не приведет нас к свободе. Он не приведет нас к просветлению. Когда мы цельны и сосредоточены, то можем учиться постигать суть вещей. Охватив внутренним взором непостоянство и увидев его природу, мы можем сосредоточиться на этом глубоком озарении. Именно так интуитивное постижение непостоянства становится частью нашего существования. Оно становится нашим будничным опытом. Мы должны поддерживать интуитивное понимание непостоянства для того, чтобы научиться все время видеть непостоянство и жить согласно ему. Если

мы сможем использовать непостоянство как объект своей медитации, то станем еще лучше понимать непостоянство и, значит, будем каждый день жить в ладу с ним. Благодаря этому непостоянство становится ключом, отпирающим дверь реальности.

Мы также не можем мгновенно прозреть в отношении непостоянства с тем, чтобы в следующий миг забыть и снова считать все на свете постоянным. Чаще всего мы ведем себя с детьми так, словно они будут всегда жить с нами. Мы никогда не задумываемся о том, что пройдет года три или четыре, и они покинут нас, женившись, заведя собственные семьи. Поэтому мы не ценим время, когда наши дети живут с нами.

Я знаю многих родителей, дети которых, достигнув возраста восемнадцати или девятнадцати лет, уехали из дома и стали жить отдельно. Родители теряют своих детей и очень жалеют себя. Тем не менее эти родители не ценили время, когда они жили вместе с детьми. То же самое верно для супругов. Вам кажется, что жена будет рядом с вами до конца вашей жизни, но разве можно быть уверенным в этом? На самом деле, мы даже не догадываемся, где окажутся наши спутники жизни лет через двадцать или тридцать, а то и прямо завтра. Очень важно каждый день помнить о том, что все в мире непостоянно.

Мы реагируем на эмоции, помня о непостоянстве

Когда чья-то речь сердит вас и вы хотите из-за этого уйти, я прошу вас понять суть ситуации, помня о непостоянстве. Если бы этот человек исчез, какие чувства вы испытали бы? Вы обрадовались бы или разрыдались? Для вас было бы полезно размышлять о таких вещах. Возможно, нам поможет в этом следующее стихотворение (гата):

*Когда я сержусь в высшем измерении,
То закрываю глаза и гляжу глубоко в себя.
По прошествии трех сотен лет
Где будешь ты, и где буду я?*

Что мы делаем, когда нас охватывает гнев? Мы кричим, визжим и пытаемся обвинять других людей в своих трудностях. Но если мы воспринимаем гнев, памятуя о непостоянстве, то можем остановиться и направить внимание на дыхание. Когда мы сердимся друг на друга в высшем измерении, то закрываем глаза и заглядываем глубоко в себя. Мы пытаемся увидеть то, что будет в будущем через триста лет. Каким будете вы? Каким буду я? Где будете вы? Где буду я? Нам нужно лишь осознанно дышать и смотреть на свое и чужое будущее. Нам не

надо наблюдать события через триста лет. Наверно, лет через пятьдесят или шестьдесят мы оба будем лежать в могилах.

Заглядывая в будущее, мы видим, что другой человек очень ценен для нас. Когда мы знаем о том, что можем потерять кого-то в любой миг, то уже не сердимся. Мы хотим обнять этого человека и сказать: «Как хорошо, что ты все еще жив. Я очень рад. Как я мог сердиться на тебя? Мы оба когда-нибудь умрем. И пока мы еще живы и вместе, глупо сердиться друг на друга».

Мы глупим и заставляем страдать себя и другого человека, потому что забываем, что и мы, и он непостоянны. И когда мы умрем, мы потеряем все свое имущество, власть, родственников – все. Важнее всего у нас наша свобода, покой и радость в этот самый миг. Но без пробужденного понимания непостоянства невозможно быть счастливым.

Некоторые люди даже не хотят смотреть на человека при его жизни, но после его кончины они пишут красноречивые некрологи и несут ему венки. Теперь человек умер и не может насладиться ароматом этих цветов. Если бы мы действительно осознавали непостоянство жизни и помнили о нем, то сделали бы все, что только в наших силах, чтобы сделать этого человека счастливым прямо здесь и сейчас. Если мы все сутки напролет сердимся на своего любимого человека, значит мы не осознаем непостоянство.

«Когда я сержусь в высшем измерении, то закрываю глаза». Я закрываю глаза для того, чтобы нарисовать в своем воображении моего любимого человека через триста лет. Стоит вам представить себе, каким будете вы и ваш любимый человек через триста лет, то начинаете радоваться тому, что вы до сих пор остаетесь в добром здравии, и ваш любимый человек жив и здоров. Вы открываете глаза, и ваш гнев испаряется. Вы распаиваете объятия, чтобы заключить в них другого человека, и говорите при этом: «Делая вдох, я живу; делая выдох, я очень счастлив». Когда вы закрываете глаза, чтобы вообразить себя и другого человека через триста лет, то тем самым выполняете медитацию на непостоянство. В высшем измерении гнев не существует.

Ненависть также непостоянна. Даже если прямо сейчас мы, возможно, охвачены ненавистью, если мы знаем о том, что ненависть непостоянна, то можем постараться как-то преобразить ее. Тот, кто медитирует, может обратиться к обиде и ненависти, помогая им исчезнуть. Как и в случае с гневом, мы закрываем глаза и думаем: «Где мы будем через триста лет?» Если мы осознаем ненависть в высшем измерении, тогда она сможет мгновенно испариться.

Пусть непостоянство питает любовь

Мы невежественны и забываем о непостоянстве, поэтому не возвращаем свою любовь правильно. Когда мы только что женились, наша любовь была огромна. Мы полагали, что в разлуке друг с другом не смогли бы прожить и дня. Мы не умели учитывать в жизни непостоянство, поэтому по прошествии года или двух наша любовь сменилась разочарованием и гневом. Теперь мы думаем, как бы нам протянуть еще денек, раз уж нам приходится сидеть рядом с человеком, которого мы когда-то сильно любили. Мы решаем, что альтернативы нет, и мы хотим развестись. Если мы станем жить с пониманием непостоянства, то будем развивать и питать свою любовь. Только тогда любовь будет долгой. Возвращая любовь, мы должны питать ее и заботиться о ней.

Не-самость

Непостоянство является восприятием реальности с точки зрения времени; не-самость представляет собой восприятие реальности с точки зрения пространства. Вот две стороны реальности. Не-самость это проявление непостоянства, а непостоянство – проявление не-самости. Если вещи непостоянны, значит они лишены отдельной самости. А если у вещей нет отдельной самости, значит они непостоянны. Такова реальность. И если нет ничего неизменного, то откуда взяться постоянной самости, отдельной самости? Заговаривая о самости, мы подразумеваем некую личность, которая изо дня в день неизменна. Но ничего такого нет. Наше тело непостоянно, наши эмоции непостоянны и наши восприятия непостоянны. Наш гнев, печаль, любовь, ненависть, сознание – все это непостоянно.

Какую же постоянную вещь мы можем назвать самостью? Листок бумаги, на котором написаны эти слова, не содержит отдельную самость. Она может присутствовать, только когда здесь есть облака, лес, солнце, земля, изготовившие бумагу рабочие, станки. Если ничего из этого нет, значит и бумаги не может быть. А если мы сожжем бумагу, куда денется ее самость?

Ничто не может существовать само по себе. Вещь непременно зависит от всего остального. Это называют взаимозависимым бытием. Быть значит быть вместе с чем-то. Бумага существует в зависимости от солнечного света и леса. Цветок не может существовать сам по себе; ему приходится зависеть от почвы, дождя, тростника и насекомых. Нет существа самого по себе, все в мире взаимосвязано.

Вглядываясь в самую суть цветка, мы видим, что этот цветок сделан из элементов, не принадлежащих цветку. Мы можем описать этот цветок как совокупность всего сущего. Нет ничего, что не присутствовало бы в цветке. Мы видим солнечный свет, дождь, облака, землю; и мы так-

же видим в цветке время и пространство. Цветок, как и все остальное, сделан исключительно из элементов, не являющихся цветком. Весь космос соединил свои силы, чтобы помочь этому цветку проявиться. Цветок наполнен всем, нет лишь одного: отдельной самости, отдельной личности.

Цветок не может жить сам по себе. Цветок должен взаимодействовать с солнечным светом, облаком и всем в космосе. Если мы понимаем существование как взаимозависимое бытие всего сущего, то значительно приближаемся к истине. Взаимозависимое существование нельзя свести к частному бытию или небытию. Во взаимозависимом существовании у вас нет отдельной личности, вы свободны от отдельной самости.

Не-самость также означает пустоту; это технический буддийский термин, который означает отсутствие отдельной самости. По своей природе мы лишены самости, но это не означает, что нас здесь нет. И это также не означает, что ничего не существует. Стакан может быть полным чая, но для того, чтобы быть пустым или полным, стакан должен первым делом существовать. Таким образом, пустота не означает небытие, но не означает и бытие. Она выходит за рамки этих представлений. Ясно осознавая природу непостоянства, не-самости, взаимозависимого существования, вы устанавливаете связь с высшим измерением, природой нирваны.

Кто мы?

Мы считаем свое тело нашей самостью или принадлежащим нам самим. Человеку кажется, что его тело принадлежит ему, является его собственностью. Но если вы увидите суть вещей, то поймете, что ваше тело стало общим результатом трудов ваших предков, родителей, ваших детей и внуков. Поэтому тело не ваше, оно вам не принадлежит. Ваше тело полно всего остального, оно наполнено не принадлежащими телу элементами. В нем нет лишь одного, а именно отдельного существования.

Непостоянство следует воспринимать в свете пустоты, взаимозависимого существования и не-самости. И это не отрицательные понятия, ведь пустота чудесна. Живший во втором веке н.э. знаменитый буддийский учитель Нагарджуна сказал: «Благодаря пустоте всё существует».

Можно увидеть не-самость в непостоянстве, а непостоянство – в не-самости. И можно сказать, что непостоянство и есть не-самость, воспринятая с точки зрения времени, тогда как не-самость одновременно является непостоянством, воспринятым с точки зрения пространства. Это одно и то же. Поэтому между непостоянством и не-самостью есть

взаимодействие. Если вы не видите не-самость в непостоянстве, значит в действительности это никакое не непостоянство. Но это еще не все. Вы должны увидеть нирвану в непостоянстве, должны разглядеть нирвану в не-самости. Если я проведу линию, то по одну ее сторону будут непостоянство и не-самость, а по другую сторону – нирвана. Эта линия может оказаться полезной, хотя она и способна сбить с толку. Нирвана означает выход за пределы всех представлений, даже понятий о не-самости и непостоянстве. Если для нас нирвана присутствует в не-самости и непостоянстве, значит мы не попали в плен к представлениям о не-самости и непостоянстве.

Постоянного «я» нет

Если взять три клетки моего тела, чтобы сделать клоны, вырастить из этих клеток трех детей, то у всех них будет генетическое наследие моей родной семьи и меня самого.

Но у всех нас есть еще одно наследие. Тело, которое мы наследуем у своей семьи, природное. У нас также есть наследие от нашего окружения, то есть воспитание. А теперь вообразите, что мы поместили эти три копии в три разных окружения. Если одного ребенка растить в обществе, где принимают наркотики и увлекаются азартными играми, он скорее всего тоже станет игроком и наркоманом. Он не станет буддийским монахом, кем являюсь я сам. Если второго ребенка растить в деловой атмосфере и послать его в школу бизнеса, то он скорее всего станет бизнесменом. Это произойдет несмотря на то, что у всех этих копий будет одно и то же мое генетическое наследие. Но меня охватывает дхарма Будды. Учения Будды и его духовный путь не будут поддерживаться в школе бизнеса. Там будут культивироваться семена купли-продажи, бизнеса. Этот клон может стать бизнесменом. Его глаза, нос и уши будут точно такими же, как у меня, и все же у этой моей копии не будет ничего общего со мной.

А теперь предположим, что третьей копии мы позволили стать монахом. Мы отправляем его в монастырь Олений Парк, чтобы он рос среди монахов и монахинь. Каждый день он слышит сутры и выполняет медитацию ходьбы. Этот ребенок был бы больше похож на монаха, которого я теперь представляю собой.

Воспитание невероятно важно. Делаете вы три копии или три тысячи копий, все равно конкретное проявление копии зависит от условий, формирующих этот клон, а именно от мышления, любви и ненависти, обучения, рабочей атмосферы человека. Вообразите, что какие-то люди боятся остаться без меня, поэтому говорят мне: «Дай нам, пожалуйста, свою клетку, чтобы мы клонировали тебя». Если бы я согласился, то также должен был бы сказать: «Что ж, пусть этот клон живет

в монастыре Олений Парк, что в Калифорнии, или в монастыре Кленовый Лес, что в Вермонте; в противном случае ребенок будет страдать».

Нирвана

Непостоянство и не-самость – не предписанные к выполнению правила, данные Буддой. Это ключи, чтобы открыть дверь реальности. Мысль о постоянстве неверна, поэтому учение о непостоянстве помогает нам исправлять наше представление о постоянстве. Если мы попали в плен к понятию непостоянства, значит не поняли, что такое нирвана. Понятие самости неправильное, поэтому для избавления от нее мы используем понятие не-самости. Если мы попали в плен к понятию не-самости, это также вредно для нас. Непостоянство и не-самость – ключи к практике, а не абсолютные истины. Ради них мы не идем на смерть и сами никого не убиваем.

В буддизме нет представлений или предубеждений, ради которых мы станем убивать. Мы не убиваем людей лишь за то, что они не принимают нашу религию. Учения Будды представляют собой искусные средства, а не абсолютные истины. Поэтому нам надо сказать, что непостоянство и не-самость – искусные средства, призванные помочь нам прийти к истине; сами по себе они не являются абсолютной истиной. Будда сказал: «Мои учения – палец, указующий на луну. Только не подумайте, что мой палец и есть луна. Просто благодаря этому пальцу вы можете увидеть луну».

Не-самость и непостоянство это способы, чтобы понять истину, а не сама истина. Таковы средства, а не высшая истина. Непостоянство – не доктрина, ради которой вы должны быть готовы умереть. Буддист никогда бы не посадил в тюрьму кого-то за то, что тот противоречит ему; и буддист не противопоставляет свои представления чужим представлениям. Эти средства призваны привести нас к высшей истине. Буддизм представляет собой искусный путь, должный оказать нам помощь, а не путь фанатиков. Буддисты никогда не смогут воевать, проливать кровь и убивать тысячи людей во имя религии.

Непостоянство содержит в себе природу нирваны, поэтому вы гарантированы от попадания в плен к какому-либо представлению. Изучая это учение и претворяя его в жизнь, вы освобождаетесь от понятий и представлений, в том числе и от представления о постоянстве и непостоянстве. Таким образом, вы обретаете свободу от страдания и страха. Такова нирвана, царство божье.

Исчезновение представлений

Мы испуганы из-за своих представлений о рождении и смерти, увеличении и уменьшении, бытии и небытии. Нирвана означает стирание всех понятий и представлений. Если мы можем освободиться от этих понятий, значит можем обрести покой своей подлинной природы.

Существуют восемь главных представлений, которые питают и усугубляют наш страх. Это представления о рождении и смерти, возникновении и исчезновении, том же самом и ином, бытии и небытии. Эти представления мешают нам быть счастливыми. В качестве противовеса этим представлениям дано учение, которое называют *восемь «не»*, а именно *не рождение, не смерть, не возникновение, не исчезновение, не то же самое, не иное, не бытие, не небытие*.

Как покончить с представлениями о счастье?

У каждого из нас есть представление о том, как мы можем быть счастливыми. Для нас было бы очень полезно посвятить какое-то время тому, чтобы пересмотреть свои представления о счастье. Мы могли бы составить список того, что мы считаем необходимым для своего счастья: «Я могу быть счастливым, только если...» Запишите то, что вы хотите, а также то, что не хотите. Откуда пришли эти мысли? Они реальны или являются лишь вашими фантазиями? Если вы привязаны к определенному представлению о счастье, значит у вас немного возможностей для того, чтобы быть счастливым.

Счастье приходит из самых разных направлений. Если у вас есть представление о том, что оно приходит лишь из одного направления, тогда вы упустите все эти прочие возможности, поскольку вы хотите, чтобы счастье приходило лишь из одного желанного вам источника. Вы говорите: «Лучше я умру, чем женюсь не на ней, а на какой-то другой женщине. Лучше я умру, чем потеряю работу и репутацию. Я не могу быть счастливым, если у меня нет такой-то ученой степени, карьеры, дома». Вы поставили своему счастью много условий. А затем, даже если будут удовлетворены все ваши условия, вы все равно не будете счастливым. Вы будете лишь продолжать создавать новые условия для возникновения вашего счастья. Вы будете по-прежнему желать себе более высокой ученой степени, более доходной работы и более красивого дома.

Правительственные чиновники могут также верить, что только им известен способ сделать народ более процветающим и счастливым. Такое правительство вместе со всем своим народом может держаться подобной идеологии лет сто или даже дольше. И в течение всего этого времени граждане такой страны будут глубоко страдать. Любой человек, который не соглашается с представлениями правительства или

оспаривает их, будет изолирован. Этих людей могут даже считать безумными. Вы можете превратить свою страну в тюрьму, если преданы какой-то идеологии.

Я прошу вас помнить о том, что ваши понятия о счастье могут оказаться очень опасными. Будда сказал, что счастья можно достичь только здесь и сейчас. Поэтому возвратитесь и тщательно изучите свои понятия и представления о счастье. Вы можете узнать о том, что в вашей жизни уже достаточно условий для счастья. Тогда счастье мгновенно станет вашим достоянием.

Глава 4

Преображение горя и страха

Облако

*Как свободный человек я всегда могу прийти и уйти,
Не попав в плен к представлениям о том, что есть и чего нет,
Не попав в плен к представлениям о бытии и небытии;
Пусть ваша походка будет раскованной.
Не важно, прибывает или убывает луна,
Ведь она остается луной.
Ветер все еще веет; чувствуешь ли ты это, милая?
Он приносит издалека дождь,
Чтобы напитать им ближайшее облако.
Капли солнечного света брызжут с высоты вниз, на землю;
Колено земли касается ясного небосвода.*

Тик Нат Хан

Прекрасным солнечным днем вы вглядываетесь в небо и видите, как по небу плывет красивое, округлое облако. Вы любуетесь его формой, падающим на множество его складок светом и тенью, которое оно отбрасывает на зеленое поле. Вы влюбляетесь в это облако. Вы хотите, чтобы оно оставалось с вами, делая вас счастливым. Но затем его форма и цвет меняются. К нему присоединяются еще больше облаков, небо становится темным, начинается дождь. Облако больше не видно вам. Полил дождь. Вы начинаете плакать, желая, чтобы к вам возвратилось любимое облако.

Вы не плакали бы, если бы знали о том, что будете видеть то же облако, просто вглядываясь в дождь.

В буддизме есть учение о бесформенности (*анимитта*). Форма это видимость вещи. Практика бесформенности представляет собой уме-

ние не обманываться внешней формой или видимостью вещей. Осознавая *анимитту*, мы понимаем, что форма – еще не вся реальность.

Когда облако преобразуется в дождь, вы можете увидеть саму суть дождя и понять, что облако все еще здесь, оно смеется и улыбается вам. Поэтому вы становитесь счастливым и можете перестать плакать, потому что вы больше не привязаны к внешнему виду облака. Если же горе не оставило вас, если вы продолжаете долго плакать, то лишь потому, что застряли, привязавшись к форме или внешнему виду облака. Вы пленены видимостью из прошлого и не можете увидеть новую форму. Вы не умеете следовать за облаком, когда оно преобразуется в дождь или снег.

Если вы потеряли кого-то и долго плакали, то я прошу вас принять приглашение Будды. Охватите внутренним взором природу вашего любимого человека и осознайте, что он по своей природе не рождается, не умирает, не приходит, не уходит. Таково учение Будды в отношении нашей подлинной природы.

Преображение

Давайте посмотрим, как рождается облако. Вы можете вообразить жару, увидеть пар, отметить формирование облака в небе. Вы знаете, откуда пришло облако. Мы можем понять условия, которые помогли облаку проявиться в небе. Нам может помочь наблюдение и умение видеть суть вещей. Наука может также рассказать нам о формировании облака, его передвижении и приключениях.

Если бы вы хотели полюбить это облако, то благодаря этому озарению узнали бы о том, что облако непостоянно. Если вы любите какого-то человека, то также знаете о том, что он непостоянен. Если бы вам хотелось привязаться к облаку, вам следовало бы быть очень осторожным. Вы знаете, что по закону непостоянства это облако очень скоро станет чем-то иным. Оно может превратиться в дождь.

Вы можете сказать облаку: «Дорогое облако, я осознаю твое присутствие, но в то же время понимаю, что однажды ты умрешь. Я также должен умереть. Ты станешь чем-то иным, кем-то другим. Я знаю, что ты продолжишь свое путешествие, но мне надо будет постичь существо дела, чтобы осознать твое продолжение, благодаря чему я не буду так сильно страдать».

Если вы забываете о непостоянстве и привязываетесь к облаку, то будете плакать, когда придет пора облаку преобразиться в дождь, приговаривая: «Боже! Моего облака больше нет. Как мне жить без него?»

Но если вы учитесь видеть суть вещей, то способны увидеть облако в новых формах, например в тумане или дожде. Дождь, падая на землю,

улыбается и поет, исполненный жизни и красоты. И все же из-за своего забвения вы не умеете осознать присутствие облака в этом новом проявлении. Вы увязли в горестном состоянии. Вы постоянно плачете, а дождь тем временем зовет вас: «Дорогой, вот и я, узнай меня!» Но вы не замечаете дождь, хотя он все время был продолжением вашего облака. На самом деле, дождь и есть само облако.

Когда вы смотрите на облако, то можете захотеть уподобиться облаку, свободно плывущему в небе. Как чудесно было бы оказаться плывущим в небе облаком! Вы бы ощутили свободу. Когда вы смотрите, как идет веселый дождь, слушая его симфонию, то можете также сильно захотеть быть дождем. Дождь питает всю растительность и жизнь бесчисленных существ. Как замечательно быть дождем!

Вы думаете, что дождь – то же самое, что и облако, или нечто отличное от него? Снег на вершине горы такой белый, что кажется девственно прекрасным. Вам открывается столь чарующая картина, что вам хочется и самого себя увидеть похожим на снег. Иногда, когда вы смотрите на речное течение, то видите столь кристально чистую и красивую воду, что хотите уподобиться воде, всегда плыть. Облако, дождь, снег и вода. Эти понятия различаются? Может быть, в действительности это единая реальность, и у всех них одинаковая основа бытия?

Бесстрашие

Мы говорим, что вода состоит из H₂O, а именно из двух атомов водорода и одного атома кислорода. На такой основе бытия, то есть молекуле, могут проявляться многие вещи: облака, дождь, снег, вода. Хорошо быть облаком, но не менее замечательно быть дождем. Также чудесно быть снегом или водой. Если облако помнит об этом, то не испугается, когда придет пора ему преобразиться и продолжить существование в форме дождя. Оно вспомнит о том, что быть облаком хорошо, но быть дождем, падающим свыше, не менее прекрасно.

Когда облако не попадает в плен к представлению о рождении и смерти, о бытии и небытии, страха нет. Учась у облака, мы можем возвращать в себе бесстрашие. Отсутствие страха – вот основа подлинного благополучия. До тех пор пока в нас остается страх, мы не можем быть поистине счастливыми.

Когда вы учитесь смотреть в суть вещей, то видите свою подлинную природу, в которой нет рождения и смерти, бытия и небытия, появления и исчезновения, одинаковости и различия. А когда вы видите это, то освобождаетесь от страха. Вы свободны от жадности и ревности. Бесстрашие это высшая радость. Когда вы интуитивно постигаете

бесстрашие, то освобождаетесь. И как великие существа, вы безмятежно едете на волнах рождения и смерти.

Вещи проявляются и скрываются

Подлинная природа всех вещей – не рождаться и не умирать, не приходить и не уходить. Моей подлинной природе свойственно не возникать и не исчезать. Когда складываются определенные условия, я проявляюсь; а когда больше нет достаточных условий, я скрываюсь. Я никуда не ухожу. Куда же мне уйти? Я просто скрываюсь.

Если дорогой вам человек уже умер, вы можете переживать нелегкие времена, преодолевая чувство утраты. Вы можете целыми днями плакать. Но загляните в суть вещей. Существует божественное лекарство, призванное помочь вам превозмочь свою боль и увидеть, что дорогой вам человек не рождается и не умирает, не приходит и не уходит.

Только из-за нашего недопонимания нам кажется, будто человек, которого мы любим, больше не существует после того, как он «ушел». Все дело в том, что мы привязаны к одной из форм, одному из проявлений этого человека. Когда эта форма уходит, мы страдаем и печалимся.

Человек, которого мы любим, все еще здесь. Он пребывает вокруг нас и внутри нас, он улыбается нам. В своем заблуждении мы не можем узнать его и говорим: «Его больше нет». Мы то и дело спрашиваем: «Где ты? Почему ты оставил меня одного?» Наша боль так сильна из-за нашего недопонимания. Но облако не потерялось, наш любимый человек не потерялся. Облако проявляется в другой форме. Наш любимый человек также проявляется в другой форме. Если мы сможем понять это, то будем страдать уже не так сильно.

Принятие новых форм

Когда мы теряем того, кого любим, то должны помнить о том, что этот человек не стал нулем. «Что-то» не может стать «ничем», а «ничто» не может стать «чем-то». Наука может помочь нам понять это, потому что материю невозможно разрушить, ведь она способна стать энергией. И энергия может стать материей, но ее нельзя разрушить. Точно так же, наша возлюбленная не была уничтожена, она просто приняла другую форму. Эта форма может быть облаком, ребенком или легким ветерком. Мы можем увидеть свою возлюбленную в чем угодно. Улыбаясь, мы можем сказать: «Дорогая, я знаю, что ты где-то совсем рядом. Я знаю, что твоей природе не свойственны рождение и смерть. Я знаю, что я не потерял тебя, ведь ты всегда остаешься со мной».

Если вы будете ясно осознавать каждый миг своей обыденной жизни, то увидите этого человека. Благодаря такой практике вы научитесь преодолевать свое горе. То же самое верно в отношении ваших родителей. Их подлинной природе не свойственны рождение и смерть, приход и уход. На самом деле, вы не потеряли никого из тех, кто умер.

Рассказ о реке и облаках

Мне нравится рассказывать людям одну историю о реке, которая последовала за облаками. Маленький ручей происходит от горных потоков. Он очень мал и молод, ему хочется добраться до моря как можно быстрее. Он не умеет пребывать в покое в этот самый миг. Ручей так сильно спешит, потому что он еще очень молод. Он пока что не понял формулу жизни «я уже дома, я уже пришел», поэтому сбегает вниз с горы, достигает равнины и становится рекой.

Ручей, став рекой, вынужден двигаться очень медленно. Река нервничает, поскольку боится, что никогда не доберется до моря. Но раз ее заставляют течь медленнее, ее поток становится более спокойным. Ее поверхность начинает отражать в небе облака розового, серебряного и белого цвета. На свете так много чудесных форм. Весь день она следует за облаками и очень привязывается к ним. Из-за этого река страдает, ведь облака непостоянны. Они всегда движутся вместе с ветром, предоставляя реке устремляться куда-то еще. Как же страдает река! Река все время делает попытки схватить облака. К сожалению, облака не останутся с ним, не замрут на месте.

Однажды бурный ветер разметал все облака. Небосвод был ясно-синим и пустым. Река впала в отчаяние; теперь не было облаков, за которыми она могла следовать. В небе не было облака. При виде бескрайней синевы река впала в отчаяние. «Зачем мне жить без облаков? Зачем мне жить без любимого?» Река хотела умереть, но разве река могла убыть себя? Всю ночь она горько плакала.

Той ночью можно было у реки послушать, как она плачет. Звук набегающих на берег волн и был ее стенаниями. Когда река смогла возвратиться к себе и услышать, как она плачет, у нее случилось замечательное озарение. Она поняла, что в ее природе присутствуют облака. Это было облако. А облако пребывало в глубинах существа реки. Как и река, облако было укоренено в воде. Облако было сделано из воды. «Почему же мне нужно бежать за облаком? – подумала река. – Мне нужно бежать за облаком, только если я сама не облако».

Той ночью чувства глубокого одиночества и уныния помогли реке пробудиться и увидеть, что она тоже была облаком. А утром синяя пустота неба, от которой прежде реке было так одиноко, показалась

ей чем-то новым и замечательным, ясным и ярким. Синева неба отражала вновь обретенную свободу и невинность реки. Она знала, что небосвод был домом всех облаков, что облако не могло существовать вне небосвода. Река понимала, что природа облака не заключалась в том, чтобы приходить и уходить – зачем тогда реке плакать? Для чего ей стенать так, словно ее оторвали от облака?

В то утро у реки было еще одно озарение. Она увидела, что природе неба не свойственны рождение и смерть. От этого река стала очень спокойной и тихой. Она от души приняла небо и стала отражать его. Прежде река не отражала небо, она отражала лишь облака. Теперь небо было всегда доступно реке, днем и ночью. Прежде река не хотела устанавливать связь с подлинной природой вещей. Она хотела иметь дело лишь с изменениями, с рождением и смертью. А теперь, соприкоснувшись с небосводом, она стала очень спокойной и тихой. Она никогда еще не ощущала столь глубокий покой.

К вечеру, когда вернулись облака, река больше не привязывалась ни к одному из них. Она чувствовала, что среди них уже нет ее особого облака. Река улыбалась каждому проплывавшему мимо нее облаку. Она радушно приветствовала каждое облако и очень любила его.

Теперь река чувствовала особую радость невозмутимости. Она не была пристрастна к какому-то конкретному облаку и не цеплялась ни за одно из них. Река любила их всех. Она умела порадоваться каждому облаку, которое плыло по небу, и отражала их всех. Когда какое-то облако уходило, река говорила: «До свидания. Скоро мы снова увидимся», и на сердце у нее было очень легко. Она знала, что облако возвратится к ней, став дождем или снегом.

Река была свободной. Она даже не чувствовала, что ей нужно бежать дальше к морю. Той ночью взошла полная луна, осветившая глубины реки. Луна, река и вода слились в единой медитации. Река наслаждалась настоящим мгновением в свободе, она освободилась от всех печалей.

Если мы гонимся за каким-то объектом и пытаемся схватить его, то страдаем. И когда нет объекта, за которым мы можем бежать, мы также страдаем. Если вы были рекой, и если вы бежали за облаками, страдали, плакали и ощущали свое одиночество, то я прошу вас взять за руку вашего друга. Если вы вместе осознаете суть явлений, то поймете, что все, чего вы когда-либо искали, всегда было в вас. На самом деле, вы искали себя.

Вы уже есть то, чем вы хотите стать. Зачем продолжать поиски? Вы являетесь чудесным проявлением. Вся вселенная собрала все свои силы, чтобы вы могли существовать. Нет ничего из того, что не было бы вами. Царство Божье, Чистая Земля, нирвана, счастье, освобождение – все это и есть вы.

То же тело?

Предположим, что мы занялись клонированием и перенесли каждую клетку в нашем теле в новое тело. Означает ли это, что одна душа становится множеством душ? Может ли один человек стать множеством людей? Все эти новые люди те же самые или уже другие?

В наше время наука достигла той стадии развития, когда она может клонировать животных. В принципе, клонировать возможно и людей. Например, если мы возьмем три клетки из моего тела и сделаем из них три клона, эти три копии со мной в придачу образуют ли четыре новые личности или все-таки одну? Когда мои клоны подрастут, я стану ветхим стариком, но мои копии будут очень молоды. Эти три человека такие же, как и я, или все же отличаются от меня?

Если мы медитируем, то можем благодаря силе осознанности, энергии сосредоточения и энергии озарения видеть суть вещей. Поэтому мы способны охватить явление ясным внутренним взором. Будда учился видеть жизнь именно так, и он поделился с нами своими прозрениями. Мы следуем его примеру; немного постаравшись, мы достигнем тех же прозрений, что и Будда.

Прежде всего, мы должны глубоко осознать понятие того же самого и иного. Если мы спросим Будду: «Это тело и другие три клона одинаковые или разные?», Будда ответит: «Они не одинаковые, но и не разные».

Из-за непостоянства все беспрестанно меняется. Мы полагаем, что наше тело постоянно. На самом деле, рождение и смерть непрестанно происходят в нашем теле. В каждый миг умирает множество клеток, и на их месте рождается множество новых клеток.

Вам кажется, будто ваше тело всегда было именно таким, как сейчас. При рождении вы были младенцем. Мать сфотографировала вас, когда вы были совсем крохой, а теперь вы стали взрослым мужчиной или женщиной. Вы думаете, что вы тот же человек, что и тот малыш, или вы другой?

Мы полагаем, что наше тело неизменно и в пять, и в пятьдесят лет. Но считать тело неизменным неправильно. Если у вас есть семейный фотоальбом, я прошу вас заглянуть в него; вы увидите, каким вы были в шесть лет и как вы выглядите теперь, когда вам шестьдесят лет. Вы увидите, что эти люди выглядят совсем по-разному. Они различаются. Но в ином смысле они не разные. Если бы не было этого шестилетнего мальчика, то не было бы и шестидесятилетнего мужчины. Они не одинаковые, но и не разные. Концепция непостоянства объясняет эту загадку.

Стоит нам осознанно сделать вдох и выдох, как мы становимся совсем другим человеком. С того мгновения, когда мы начали читать эту книгу, и до нынешнего момента, в наших телах и сознаниях произошло много перемен. Умерло множество клеток, на их месте родилось много новых клеток. То же самое верно для нашего сознания. Мысли приходят и уходят, чувства рождаются и умирают. Проявление и его прекращение постоянно сменяют друг друга. Мы не остаемся прежними даже на протяжении двух последовательных миггов. То же самое верно для реки, пламени, облака или подсолнечника.

Условия

Охватив спичечный коробок внутренним взором, вы можете увидеть пламя. Это пламя еще не проявилось, но вы уже видите его, потому что умеете медитировать. Для проявления пламени вполне хватает условий. У меня есть дерево, сера, шероховатая поверхность и руки. Поэтому, когда я чиркаю спичкой и вспыхивает пламя, я не назвал бы это рождением пламени. Я назвал бы это проявлением пламени.

Будда сказал, что человек возникает, когда складываются подходящие условия. Когда же условий недостаточно, человек перестает проявляться, чтобы проявиться в иных формах, согласно изменившимся условиям.

У всякого проявления есть некая причина

Что такое, по-вашему, рождение? Люди в своем большинстве полагают, что рождение указывает на то, что нечто вдруг появляется там, где прежде не присутствовало. Мы придерживаемся такого представления о своем рождении, будто мы возникли мгновенно откуда ни возьмись; вы были никем, но неожиданно стали кем-то. Люди по большей части именно так и представляют себе рождение. Хорошо подумав, мы понимаем, что такое определение некорректно. Невозможно появиться прямо ниоткуда; вы никогда не смогли бы стать самим собой, если бы до того были абсолютным нулем.

До вашего так называемого дня рождения вы уже были в своей матери. Таким образом, рождение ребенка – лишь некая стадия его жизни. Подумайте получше и поищите, был ли такой момент, когда вы стали чем-то из ничего. Произошло ли это в миг зачатия в чреве вашей матери? Это тоже не так, поскольку до этого было что-то еще; возможно, наполовину в отце, наполовину в матери; возможно, на треть в отце, на треть в матери и еще на треть в космосе. Тогда уже было

много ваших составляющих. А если что-то уже существовало, значит этому не надо рождаться. На самом деле, вы рождаетесь не тогда, когда мать носит вас в себе, а затем рожает; в такой момент вы всего лишь выходите в мир из материнского чрева.

Мы, монахи дзен-буддизма, любим задавать такой вопрос: «Как выглядело ваше лицо до того, как родилась ваша бабушка?» Задайте себе этот вопрос, тогда вы начнете видеть свое продолжение. Вы осознаете, что вы всегда были здесь. В миг вашего зачатия вы проходили очередную стадию своего существования, проявляясь в еще одной форме. Если вы продолжите исследование, то увидите, что вместо рождения и смерти есть лишь беспрестанное преобразование.

Откуда пришло это пламя?

Я могу сказать пламени: «Дорогое пламя, я прошу тебя проявиться». Когда я чиркаю спичкой, пламя уступает мне. Но мне также хочется спросить его, откуда оно пришло.

Пламя ответило бы мне так: «Дорогой Тай, я ниоткуда не прихожу и никуда не ухожу. Когда складывается достаточно условий, я проявляюсь». Такова истина природы, в которой ничто не приходит и не уходит.

Давайте же учиться глубоко видеть природу пламени свечи. Это то же пламя, что и пламя спички, от которого оно вспыхнуло? Или это другое пламя? Если мы позволим пламени гореть в течение часа, свечка подтает. Складывается впечатление, что на ней горит прежнее пламя, и все же нам это лишь кажется. На самом деле, великое множество огоньков сменяют друг друга в каждый следующий миг. Из-за этого нам и кажется, будто перед нами все время одно и то же пламя, хотя это не так. Фитиль другой, как и кислород. Комната изменилась, значит и условия изменились. Таким образом, пламя не совсем то, что было прежде.

Для того чтобы измениться, пламени не надо много времени, потому что за одну секунду пламя питается фитилем и кислородом верхней части свечи. В следующий миг этот участок фитиля и кислород сгорают, и сразу же начинает гореть следующий участок фитиля и новая порция кислорода. Горючее изменилось, а значит и пламя уже другое. Когда свеча укорачивается, вы видите, что огонь съел определенную длину фитиля и некий объем кислорода, поэтому вы знаете о том, что пламя все время меняется. Как и мы, пламя не остается одним и тем же в два последующих мгновения.

Просто глядя на пламя, вы уже видите природу того, что не бывает ни тем же самым, ни другим. Даже если нам что-то кажется постоянным, его природе свойственно непостоянство. Ничто не может оста-

ваться прежним в два последовательных момента. Это применимо к человеку, облаку – всему на свете. Если вы говорите, что пламя, горевшее на свече десять минут назад, то же самое, что и то пламя, которое горит прямо сейчас, то ошибаетесь. Если вы говорите о наличии тысячи различных огней, сменяющих друг друга, то также ошибаетесь. Подлинной природе пламени не свойственно ни тождество, ни различие. Если мы умеем прорваться сквозь мираж тождества и различия, то можем превратить много страданий в радость.

Впечатления

В сутрах мы находим замечательный пример. Во тьме человек держит горящий факел и чертит им в воздухе круг. У другого человека, стоящего чуть дальше, складывается впечатление, будто перед ним вращается огненное колесо. Но никакого колеса здесь нет, а есть лишь точки огня, сменяющие друг друга и создающие впечатление огненного колеса. Этот пример показывает иллюзорность устойчивой личности и постоянства. Огненное колесо только кажется нам. На самом деле, оно не может существовать, и его нельзя считать подлинной действительностью. Проанализировав огненный круг, вы поймете, что существуют миллионы вспышек, быстро сменяющих друг друга по круговой траектории, создавая видимость колеса.

Снимая на видеокамеру чей-то танец, мы делаем множество фотографий, пока этот человек танцует. Мы делаем множество фотоснимков, а затем проецируем череду кадров, отчего у нас создается впечатление безостановочного движения. Но на самом деле мы видим бесчисленные неподвижные фотографии, сменяющие друг друга.

Когда мы смотрим на кого-то, нам кажется, что перед нами постоянная самость или личность. Мы полагаем, что сегодня утром я узнал эту личность, и сегодня вечером, когда я посмотрю на него, то узнаю ту же самую личность. Если я поеду куда-то и вернусь по прошествии десяти лет, то также узнаю ту же самую личность. Это заблуждение.

В сутрах записана очень забавная история. Одна женщина оставила соседке бидон молока, попросив ее: «Храни его, пожалуйста, у себя; я вернусь дня через два или три». Холодильника у соседки не было, поэтому молоко свернулось и превратилось в сыр. По возвращении женщина спросила: «Где мое молоко? Я оставила тебе молоко, а не сыр, значит это не мое молоко». Будда сказал, что эта женщина не понимала, что в мире все непостоянно. Молоко превратится в сметану или сыр, если вы подержите его несколько дней. Этой женщине нужно было молоко пятидневной давности, и она отказывалась принять сыр. На ваш взгляд, молоко – то же самое, что и сыр, или нечто отличное от него? Они ни одинаковые, ни разные; но молоку требуется

несколько дней, чтобы стать сыром. Если мы интуитивно постигаем непостоянство, то можем понять истину о вселенной и всех явлениях, подлинную природу того, что не бывает ни тем же самым, ни другим.

Мы предполагаем, что вещи остаются теми же самыми, но в действительности ничто не остается прежним в два последовательных момента. Поэтому представление об устойчивой личности также иллюзорно, это понятие невозможно применить к действительности. Существует поток проявления, это так; и вы можете присвоить ему название, как реке Миссисипи. Несмотря на устойчивость своего названия река изменяется. Вам кажется, будто река все время остается неизменной перед вами, и все же вода в ней не остается прежней даже через секунду. Философы говорят, что невозможно дважды войти в одну и ту же реку. И такую истину о природе непостоянства утверждал не только Будда, но и Конфуций, Гераклит, а также многие другие мудрые люди, умевшие постигать глубинную суть природы реальности.

Святой Франциск и миндальное дерево

Однажды зимой Святой Франциск Ассизский неспешно гулял в своем саду, любясь деревьями, и в какой-то момент увидел голое миндальное дерево. Он подошел к миндальному дереву и, дыша свободно и раскованно, попросил его рассказать ему о Боге. И в тот же миг миндальное дерево покрылось цветами. Я верю, что так оно и было, потому что столь созерцательный человек был способен прозреть глубину реальности. Франциску Ассизскому не надо было ждать весеннее тепло, чтобы осознать присутствие цветов миндального дерева.

Я призываю вас посмотреть на спичечный коробок так, как делал это Франциск Ассизский, или Будда. Вы тоже умеете так смотреть. Вы видите пламя, которое уже присутствует в спичечном коробке? Оно еще не проявилось, но уже есть там. Глядя в суть вещей, вы тоже можете увидеть это пламя. Для того чтобы пламя проявилось, сложились все условия, кроме одного: движения ваших пальцев. Вы можете выполнить это последнее условие и увидеть, как проявляется пламя.

Когда вы чиркаете спичкой, я прошу вас делать это осознанно. Соблюдайте все условия. Спросите пламя: «Милый огонек, откуда ты пришел?» Когда задуете пламя, спросите: «Куда ты ушел?» Мы полагаем, что пламя, которое родилось минуту назад, теперь умерло. Есть ли какое-то отделенное от нас в пространстве место, куда ушло это пламя? Я не думаю, что такое место есть.

Будда сказал, что ничто не приходит и не уходит. Эти вопросы философы задавали так часто и потратили очень много бумаги, чернил и

слюны, пытаясь найти ответ. Если вы смотрите в самую сущность дела, то можете найти ответ.

Таковость

Реальность, как она есть, называется таковостью. Таковость указывает на то, что *это похоже на то*. Вы не можете описать таковость в терминах представлений, особенно представлений о рождении и смерти, бытии и небытии, возникновении и исчезновении. Нет таких слов, понятий и представлений, чтобы описать реальность, а именно реальность стола, цветка, дома, какого-то живого существа.

Иногда вы сердитесь на отца и говорите: «Я не хочу иметь с ним дело!» Какие слова! Вы не знаете, что вы вместе с отцом принадлежите одной реальности; вы продолжаете его, вы и есть он. Осознайте, едины вы с отцом или отличны от него. Нашей подлинной природе не свойственны ни тождество, ни различие. Вы не то же самое, что и ваш отец, но вы и не отличаетесь от него.

Когда вы помогаете пламени проявиться, чиркая спичкой, охватите его внутренним взором; тогда вы сможете увидеть, что оно ниоткуда не приходит и никуда не уходит. Используйте пламя на спичке, чтобы зажечь свечу. Это пламя на свече то же, что и пламя на спичке, или нечто иное? Если вы возьмете вторую свечу и также зажжете ее, то сможете спросить, эти три огонька – одно и то же или разные вещи.

Вглядываясь в самую суть пламени на одной свече, мы можем увидеть в самом этом пламени, что представление об отсутствии тождественности и различия применимо не только к огонькам двух разных свечей, но и к одному пламени, от которого они были зажжены. Это пламя не такое же, но и не нечто отличное, потому что в каждый миг это пламя своеобразно. В каждый следующий миг пламя проявляется по-иному.

Проявление чего-то или кого-то не зависит лишь от одного условия; оно зависит от множества условий. Значит неправильно представление о том, что одна причина может привести к результату. Одной причины никогда не бывает достаточно для того, чтобы помочь чему-то проявиться.

Созерцая пламя, мы не глядели достаточно вдумчиво для того, чтобы увидеть все условия. Мы знаем, что пламя питается спичкой, деревом и топливом. На самом деле, ничто не может выжить без горючего, но горючее это только одна составляющая, одно условие. Пламя может проявиться, только когда будут присутствовать все условия. Если в воздухе нет кислорода, пламя не может гореть очень долго. Пламя зависит от дерева, фитиля, кислорода. Пламя уже присутствует в спи-

чечном коробке. Ему не надо рождаться, а надо лишь проявиться, когда сложатся все условия.

Например, какому-то мальчику или девочке только двенадцать лет, у ребенка не может быть детей. Но в детском организме уже есть причины и условия для проявления детей и внуков. Надо лишь подождать, когда созреют условия.

Листок бумаги

*Ничто не приходит и не уходит,
Нет ни после, ни прежде.
Я обнимаю тебя,
И я же отпускаю тебя;
Я пребываю в тебе,
А ты – во мне.*

Ничто не приходит и не уходит согласно подлинной природе реальности. Вы ниоткуда не пришли и никуда не уйдете. Роза, облако, горы, звезды, планета Земля – это верно для всего на свете. По самой своей природе они не приходят и не уходят. Если вы умираете, это не означает, что из чего-то вы становитесь ничем. Если вы рождаетесь, это не означает, что вы были никем и вдруг стали кем-то. Есть только проявление, основанное на достаточных условиях, и прекращение проявления, основанное на отсутствии надлежащих условий.

У бумажного листка, на котором написаны эти слова, есть своя история. Этот книжный лист, который вы держите в руках, появился в один миг. Это не означает, что в тот миг он родился. Он уже присутствовал как солнечный свет, древесный ствол, облако и земля. В миг своего возникновения на фабрике лист лишь проявился.

Поэтому мы должны спросить: «Дорогой листочек, ты уже был до своего рождения?» И книжный лист ответит: «Да, в форме дерева, в форме солнечного света, в форме облака и дождя, в форме минералов и земли. В тот миг, когда я стал бумажным листом, я лишь продолжил свое существование. Я пришел не откуда ни возьмись, но явился из космоса. Я был деревом, облаком, солнечным светом, почвой и т.п.»

Охватив бумажный лист внутренним взором, вы можете по-прежнему увидеть дерево, облако, солнечный свет. Вам не надо отворачиваться в прошлое. Польза медитации заключается в том, что вам не надо перемещаться. Вы просто сидите на месте и ясно воспринимаете картину мира – так вы можете все осознать и распознавать. Бумажный лист содержит в себе всю информацию о космосе, включая информацию, касающуюся облака, солнечного света, деревьев, земли. Если вы возвратите один из этих элементов в его источник, то бумаж-

ный лист больше не будет присутствовать. Если бы вы возвратили солнечный свет солнцу, то не было бы леса и бумаги. Поэтому солнечный свет присутствует в бумаге. Прикасаясь к бумажному листу, вы устанавливаете связь с солнечным светом, облаком, дождем, землей, всем космосом. Одно проявление содержит в себе все.

Перебирая пальцами бумагу, вы чувствуете в ней облако. Без дождя, который выпадает из облака, не было бы бумаги. Когда вы шупаете лист, ваши пальцы касаются деревьев в лесу. Мы способны прикоснуться пальцами к солнцу и всем земным минералам в бумаге. Все эти условия пребывают в бумаге. Если мы можем установить связь с бумагой с помощью пробужденного понимания, значит мы охватываем все существование.

Когда мы учимся видеть саму суть бумажного листа, мы можем видеть лес. Без леса не было бы дерева, а без деревьев мы не можем делать бумагу. Таким образом, бумажный лист не явился прямо ниоткуда, но пришел из разных мест, например из леса. Но деревьев недостаточно для того, чтобы создать бумажный лист. Солнечный свет питает деревья, облака поливают деревья, минералы и всевозможные иные явления помогают бумажному листу проявиться. А затем должен прийти лесоруб, который повалит дерево, работник столовой, который сварит для этого лесоруба обед, конторские чиновники, которые заплатят группе лесорубов. Эти вещи не существуют за пределами бумажного листа, они едины с листом.

Возможно, вы думаете: «Разве я могу отождествить этот бумажный лист с лесом? Лес находится вне бумаги». Если вы устраните лес или облако из бумажного листа, тогда он рассеется. Если бы не было облаков, а также дождя из облаков, то разве смогли бы деревья расти? Как бы тогда изготовили целлюлозу, из которой делают бумажный лист?

У бумажного листа нет дня рождения, как и у вас. Вы существовали еще прежде своего рождения. В следующий раз, когда вы будете праздновать свой день рождения, возможно, вам захочется услышать иные поздравления: «Мы поздравляем тебя с днем продолжения бытия». Если день рождения действительно является днем продолжения бытия, значит и тот день, который вы называете днем смерти, также становится днем продолжения бытия. Если вы целеустремленно развиваетесь, то в миг смерти поздравите себя с днем продолжения бытия.

Попытайтесь ничего не делать

Вы можете попытаться полностью уничтожить бумажный лист. Получится ли у вас это? Чиркните спичкой и сожгите лист, чтобы прове-

ритель, станет он абсолютным нулем или же превратится во что-то еще. И это не просто теория, ведь мы можем доказать, что так оно и есть. Чиркая спичкой, дышите осознанно. Свидетельствуйте преобразование бумажного листа. Зажигая свечу, осознавайте, что пламени не надо рождаться. При наличии правильных условий оно должно лишь проявиться для того, чтобы мы увидели его. Зажигая бумагу, смотрите на дым. Этого жара достаточно для того, чтобы обжечь вам пальцы. Где же теперь эта бумага?

Когда вы зажигаете бумагу, она уже не пребывает в форме бумаги. Если вы будете продолжать осознавать ее, то увидите, что бумажный лист сохраняется в других формах. Одной из его форм будет дым. Вьется дым от бумажного листа; скоро он присоединится к одному или двум облакам, которые уже висят в небе. Теперь бывший лист стал частью облака, и мы можем попрощаться с ним. До свидания, бумажный лист! До скорых встреч! Завтра, в следующем месяце пойдет дождь, капли дождя станут падать вам на лоб. Эта капля воды и есть ваш бумажный листок.

Еще одной формой бумаги становится пепел. Вы можете возратить пепел в почву. Когда он возвращается в почву, земля становится продолжением бумажного листа. Возможно, в следующем году вы увидите продолжение вашей бумаги в крошечном цветке или травинке. Вот так после своей смерти существует бумажный лист.

В процессе сгорания листок выделил тепло, которое проникло в ваше тело, даже если вы не стояли близко к огню. Теперь вы носите в себе этот бумажный листок. Это тепло пронизало весь космос. Если вы ученый и у вас есть сложные приборы, то вы можете измерить воздействие этого тепла, которое оно оказало на далекие планеты и звезды. Так они становятся проявлением, продолжением маленького листка бумаги. Мы не можем знать, насколько далеко распространится этот листок бумаги.

Ученые говорят, что звук ваших аплодисментов может оказать влияние на далекую звезду. То, что происходит с нами, может воздействовать на далекую галактику. А отдаленная галактика может влиять на нас. Все на свете подвергается влиянию окружающих вещей и явлений.

Ничто не теряется

Если мы медитируем, значит нас призывают учиться видеть суть вещей, чтобы установить связь со своей подлинной природой и осознать, что ничто не теряется. Так мы можем преодолеть страх. Бесстрашие – вот величайший дар медитации. Благодаря бесстрашию мы можем преодолеть в себе горе и печаль.

Из ничего может родиться только ничто. Что-то не может выйти из ничего, а ничего не может выйти из чего-то. Если что-то уже есть, то этому не надо рождаться. Момент рождения является лишь моментом продолжения. Вас могут воспринимать как дитя в день вашего так называемого рождения; тогда всем кажется, что вы родились на свет. Но вы существовали еще прежде того дня.

Согласно нашему представлению о смерти, умерший человек вдруг превращается в нуль. Вы были кем-то и вдруг стали никем – это ужасное представление и к тому же бессмысленное. Если что-то не родилось, то разве это когда-нибудь умрет? Можете ли вы превратить бумажный листок в небытие, нуль?

Я могу доказать, что этот бумажный листок никогда не рождался, потому что, если вы родились, значит были ничем и неожиданно стали чем-то, были никем и вдруг стали кем-то. Такое представление не согласуется с действительностью. Вашей природе не свойственно рождение, природе листа бумаги точно так же не свойственно рождение. Вы никогда не родились; вы существуете с незапамятных времен.

Вы существовали всегда

Возможно, в детстве вам нравилось играть с калейдоскопом. В каждый миг ваши пальцы создавали удивительный красочный рисунок. Стоило вам чуть двинуть рукой, и перед вами открывалась другая картина. Она тоже была красивой, но по-иному. Можно сказать, что в калейдоскопе рождались и умирали разные рисунки, но в детстве вы не горевали о том, что нечто рожденное умерло. Вместо этого вы продолжали радоваться при виде различных форм и цветов.

Если мы сможем установить связь со своей основой, где нет рождения и смерти, то не будем испытывать страх. Вот основа нашего подлинного счастья. До тех пор пока в вас будет оставаться страх, вы не станете по-настоящему счастливыми. Бодхисаттва Авалокитешвара предложил нам Сутру Сердца. В этой сутре мы учимся тому, что реальность такая, какая она есть, не обусловленная рождением, смертью, возникновением, исчезновением, бытием, небытием, увеличением, уменьшением, загрязнением и безупречностью. Мы наполнены всеми этими представлениями и страдаем оттого, что пребываем в плену этих представлений. Наше подлинное освобождение наступает, когда мы избавляемся от представлений.

Когда вы приходите в центр медитации, то надеетесь уменьшить в какой-то степени свои страдания. Вы надеетесь получить облегчение, но величайшее облегчение можно обрести, только если установить связь со своей подлинной природой, в которой нет рождения и смерти. Таково глубочайшее учение, которое предлагает нам Будда.

Творения нет

Посмотрите на подсолнечник, растущий в саду. Для того чтобы прожить, этот подсолнечник зависит от многих составляющих. В этом цветке присутствует облако, потому что, если бы не было облака, то не было бы и дождя, и тогда подсолнечник не смог бы расти. В подсолнечнике лучится солнечный свет. Мы знаем, что без солнечного света ничто не может расти; без него не было бы подсолнечника. Мы видим почву, минералы, крестьянина, садовника; мы также видим время, пространство, представления, глубокую решимость расти и много других составляющих. Таким образом, для своего проявления подсолнечник зависит от многих условий, а не от какого-то одного условия.

Я предпочитаю говорить не о рождении, а о проявлении; это же слово я с большей охотой применяю вместо слова «творение». Нам кажется, будто «творение» также указывает на то, что нечто порождается из небытия. Крестьянин, который выращивает подсолнечник, не создает его. Хорошо подумав, вы поймете, что крестьянин представляет собой лишь одно из условий, способствующих появлению подсолнечника на свет. В амбаре хранятся семена подсолнечника; за ними раскинулись поля, где вы можете посадить подсолнечник. В небе плывут облака, которые проливаются дождем. У вас есть удобрения; расти подсолнечнику помогает солнечный свет. Вы, крестьянин, в действительности не являетесь творцом подсолнечника. Вы стали всего лишь одним из условий. Без вас подсолнечник не может проявиться. Но то же самое верно для других условий. Все они в равной степени важны для проявления подсолнечника.

Приехав в июле в Сливовую Деревню, вы увидите на окрестных холмах множество цветов подсолнечника. Сотни тысяч цветов подсолнечника рассыпью уходят на восток, ярко улыбаясь. Если вы приедете в мае или апреле, холмы будут голыми. Но когда крестьяне идут по своим полям, они уже могут видеть подсолнечник. Они знают, что подсолнечник посеян, что у него есть все условия для роста. Крестьяне посеяли семена, почва приготовлена. Отсутствует лишь одно условие, а именно тепло, которое придет в июне или июле.

Вы можете сказать, что нечто существует, не оттого, что это проявляется. И вы говорите, что нечто перестало существовать, не оттого, что это перестало проявляться. Понятия бытия и небытия неприменимы к реальности. Хорошо подумав, вы понимаете, что реальности не свойственны рождение и смерть, бытие и небытие.

Когда Пауль Тиллих сказал: «Бог – основа бытия», это бытие не следует ограничивать бытием, противопоставленным небытию. Я прошу вас глубоко осмыслить понятие бытия, чтобы освободиться от него.

Глава 5*Новые начинания*

Где был Иисус прежде своего рождения? На протяжении нескольких лет я задавал этот вопрос многим моим христианским друзьям. Если мы хотим основательно изучить этот вопрос, то должны исследовать жизнь и смерть Иисуса в терминах проявления. Иисус Христос не был нулем до своего рождения, и появился он на свет не в Вифлееме. Рождество Христово было лишь днем его проявления, а сам Иисус существовал еще прежде так называемого дня рождения, или рождества. Значит в действительности нам не следует называть тот день днем рождения. В тот день рождества не было, тогда Иисус лишь проявился в мире. Изучая этот вопрос, постигнув суть проявления, мы получаем возможность охватить внутренним взором личность Иисуса. Мы можем открыть истину его бессмертия, а также истину нашей собственной природы, у которой нет ни рождения, ни смерти.

Христиане говорят, что Бог послал своего единственного сына Иисуса на землю. Бог уже существовал, и Иисус является его частью; Иисус – сын божий, и он уже был тогда. День рождения Христа, Рождество Христово, представляет собой день его проявления, а не рождества. В тот день Иисус только проявился.

Иисус Христос все еще проявляется многими тысячами способов. Он проявляет себя повсюду вокруг вас. Нам нужно быть очень чуткими, чтобы замечать его проявления. Если вы не осознанны и не внимательны, то упустите его, потому что не заметите его проявления. Утром, когда вы выполняете медитацию ходьбы, вы можете узнать его проявление в цветке или росинке, в птичьей песне или в ребенке, играющем в траве. Нам надо быть очень внимательными, чтобы не пропустить эти вещи.

Согласно учению и пониманию Будды, все мы разделяем природу, у которой нет рождения и смерти. Не только люди, но также животные, растения и минералы разделяют природу, у которой нет рождения и смерти. У листа и цветка одинаковая основа, свободная от рождения и смерти. Существует проявление цветка или листка, или облака. Зимой вы не видите цветов подсолнечника и стрекоз, не слышим песню кукушки. Нам кажется, что зимой их нет, и все же мы знаем о том, что наше представление неверно. В начале весны все эти существа снова проявятся. Они были где-то зимой в ином измерении, ожидая там,

когда здесь возникнут благоприятные условия для их очередного проявления. Неправильно полагать, будто зимой они не существуют.

Тот, кто ушел, не канул в лету

Мы должны задаться таким вопросом: «Если Иисус не родился, тогда как он мог умереть? Перестал ли Иисус существовать несмотря на свое распятие? И надо ли было ему воскресать?»

Возможно ли, что распятие Иисуса не стало его смертью? Может быть, в тот самый миг он просто скрылся с глаз людей? Рождения и смерти нет в подлинной природе Иисуса. И это верно не только для Иисуса. В этом смысле рождения и смерти нет также у облака, подсолнечника, у нас с вами. Мы не рождаемся и не умираем. Иисус Христос не подвержен рождению и смерти, поэтому мы и называем его Живым Христом.

Если мы учимся смотреть на все в жизни в терминах проявления, то становимся поистине очень мудрыми. Если тот, кто очень близок вам, уже ушел, и вы считаете его не существующим, то ошибаетесь. Что-то не может родиться из ничего. Нельзя быть никем и вдруг родиться кем-то. Вы не станете полным нулем, если существуете. Вы не канете в лету, если живете на свете. Такова истина. Если близкий вам человек не проявляется в форме, в которой вы привыкли видеть его, это еще не означает, что он не существует. И это также не означает, что его больше нет. Если вы присмотритесь получше, то сможете ощутить его присутствие в других формах проявления.

Однажды я взял за руку одного молодого отца, который только что сжег на погребальном костре своего маленького сына. Я попросил его пройти со мной, чтобы найти его сына в каких-то других формах.

Когда они приехали в Сливовую Деревню, мальчик был совсем маленьким, и он учился получать удовольствие от вегетарианской еды. Как-то раз мальчик протянул мне свои карманные деньги и попросил меня купить росток сливы и посадить его вместе со мной. Он хотел внести свою лепту в дело защиты голодающих детей всего мира, посадив плодородное дерево в Сливовой Деревне. Он знал, что сливовое дерево приносит много плодов. И он также знал, что мы можем продать выращенные сливы и послать вырученные деньги голодным детям третьего мира. Он учился выполнять медитацию сидения и ходьбы, и он очень хорошо практиковал Дхарму. Когда мальчик заболел, я приехал в Бордо и навестил его в больнице. Он сказал мне: «Дедушка монах, я выполняю для тебя медитацию ходьбы». Затем он встал с постели, несмотря на свою крайнюю слабость, и стал грациозно ходить для меня. Вскоре после моего посещения он умер. В день его кремации я кропил костер святой водой и пел для него Сутру Сердца. По

прошествии недели во время медитации ходьбы я взял за руку его отца и показал ему много других проявлений его маленького сына. Мы вместе посетили сливовое дерево, которое я посадил для его сына; мы сидели и смотрели, как в лучах вечернего солнца его маленький мальчик машет нам всеми своими ветвями и цветами.

Пронизав взглядом реальность, вы способны сделать для себя много открытий. Вы можете преодолеть очень много страданий и исправить немало неправильных восприятий. Если мы сможем пребывать в покое в высшем измерении, то не утонем в океане страдания, горя, страха и отчаяния.

Как нам заново проявить себя

В высшем измерении мы никогда не рождались и никогда не умрем. В историческом измерении мы живем в забвении и редко бываем понастоящему живыми. Мы влачим существование как мертвецы.

В романе Камю «Посторонний» главный герой в отчаянии и ярости убил какого-то человека, выстрелив в него. За это преступление его приговорили к смертной казни. Однажды, лежа на кровати в своей камере, он смотрел на небесный свет, льющийся в квадрат тюремного оконца. Неожиданно он осознал синее небо над головой и сроднился с ним. Прежде он еще ни разу не смотрел так на небо. Камю назвал это мгновением сознательности, иначе говоря осознанности или осознания. Приговоренный к смерти человек впервые в жизни понастоящему установил связь с небом и понял, какое это чудо.

С того самого мига он захотел поддерживать это качество сияющей осознанности. Он поверил, что только такая энергия может поддерживать в нем жизненную силу. До его казни оставалось только три дня. Он дал себе зарок прожить каждую минуту этих трех оставшихся у него дней в полную силу, осознавая все вокруг. В последний день его жизни священник пришел к нему для последнего причастия. Осужденный человек не хотел зря тратить время, посвященное осознанности, на причастие. Поначалу он сопротивлялся, но в конечном итоге открыл перед священником дверь камеры. Когда священник ушел, заключенный отметил про себя, что этот священник живет как мертвец. Он не увидел в этом священнике качеств осознанности, сознательности.

Если вы живете без осознанности, значит вы все равно как мертвы. Вы не можете назвать такое существование живым. Многие люди живут как мертвецы, потому что они живут бессознательно. Мы носим с собой свое безжизненное тело, когда нас бросает по миру. Нас уносит то в прошлое, то в будущее, или же мы становимся заложниками собственных проекций, вязнем в своем отчаянии и гневе. На самом деле

мы не живем; в нас не происходит осознание чуда жизни. Камю никогда не изучал буддизм, но в своем романе он говорит о сущностной практике буддизма, а именно о моменте глубокого осознания или пробуждения.

Всем нам доступна практика воскрешения или повторного проявления. Целью нашей практики всегда является наше воскрешение, возвращение к уму и телу с помощью осознанного дыхания и созерцательного хождения. Благодаря этому мы действительно станем пребывать здесь и сейчас. Тогда мы сможем снова стать живыми. Мы все равно как воскреснем из мертвых. Мы свободны от прошлого, свободны от будущего, и мы способны укорениться в настоящем мгновении и в этом самом месте. Мы в полной мере присутствуем здесь и сейчас, и мы по-настоящему живы. Такова главная практика буддизма. Вы можете учиться воскресать, когда едите, пьете, дышите или ходите. Всякий раз позволяйте себе укорениться в настоящем мгновении и в этом самом месте. Живите в полную силу, от души. Вот подлинная практика воскрешения.

Единственный миг, в который мы можем быть живы

*Я пришел, я дома,
Прямо здесь, прямо сейчас,
Я целен, я свободен,
В высшей реальности я пребываю.*

Мы не можем наслаждаться жизнью, если мы очень часто беспокоимся о том, что произошло вчера, и о том, что случится завтра. Мы беспокоимся о следующем дне, потому что мы полны страха. Если мы все время боимся, то не способны порадоваться тому, что мы живы и оттого можем быть счастливы.

В своей обыденной жизни мы склонны верить, что счастье можно обрести только в будущем. Мы все время ищем более совершенные вещи, правильные условия для нашего блаженства. Мы убегаем от событий, которые происходят прямо перед нами. И мы пытаемся найти вещи, благодаря которым мы ощутим больше цельности, безопасности и защищенности. Но одновременно мы боимся того, что принесет нам будущее. Мы боимся потерять работу, вещи, окружающих нас любимых людей. Поэтому мы ждем волшебный миг (где-то в будущем), когда все будет таким, как нам хочется, как мы того желаем.

Но жизнь доступна только в настоящем мгновении. Будда сказал: «Счастливо жить можно в настоящем мгновении. У нас есть только этот самый миг».

Когда вы возвратитесь в настоящее мгновение и в это самое место, то осознаете много условий счастья, которые уже существуют. Практика сознательности предполагает, что вы возвращаетесь прямо сюда и сейчас, чтобы установить глубокую связь с собой и жизнью. Мы должны учиться, чтобы добиться этого. Даже если мы очень разумны и понимаем, как это работает, мы все равно должны учиться жить таким образом. Мы должны пройти школу жизни, чтобы до нас дошло, что условия для счастья уже есть здесь.

Поистине родной дом

Наш подлинный дом пребывает в настоящем мгновении и в этом самом месте. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. «Я пришел, я дома. Прямо здесь, прямо сейчас». Так совершается наша практика.

Вы можете читать это стихотворение во время медитации ходьбы или сидячей медитации. Вы можете воплотить это стихотворение в жизнь, когда сидите за рулем и едете на работу. Возможно, вы еще не приехали на работу, но уже успели по дороге прийти в свой настоящий родной дом, в настоящее мгновение. Приехав на работу, вы тем самым приехали домой, это поистине так, погрузились в настоящее мгновение. И когда вы приезжаете на работу, это также ваш настоящий родной дом. Когда вы на работе, там вы, опять же, остаетесь в настоящем мгновении, в этом самом месте.

Вы можете стать счастливыми, реализовав первую строку стиха: «Я пришел, я дома». Вы всегда можете реализовывать в жизни формулу «Я пришел, я дома», и не важно, сидите вы или идете, поливаете овощи на огороде или кормите ребенка. Я никуда не бегу; я всю жизнь бегал, а теперь полон решимости остановиться и жить по-настоящему.

Чего вы ждете?

У французов есть песня, которая называется «Чего ты ждешь, чтобы быть счастливым?» Делая осознанный вдох, я говорю: «Я пришел», достигая покоя. Теперь я в полной мере присутствую, живу в полную силу. Настоящее мгновение стало моим подлинным родным домом.

Делая осознанный выдох, я говорю: «Я дома». Если вы не чувствуете себя как дома, то будете продолжать бегать. И вы будете по-прежнему бояться. Но если вы чувствуете, что вы уже дома, тогда вам больше не надо никуда бежать. Вот секрет практики. Когда мы живем в настоящем мгновении, то можем наполнить свою жизнь истинным счастьем.

Почитайте Землю

Много лет я рассказываю эту историю. Давайте предположим, что два космонавта полетели на Луну. После прилунения у них случилась техническая авария, и они узнают, что кислорода у них осталось только на два дня. Нет никакой надежды на то, что кто-то успеет прилететь на Луну и спасти их. Им осталось жить только два дня. Если бы вы спросили их в тот момент: «Чего вы желаете больше всего?», они бы ответили: «Возвратиться домой и походить по прекрасной планете Земле». Этого было бы для них достаточно, им бы не хотелось ничего свыше этого. Никто из них не пожелал бы возглавить крупную корпорацию, стать знаменитостью или президентом США. Им хотелось бы только одного: вернуться на Землю, радоваться каждому своему шагу, слушать звуки природы и держать за руку возлюбленную, любясь Луной.

Мы должны каждый день жить так, словно нас только что спасли, вернули с Луны. Теперь мы на Земле, поэтому нам надо с удовольствием ходить по нашей драгоценной прекрасной планете. Мастер дзен Лин-Цзы сказал: «Чудо состоит не в том, чтобы ходить по воде, а в том, чтобы ходить по земле». Я очень ценю его учение и с радостью просто хожу, даже в таких суетливых местах, как аэропорт или железнодорожный вокзал. Если мы сможем так ходить, каждым своим шагом лаская Мать Землю, то сумеем воодушевить других людей поступать точно так же. Мы можем получать удовольствие в каждую минуту нашей жизни.

Глава 6

Где обретается счастье?

Если вы хотите знать, где живут Бог, Будды и все великие существа, я могу сообщить вам. Все они живут по одному адресу, а именно здесь и сейчас, где вы можете обрести все, что вам нужно, включая почтовый индекс.

Если вы сможете сознательно дышать и ходить в духе формулы «Я пришел, я дома; прямо здесь, прямо сейчас», то заметите, что сразу же становитесь все более цельным и свободным. Вы укоренились в настоящем мгновении, где вы по-настоящему живете. Отныне ничто не сможет заставить вас бежать куда-то, ничто не испугает вас. Вы свободны от беспокойства о прошлом. Вы не парализованы мыслями о том, что еще не произошло и чем вы не в силах управлять. Вы свободны как от вины из-за прошлого, так и от тревог о будущем.

Только свободный человек может быть счастливым. Степень вашего счастья зависит от полноты свободы в вашем сердце. В данном случае у свободы не политический подтекст. Если вы свободны, значит не

затронуты сожалением, страхом, тревогой и печалью. «Я пришел, я дома; прямо здесь, прямо сейчас».

«Я целен, я свободен». Именно так вы чувствуете себя, именно таким вы становитесь, когда погружаетесь в этот самый миг, в это самое пространство. Вы не просто внушаете себе такую мысль, а воочию убеждаетесь в этом, поскольку таковы ваши ощущения. Сделав это, вы обретете покой. Вы будете переживать нирвану, или Царство Божье, или назовите это как угодно. Даже если вы не увязли в ворохе тревог, то разве можете быть счастливым без цельности и свободы? Развивать цельность и свободу в настоящем мгновении – вот самый лучший подарок, который мы можем сделать себе.

Пребывать в высшей реальности

«В высшей реальности я пребываю». Высшая реальность это основа нашего бытия, его фундамент. Высшая реальность, или Бог, или божественность, не отделена от нас. Мы все время пребываем в ней. Высшая реальность находится не где-то в небесной вышине. Но мы должны проживать в своем подлинном родном доме, чтобы пребывать в высшей реальности, жить в высшей реальности.

Это похоже на волну и воду. Если мы взглянем в волну, то увидим, что волна может иметь начало и конец. Волна может быть высокой и низкой. Волна может быть похожей на другие волны или отличаться от них. Но волна всегда состоит из воды. Вода представляет собой основу волны. Волна остается волной, но она также является водой. Волна может иметь начало и конец, может быть большой и маленькой, но у воды нет начала и конца, нет верха и низа, нет того и этого. Когда волна понимает и осознает это, то освобождается от страха перед началом и концом, верхом и низом, тем и этим.

В историческом измерении у нас есть время и пространство, а также пары противоположностей: правильное и неправильное, молодое и старое, приходящее и уходящее, чистое и нечистое. Мы жаждем начала и страшимся конца. Но в высшем измерении нет ничего из этого. Там нет начала и конца, до и после. Высшая реальность – сама основа, на которой может существовать историческое измерение. Это изначальный неизбывный источник бытия. Вот нирвана, Царство Божье.

Нашей основой является нирвана, высшая реальность. Вы можете называть это Богом или Божьим Царством. Такова вода, в которой мы живем. Вы и есть волна, но в то же время вы также являетесь водой. У вас есть историческое измерение, но также есть и высшее измерение. Если мы понимаем, что нашей подлинной природе не свойственны рождение и смерть, возникновение и исчезновение, тогда наш страх исчезнет, и мы перестанем испытывать боль и муки.

Волна не должна умереть для того, чтобы стать водой. Она и есть вода прямо здесь и сейчас. Нам также не надо умирать для того, чтобы войти в Божье Царство. Царство Бога это сама наша основа здесь и сейчас. Для нас самая ценная практика – научиться видеть в себе высшее измерение и устанавливать с ним связь каждый день, осознавать реальность, в которой нет рождения и смерти. Только такая практика может полностью избавить нас от страха и страданий. Вместо того чтобы говорить: «В высшей реальности я пребываю», вы можете говорить: «В Царстве Божьем я пребываю» или «В стране Будды я пребываю».

Как избавиться от печали

Давайте предположим, что кто-то сумел перевезти вас на самолете в Божье Царство или в Чистую Землю Будды. Как вы будете ходить там после приземления? Разве в такой прекрасной стране вы будете бродить, чем-то обремененные, или будете бегать в тревогах, как мы и поступаем чаще всего? Или вы будете наслаждаться каждой минутой, проведенной в раю? В Царстве Божьем или Чистой Земле люди свободны и могут радоваться каждому мгновению. Поэтому они не ходят так, как мы.

Чистая Земля находится не где-то далеко; она пребывает прямо здесь, в настоящем мгновении, в каждой клетке наших тел. Когда мы убегаем от настоящего мгновения, то разрушаем Царство Божье. Но если мы сумеем освободиться от энергии привычки бегать, то обретем покой и свободу, и тогда все мы будем ходить как Будда в раю.

То, что мы носим с собой, определяет, в каком измерении мы живем. Если вы носите много печали, страха и страстных желаний, то куда бы вы ни пошли, вы все время будете попадать в мир страданий, в ад. Если вы носите с собой сострадание, понимание и свободу, то куда бы вы ни отправились, вы повсюду будете устанавливать связь с высшим измерением, Царством Божьим.

Куда бы ни пошел практикующий человек, он знает о том, что касается ногами Царства Божьего. Нет такого дня, когда бы я ни ходил в Царстве Бога. Дело в том, что я стараюсь быть свободным и сострадательным, куда бы ни пошел, и мои ноги повсюду касаются Божьего Царства, высшего измерения. Если мы будем учиться так касаться земли, то все сутки напролет нам будут доступны важные составляющие цельности и свободы.

«Я пришел, я дома». Родной дом волны – вода. Он пребывает прямо здесь. Ей не надо отправляться за тысячи миль, чтобы действительно прийти домой. Все очень просто и эффективно. Запомните, пожалуйста, это короткое стихотворение, чтобы воплощать его в жизнь, то и

дело вспоминая его в течение дня. Таким образом, вы установите связь с высшим измерением и всегда будете помнить о своем подлинном родном доме.

Энергия привычки бегать

Целый день мы бегаем, и даже во сне мы тоже бегаем. Мы не умеем останавливаться. Первым делом нам следует научиться останавливаться, а затем расслабляться, успокаиваться и сосредоточиваться. Научившись всему этому, мы пребываем прямо здесь и сейчас. Так мы обретаем цельность. А когда мы цельны, то можем оглядеться вокруг. Мы можем глубоко заглянуть в настоящее мгновение, можем увидеть саму суть нашей подлинной природы, можем открыть для себя высшее измерение. Если мы прозреваем вещи и явления, то способны увидеть, что мы являемся не только волнами, но и водой. Но если мы еще не остановились, если мы до сих пор не научились сосредоточиваться, значит мы не можем заглядывать в суть вещей и явлений. Мы не освободимся от страха, потому что нам не хватит силы и самообладания, чтобы увидеть реальность, в которой ничего не приходит и не уходит.

Очень трудно бороться с приобретенными привычками. Доктор Амбедкар заседал в индийском парламенте, хотя был выходцем из касты неприкасаемых. Он боролся за права неприкасаемых. Этот человек был убежден в том, что их надежды обрести достоинство и безопасность сбудутся в буддизме. Будда не верил в кастовую систему. Поэтому однажды в центре Бомбея собрались пятьсот тысяч неприкасаемых, и доктор Амбедкар огласил для них Три Прибежища и Пять Заповедей Будды. Я ездил в Индию, чтобы предложить свою помощь и поддержку этой общине неприкасаемых. Мы читали лекции о Дхарме и посвящали целые дни осознанности.

Представьте, что вы росли в касте неприкасаемых. Вообразите, что все вокруг вас дурно обращались с вами, грозили вам смертью. А еще подумайте, что вам пришлось угождать всем, кто был выше вас по кастовому положению, лишь бы сохранить жизнь. Как бы вы жили? Смогли бы вы расслабиться в настоящем мгновении? Или же вы постоянно беспокоились бы о будущем? Энергия привычки беспокоиться была бы очень сильной.

Мой друг, организовавший для меня эту поездку, был выходцем из общины неприкасаемых. Он жил в Нью-Дели с женой и тремя детьми. Он очень хотел сделать мою поездку приятной и успешной. Однажды утром мы вместе ехали на автобусе в другую общину. Я любовался из окна автобуса красотами Индии. Обернувшись к своему другу, я заметил, что он очень скован.

«Дорогой друг, – сказал я. – Я знаю, что ты очень хочешь, чтобы моя поездка была приятной и радостной. Знай же, что я уже очень счастлив! Не беспокойся, пожалуйста. Сядь удобнее, расслабься!»

«Ты прав!» – воскликнул он. Когда он немного успокоился, я снова стал глядеть в окно, осознанно дыша. Мне очень нравились пальмы в лучах утреннего солнца.

Я размышлял о пальмовых листьях, на которых в древности записывали священные буддийские писания. Эти листья очень длинные и тонкие. Учения Будды записывали на листьях заостренной палочкой. Такие записи можно хранить тысячу лет, если не дольше. Я вспомнил, что в Непале нашли буддийские тексты возрастом в полторы тысячи лет, они были записаны как раз на таких листьях. Затем я снова подумал о своем друге. Прошло примерно две минуты. Когда я повернулся к нему, то увидел, что он снова стал напряженным и скованным. Ему было трудно расслабиться даже на две минуты.

Он был неприкасаемым, поэтому всю жизнь боролся. И теперь несмотря на то, что у него была замечательная квартира в Нью-Дели и хорошая работа, его энергия привычки беспрестанно бороться была по-прежнему очень сильной. На протяжении многих поколений неприкасаемые днем и ночью упорно боролись за свое выживание. Переданная ему энергия этой привычки прошла много поколений. Всякому на его месте было бы нелегко быстро преобразить такую энергию. Ему надо было практиковать какое-то время. С помощью духовных друзей он мог за несколько месяцев или даже лет преобразить свою энергию борьбы и напряжения. Этого может достичь любой из вас. Вы можете позволить себе расслабиться и быть свободным.

Если вы хотите преобразить свою энергию привычки метаться и бороться, то должны распознавать ее каждый раз, когда она проявляется. Осознанно дыша, вы улыбаетесь и говорите: «Здравствуй, энергия моей привычки. Я знаю, что ты пришла!» В этот момент вы свободны. Вы можете напоминать себе об этом, можете учить себя, ведь ваш духовный друг не сможет все сутки напролет быть рядом с вами, чтобы напоминать вам об этом. Я один раз сделал другу напоминание, и оно помогало лишь две минуты. Он должен сам напоминать себе. Каждый из вас должен трудиться самостоятельно. Станьте духовным другом самому себе и живите в атмосфере, способствующей вашему развитию.

Энергия привычки бегать очень сильна в нас. Возможно, ее передали нам несколько поколений. Но вам не надо никому передавать эту энергию привычки. Вам следует сказать своим детям о том, что вы ступали в Царстве Божьем. Возможно, вы захотите сказать им, как я когда-то сказал своим друзьям, что вы каждый день ходите в Царстве Божьем. Если вы сможете сделать это, ваша жизнь станет источником

вдохновения для многих людей. Возможно, вы будете со своими детьми все время ходить в Чистой Земле.

Как сбросить с себя бремя

Если мы хотим гулять в Чистой земле все время, тогда для нас будет полезно освободиться от всего, что мешает нам пребывать в настоящем мгновении. Это помогает нам научиться освобождаться от всего, что беспокоит нас, вернуться в начало. Когда мы думаем о нулевой точке, то считаем ее небытием, воспринимаем ее как нечто отрицательное. Но ноль может быть однозначно положительным. Если вам надо выплатить какой-то долг, ситуация отрицательная. Когда вы выплачиваете его, ваш баланс возвращается к нулю. И это замечательно, потому что тогда вы свободны.

Во времена Будды жил монах, которого звали Баддхийей. До того как стать монахом, Баддхийя был губернатором провинции в царстве Шакья, в котором родился Будда после просветления. Будда возвратился в родное царство и посетил родственников. Когда множество молодых людей увидели лучистую радость и раскованность Будды, они захотели пойти за ним. Они хотели быть свободными.

Среди них был и Баддхийя. В течение первых трех месяцев своей монашеской жизни Баддхийя практиковал столь усердно, что сумел многое глубоко осмыслить. Однажды ночью, медитируя в лесу, он открыл рот и произнес: «Мое счастье! Мое счастье!»

Когда Баддхийя был губернатором, он спал в роскошных комнатах, под охраной отряда воинов. Он лакомился дорогими блюдами, ему угождали многочисленные слуги. А теперь он сидел под деревом, и у него ничего не было, кроме чаши для подаяний и монашеской робы.

Монах, сидевший рядом с Баддхийей, услышал его восклицание. Он решил, что Баддхийя сожалеет о том, что изменил свою жизнь, перестав быть губернатором. На следующий день рано утром этот монах пошел к Будде и рассказал ему о том, что слышал.

Будда вызвал Баддхийю и в присутствии всей монашеской общины спросил его: «Брат Баддхийя, правда ли, что сегодня ночью ты, сидя в медитации, открыл рот и сказал: “Мое счастье! Мое счастье!”?»

Баддхийя ответил: «Да, это так, Господь Будда».

«Отчего же так? – спросил Будда. – Неужели ты о чем-то сожалел тогда?»

Баддхийя объяснил: «Сидя в медитации, я вспомнил о тех временах, когда я был губернатором. Вокруг меня крутились многочисленные слуги, меня оберегали телохранители. Я всегда лежал без сна от страха. Я боялся, что кто-нибудь украдет мое богатство. Я боялся, что меня убьют. Теперь же, сидя под деревом и медитируя, я понял, что сво-

боден. Теперь мне нечего терять. Я глубоко наслаждаюсь каждым мгновением и еще никогда не был так счастлив, как теперь. Поэтому я сказал: “Мое счастье! Мое счастье!” Благородный Учитель, если я смутил моих братьев, то я прошу прощения».

Только тогда все в Сангхе поняли, что восклицание Баддхийи выражало его подлинное счастье.

Я прошу вас взять ручку и лист бумаги. Сядьте под дерево или за свой письменный стол и запишите в столбик все, что может порадовать вас прямо сейчас: облака в небе, цветы в саду, играющих детей, осознание своей встречи с практикой осознанности, сидящую в соседней комнате возлюбленную, ваше хорошее зрение. Этот список бесконечен. У вас все есть для того, чтобы быть счастливым прямо сейчас. У вас все есть для того, чтобы быть свободным от возникновения и исчезновения, взлетов и падений, рождения и смерти. Радуйте себя каждый день чудесными вещами, которые предлагает вам жизнь. Радуйте себя в настоящее мгновение. Ходите в царстве Бога.

За чем мы бегаем?

Если мы не в полной мере присутствуем, если не живем в полную силу, либо ради своих любимых, либо ради себя, то где мы пребываем? Мы беспрестанно бегаем, даже во сне. Мы бегаем, поскольку нам не дает покоя страх все потерять. Нам может помочь практика воскресения.

Когда вы возвращаетесь к осознанности, осознанию, когда у вас есть энергия внимания, тогда же в вас присутствует энергия Святого Духа. Вся жизнь творится Святым Духом. Мы учимся открываться Святому Духу. В каждый миг жить в ауре Святого Духа – не какая-то абстракция. Этого можно достичь, когда вы пьете сок или чай. Пейте так, чтобы Святой Дух присутствовал в вас. Когда вы едите мюсли (смесь из крупы, орехов и сухофруктов), рис или тофу (японский соевый творог), ешьте так, чтобы в вас присутствовал святой Дух. Когда вы идете, вам следует позволять Святому Духу идти вместе с вами.

Я прошу вас не практиковать лишь формально. Каждая сессия медитации ходьбы становится чем-то совершенно новым для вас. Ходите так, чтобы радоваться каждому своему шагу. Каждая трапеца должна быть для вас чем-то новым, чтобы вы могли зарядиться энергией Святого Духа, энергией осознанности. Каждая сидячая медитация должна быть для вас в новинку.

Сидите так, чтобы позволить проявиться своему новому существу. Давайте практиковать вместе с друзьями. Сангхе достанет интеллекта и разума для того, чтобы не попадать в ловушку рутины, когда мы

занимаемся практикой не творчески. Мы должны использовать свой интеллект и творчество для того, чтобы наша практика оставалась живой и постоянно обновлялась. Такой буддийской медитацией вполне может заниматься христианин, мусульманин, индуист или иудей. И не важно, какую религию вы исповедуете или причисляете ли вообще себя к какой-либо религиозной группе.

Практика не предполагает подражание форме. Практикуя, мы используем свой интеллект и умения для того, чтобы питать себя энергией и преобразоваться, одновременно воодушевляя и преображая окружающих людей.

Новые начинания

Когда вы едите по утрам хлеб или круассан (французский рогалик), ешьте так, чтобы хлеб стал самой жизнью. Причащайтесь каждое утро, преломляя хлеб или кусая круассан. Ощущайте полноту жизни; почувствуйте, что вы установили связь со всем космосом. Если кусок хлеба – тело Иисуса, значит это также тело космоса. Мы можем сказать: «Этот кусок хлеба – тело космоса». Если мы едим осознанно, то получаем возможность воспринять кусок хлеба как тело космоса. Если вы едите так, то становитесь новым человеком. Позвольте новому существу проявиться в вас. Вы можете заниматься этой практикой самостоятельно, но можете также делать все это вместе с другими людьми, чтобы помочь своим братьям и сестрам обновляться каждое утро в своей ежедневной практике.

Начиная практиковать, мы обретаем дар ума новичка. А ум новичка прекрасен. Вами руководит желание духовно развиваться, преображаться, приносить покой и радость другим людям. Ваша аура покоя и радости пронизывает окружающих. Позвольте себе быть маяком, пусть огонь вашего факела перекинется на другие факелы. Таким образом, вы поможете всему человечеству обрести покой и радость.

Практикой воскресения должны заниматься все люди. Если мы добьемся успеха, то также поможем окружающим нас людям. Так мы учимся быть по-настоящему живыми. Чем бы мы ни занимались в своей ежедневной практике (ходили, сидели, ели или подметали пол), цель всех этих занятий состоит в том, чтобы помогать нам восстанавливать в себе жизненную силу. Будьте полны жизни в каждый миг; пробуждая себя, вы пробудите весь мир.

Пробуждение – вот сама природа учения и практики. Слово «Буддх» означает *пробуждение*. Мы называем Буддой того, кто пробужден. Буддой становится тот, кто распространяет учения и практику пробуждения. Каждый из нас способен превратиться в светильник, который сможет помочь пробудиться всему миру.

Продолжающиеся проявления

Будда советовал нам не считать какие-либо учения верными лишь потому, что так учит какой-то знаменитый учитель или они записаны в священные писания. Это же верно для буддийского канона. Мы можем принимать лишь такие учения, которые воплощаем в жизнь с помощью своего пробужденного понимания, в истинности которых мы можем убедиться на своем опыте. Будда сказал, что у нашей подлинной природы нет ни рождения, ни смерти. Давайте еще раз подумаем и посмотрим, правда ли это.

Если вы зажжете свечу и пламя будет гореть до тех пор, пока не закончится свеча, она все еще будет существовать или нет? Будда говорит, что уничтожения нет. Мы уже поняли, что это так. И мы также поняли, что представление о постоянстве неприменимо к вещам, как они есть. Таким образом, истина пребывает где-то посередине. Здесь мы должны провести глубокий анализ, применив все свое сосредоточение.

Вы полагаете, что пламя свечи движется вниз только в вертикальном направлении? Если вы так рассуждаете, то следуете за свечой во времени. Возможно, вы точно так же думаете о своем жизненном сроке: мол, она движется по прямой линии и однажды пресечется. Возможно, вы думаете, будто вы родились в какой-то точке на вертикальной линии, и называете эту точку, скажем, 1960-м годом. Вы можете подумать, что вы умрете в некоей точке где-то на этой линии, назовем эту точку 2040-м годом. Вы лишь видите, как движетесь во времени подобно этой свече. Но вы не просто движетесь по прямой линии.

Может быть, вы полагаете, что это пламя движется только вниз. Вы можете решить, что эта свеча погибнет. На самом деле, ее огонь уходит во многих других направлениях. Она распространяет свой свет повсюду на север, юг, восток и запад. Если бы у вас был очень чувствительный прибор, вы смогли бы измерить, сколько тепла и света ваша свеча излучает во вселенную. Эта свеча войдет в вас как образ, свет и тепло.

Вы подобны свече. Вообразите, что вы посылаете свет повсюду вокруг вас. Все ваши слова, мысли и поступки движутся во многих направлениях. Если вы говорите что-то доброе, ваши добрые слова лучатся во многих направлениях, и вы сами также движетесь вместе с ними.

Мы преображаемся и в каждое мгновение сохраняемся в разных формах. Сегодня утром вы резко поговорили со своим ребенком. Вместе со своими недобрыми словами вы вошли в его сердце. Теперь вы

сожалеете о своих словах. Это не означает, что вы не можете преобразить то, что уже сказали ребенку, если вы признаете перед ним свою ошибку. Но если вам не удастся повиниться перед ним, ваши недобрые слова могут долго храниться в душе вашего ребенка.

Три измерения

В настоящий момент я пишу книгу о Дхарме и составляю ее из своего понимания и практики. Когда я пишу книгу о Дхарме, то не движусь по прямой линии. Я охватываю вас, перерождаюсь в вас в самых разных формах. В буддизме мы говорим о трех деяниях, трех измерениях (а именно об измерениях тела, речи и ума) в каждый миг нашей жизни. Попробуйте осознать это и понять данную истину: вам не надо ждать, когда ваше тело распадется, чтобы отправиться в странствие перерождения.

В этот самый миг мы рождаемся и умираем. Мы перерождаемся не только в одной форме, но во многих формах. Представьте, пожалуйста, бенгальский огонь. Когда вы зажигаете палочку, она движется не только вниз в вертикальном направлении. Она движется во многих измерениях, и ее искры летят во всех направлениях. Поэтому не думайте, что вы движетесь лишь в одном направлении. Вы подобны бенгальским огням: охватываете своих детей, друзей, общество и весь мир.

Утром, когда я сижу и медитирую, справа и слева от меня сидят монахи. Я перерождаюсь в них уже потому, что сижу с ними. Приглядевшись получше, вы увидите меня в них. Я не жду своего перерождения после смерти. Я перерождаюсь в этот самый миг, и я хочу переродиться в благом направлении. Я хочу передать своим мирским и монашеским друзьям самые прекрасные и радостные вещи в моей жизни, чтобы они могли обрести благое перерождение для меня и ради самих себя.

Наши неведение, гнев и отчаяние не должны переродиться. Перерождаясь, они приносят в мир еще больше тьмы и страданий. Чем больше родится счастья и любви, тем лучше, потому что они сделают наш мир еще более прекрасным и добрым. Поэтому мы с вами должны проживать свои часы и дни недели так, чтобы постоянно перерождаться в виде счастья, любви и доброты.

Однажды после пробуждения я вспомнил слова одной народной песни: «Мои родители передали мне так много заслуг». Их заслуги – моя щедрость, любовь, прощение и умение веселить, радовать людей. Они передали мне это драгоценное наследие. Наши дети являются нашим продолжением. Мы и есть наши дети, тогда как наши дети и есть мы.

Если у вас есть один ребенок или несколько детей, значит вы уже переродились в них. Вы можете увидеть свое тело, продолжающее жить в сыне или дочери, но у вас есть также гораздо больше ваших продолжающих жить тел. Они находятся во всех, кого вы касаетесь. И вы не можете знать, скольких людей затронули ваши слова, поступки и мысли.

Отдавать свое тепло и свет

Отдав свой свет и тепло всем вокруг, пламя свечи продолжает жить в этом свете и тепле. Ее свет и тепло лучатся в горизонтальной плоскости. Для того чтобы направить свет и тепло в горизонтальном направлении, свеча должна гореть в вертикальном направлении. Без горизонтального измерения не может быть и вертикального измерения. А без вертикального измерения не может быть горизонтального измерения.

Спросите себя: «Куда я отправлюсь после этой жизни?» Наши поступки и слова, формируемые в этот самый миг, ведут нас по прямой линии. Но они также уводят нас в боковое ответвление, поскольку они вливаются в окружающий нас мир и воздействуют на него. Они могут сделать мир более красивым и ярким. Эти красота и яркость могут перейти в будущее. Нам вовсе не следует искать свои подлинные самости только в одном, вертикальном направлении.

Когда я кипячу черный китайский чай улун, то бросаю чайные плитки в чайник и заливаю их кипятком. Проходят пять минут, и чай можно пить. Когда я пью чай улун, он входит в меня. Если я налью в чайник еще горячую воду, заварив его еще раз, то чай из этих листьев продолжает входить в меня. После того как я вылью из чайника весь чай, в нем останутся только использованные чайные листья. Оставшиеся листья составляют лишь очень небольшую часть чая. А тот чай, который вошел в меня, представляет собой гораздо более обширную часть чая. Это самая богатая часть.

То же самое верно для нас; наша суть вошла в наших детей, друзей и всю вселенную. Нам надо найти себя в этих направлениях, а не в использованных чайных листьях. Я призываю вас увидеть, как вы перерождаетесь в формах, которые вы не считаете собой. Вам надо увидеть свое тело в том, что не является вашим телом. Это называется вашим телом за пределами вашего тела.

Вам не надо ждать, когда пламя выгорит для своего перерождения. Я перерождаюсь много раз в течение каждого дня. Ежесекундно во мне происходит перерождение. Моя практика состоит в таком перерождении, чтобы мои новые формы проявления приносили миру свет, свободу и счастье. Я учусь пресекать перерождение дурных поступков.

Если у меня появилась жестокая мысль или мои слова содержат ненависть, такие мысли и слова не переродятся. Будет нелегко поймать их и вернуть назад. Они похожи на скаковую лошадь. Мы должны стараться не позволять нашим деяниям тела, речи и ума уводить нас в направлении дурного поступка, дурной речи и дурного мышления.

Как жить через рождение и смерть

Если бы в каждый миг не было рождения и смерти, мы не могли бы продолжать жить. В каждый миг многие клетки в вашем теле должны умирать, чтобы вы могли продолжать жить. Не только клетки вашего тела, но и все чувства, восприятия и ментальные формации в реке сознания в вас рождаются и умирают в каждое мгновение.

Я помню тот день, когда друг принес пепел своего отца, которого кремировали, в верхнее селение Сливовой Деревни. Он попросил позволить ему развеять этот пепел вдоль дорожки для медитации ходьбы, и я разрешил. Наверно, он думал, что его отец оставил на этой дорожке для медитации ходьбы только свой пепел. Но когда его отец был жив, он ходил по этому пути, вдоль которого теперь был развеян его пепел. Мы совершили церемонию, на которой развеяли пепел. Затем я повернулся к группе и сказал: «Каждый из нас оставил свое тело на этой дорожке для медитации ходьбы – не только этот умерший человек, но каждый из нас. Каждый раз, когда мы выполняем медитацию ходьбы на этом пути, мы оставляем здесь клетки своего тела».

Всякий раз, когда вы чешетесь, на землю падают тысячи мертвых клеток кожи. Когда вы идете по пути медитации, то оставляете за собой не только кожные клетки тела, но и свои чувства, восприятия, ментальные формации. Не важно, проводите вы в Сливовой Деревне час или неделю, вы оставляете позади много следов. Клетки, которые вы оставляете позади на пути, становятся травой и полевыми цветами. Ваше сохраняющееся тело все еще присутствует в Сливовой Деревне. Оно пребывает в ваших детях и внуках. Оно находится в каждой части мира. Когда пламя свечи достигает окончания фитиля и гаснет, оно все еще есть. Вы не можете найти его, глядя только в линейном направлении. Вы должны отыскать его и в горизонтальном направлении.

В тибетской традиции всякий раз, когда умирает лама высокого ранга, близкие ему монахи ждут несколько лет, а затем идут искать его тело, продолжающее где-то жить. Его продолжение тибетцы называют *тулку*. Может быть, высший лама оставил в конце жизни какое-то стихотворение, которое считают неким указанием о том, где можно найти его продолжающее жить тело. Используя это стихотворение,

его ученики отправляются на поиски маленького ребенка, который мог бы быть подходящим кандидатом. Они заходят в дом этого ребенка, захватив определенные инструменты, например колокольчик, четки или чайную чашку, которыми пользовался учитель. Причем монахи перемещают эти предметы с вещами, которыми учитель не пользовался. Маленький ребенок должен выбрать из этого набора вещей именно те инструменты, которые принадлежали ушедшему ламе. Если ребенок выбирает их, то после успешного прохождения других испытаний он объявляется продолжением скончавшегося учителя. Монашеские ученики бывшего этого высшего ламы просят родителей разрешить им забрать ребенка в монастырь, чтобы он мог учить людей, быть учителем следующего поколения монахов.

В этой традиции есть что-то очень привлекательное. Ученики испытывают так много любви и уважения к своему учителю, что они хотят сохранить его после того, как ушел. Я часто говорю моим друзьям в Сливовой Деревне, что им нельзя ждать, когда я уйду, чтобы искать мое тело, продолжающее где-то жить. Они должны искать меня теперь, потому что я уже перерождаюсь во многих маленьких детях. Если бы вы стояли со мной теперь, то увидели бы моих духовных детей рядом со мной? Все они являются моими продолжениями. У меня сотни тысяч продолжений в молодых людях, которые постоянно развивают осознанность. Если вы будете смотреть духовным зрением, то увидите, как я перерождаюсь во множестве форм.

Несмотря на то, что мои книги и лекции о дхарме не разрешают печатать во Вьетнаме, я присутствую там. Мои учения все равно обращаются повсюду, хотя они и запрещены законом. Сотрудники службы госбезопасности конфискуют мои книги и тайно читают их. Другие люди подпольно печатают и публикуют мои книги. Так я продолжаю жить во Вьетнаме. Молодые монахи и монахини практикуют во Вьетнаме дхарму именно так, как учу я. Если вы поедете во Вьетнам, то увидите меня там. Тело, которое вы видите здесь, является всего лишь одним из моих проявлений. Мое присутствие во Вьетнаме влияет на духовную жизнь, культуру и молодежь Вьетнама. Тот, кто говорит, что меня нет во Вьетнаме, просто не обладает духовным зрением.

Я учил в тюрьмах, и мои книги распространялись во всех исправительных учреждениях США. Во многих тюрьмах мои книги читали, ими вдохновлялись. Однажды я смог навестить тюрьму строгого режима в Мэриленде. Там была установлена столь жесткая дисциплина, что даже муравей не мог бы ускользнуть незамеченным. Я учил заключенных чувствовать себя свободными, где бы они ни были. Цикл лекция был записан и опубликован в виде книги. Многие экземпляры были переданы в тюрьмы, чтобы заключенные могли практиковать и улыбаться, чтобы они меньше страдали. Им удастся найти подлинную

радость даже в тюремной жизни, поэтому я знаю, что теперь я есть и в тюрьме. Заключенные, которые практикуют, оказывают помощь своим товарищам. Все заключенные, познакомившиеся с моими учениями, составляют продолжение моего тела. Когда вы ищете меня, то не смотрите на это тело, лучше смотрите за его пределы.

Бенгальский огонь

Если вы научитесь каждый день видеть, как вы излучаетесь повсюду вокруг и ежесекундно перерождаетесь, то сможете найти себя в будущем, смотря по сторонам. Вы похожи на бенгальский огонь, искрящийся в каждый миг. Бенгальский огонь излучает вокруг себя свою красоту. Вы можете сиять своей красотой с помощью своих мыслей, слов и поступков. Вы пронизываете своей красотой и добродетелью друзей, детей и внуков – весь мир. Ваши качества не теряются, так вы переходите в будущее.

Если вы поищите себя таким образом, то сможете увидеть свое продолжение в будущем. Вы не попадете в плен к мысли о том, что вы будете стерты. И вы не попадете в плен к представлению о том, что после смерти вы больше не будете существовать. Истина заключается в том, что вы не постоянны, но вы также не будете стерты.

Можете ли вы увидеть, как вы перерождаетесь в каждом миге прошлого? Все ваши предки продолжают жить в вас; и когда вы преображаете энергии привычки, которые передали вам предки, вы перерождаетесь в прошлом. Например, у ваших предков могла быть привычка все время бегать, им надо было работать и что-то предпринимать для своего выживания. У них не было времени, чтобы остановиться, осознанно дышать и глубоко прочувствовать чудесные вещи, которые предлагает жизнь. Вы тоже когда-то были таким, но теперь вы встретили практику. Отныне вы можете остановиться, можете осознанно дышать и устанавливать связь с чудесными вещами для своих предков. Может быть, у ваших генетических или духовных предков были свойства, которые ваши родители или духовные учителя, встреченные вами в жизни, не сумели проявить в полной мере. Теперь вы можете вновь открыть эти вещи в себе, и вы можете оживить то, что казалось утраченным. И это тоже перерождение в прошлом.

Когда-то я был знаком с одним американским ветераном вьетнамской войны. Партизаны убили его товарищей, и он жаждал отомстить жителям деревни, в которой погибли его товарищи. Он начал сандвичи взрывчаткой и оставил их у входа в деревню. Пришли дети, они наши его сандвичи и начали есть их. Скоро они стали корчиться от боли и громко кричать. К ним прибежали родители, но было уже слишком поздно. Деревня была глухой, там не было службы скорой

помощи, вообще врачей не было, и детей нельзя было быстро перевезти в больницу. Все пять детей умерли.

По возвращении в США этот солдат не мог справиться с чувством вины. Мать попыталась утешить его. Она сказала: «Сынок, такие случаи бывают на войне. Тебе не следует в чем-то винить себя». И все же он глубоко страдал. Всякий раз, когда этот человек оказывался в одной комнате с детьми, он не мог вынести их присутствие и выбегал.

Во время одной из своих поездок в США я организовал ретрит для ветеранов этой войны. Я учил их осознанно ходить и дышать для того, чтобы преобразить свой страх, вину и страдания. Я сказал этому ветерану: «Вы убили пятерых детей, это так. Но вы можете спасти жизнь сотен детей. Вы знаете о том, что каждый день в мире умирают десятки тысяч детей из-за нехватки еды и лекарств? Вы можете приносить некоторым из них еду и лекарства». Он сделал, как я ему посоветовал. Так тот, кто двадцать лет назад убил пятерых детей, мгновенно переродился в прошлом как человек, спасший жизнь двадцати детям.

Научитесь мыслить широко, тогда ваши сожаления и неуверенность в себе преобразятся. У вас появится новая энергия, которая не только заронит искру в прошлое, но и озарит ярким светом настоящее мгновение и все грядущее.

Глава 8

Страх, принятие и прощение: учитесь касаться земли

Многие люди очень часто спрашивают себя, почему они должны умереть. Гораздо важнее спросить себя, что происходит до того, как вы умрете. Вы должны пойти к своей возлюбленной и спросить ее: «Дорогая, кто ты? Ты остаешься той же девушкой, на которой я женился тридцать лет назад, или ты уже другая? Почему ты пришла сюда? Куда ты уйдешь? Почему я должен горько плакать в день твоей смерти?» На эти очень важные вопросы невозможно ответить лишь интеллектуально. Мы нуждаемся в чем-то более глубоком и цельном.

Практика прикосновения к земле может помочь нам установить связь со своей подлинной природой, у которой нет рождения и смерти. Если мы учимся прикасаться к земле именно так, как учил этому Будда, тогда нам легче обрести подлинное озарение.

В сутрах написано, что за день до того, как принцу Сиддхартхе стать Буддой, Просветленным, он немного сомневался в своей способности стать полностью пробужденным. Поначалу он был абсолютно уверен в этом, но затем вдруг усомнился. Тогда он стал осознанно касаться земли. Он начал рукой трогать землю, чтобы сомнения оставили его. На следующий день принц Сиддхартха стал Буддой.

В буддийских храмах повсюду в Азии вы увидите статуи Будды, касающегося рукой земли. Прикосновение к земле – очень глубокая практика, способная помочь нам избыть в себе страхи, сомнения, предубеждения и гнев.

Прикоснуться к обоим измерениям

В реальности историческое измерение связано с высшим измерением. Если вы сможете коснуться одного из них, то одновременно коснетесь и другого. Иисуса Христа можно считать как сыном человеческим, так и сыном божьим. Как сын человеческий он принадлежит историческому измерению. Как сын божий он принадлежит высшему измерению.

Существует исторический Будда, но также есть Будда, который не ограничен пространством и временем. Мы все такие. У нас есть историческое измерение, в котором мы живем каждый день, но также есть высшее измерение, в котором мы пытаемся жить, применяя свою духовную практику. Если мы сможем жить в высшем измерении, одновременно действуя в измерении историческом, то больше не будем бояться. А если больше нет страха, значит есть подлинное счастье. У волны есть право жить по-своему как волна, но она также должна научиться жить по-своему как вода, потому что она представляет собой не только волну, но и воду. А вода живет без страха, который свойственен волне.

Прикосновение к земле – легкий и эффективный способ установления связи с высшим измерением. Занимаясь этой практикой, вы со временем прикоснетесь к своей подлинной природе, у которой нет ни рождения, ни смерти. В тот момент вы освободитесь от страха. Вы можете стать тем, кто величественно едет верхом на волнах рождения и смерти, потому что вы больше не возбуждаетесь страхом или гневом.

Прикасание к земле: историческое измерение

Вообразите измерение времени в виде вертикальной линии. Представьте, что вы стоите на этой линии в настоящем времени, при этом прошлое располагается наверху, а будущее – внизу. Займите свое место во времени. Увидьте всех своих предков, которые приходили до вас. Самое молодое поколение ваших предков состоит из ваших родителей. Все они располагаются выше вас на этой линии времени. А ниже себя увидите всех своих потомков, своих детей, внуков и все свои будущие поколения. Если у вас нет детей, тогда вашими потом-

ками становятся люди, на которых вы повлияли в своей жизни, а также те, на кого уже они в свою очередь оказали воздействие.

В вас есть ваши предки как по крови, так и по духу. Вы ощущаете присутствие родителей в каждой клетке своего тела. Они действительно присутствуют в вас, вместе с вашими внуками и правнуками. Таким образом, вы осознаете себя их продолжением. Возможно, вы думаете, что ваши предки больше не существуют, но даже ученые скажут, что они присутствуют в вас, в вашем генетическом наследии, которое есть в каждой клетке вашего тела.

То же самое верно для ваших потомков. Вы будете присутствовать в каждой клетке их тел. И вы присутствуете в сознании каждого человека, которого затронули. И это не выдумка, а чистая правда.

Вот первое прикосновение к земле.

Косточки и деревья

Посмотрите на сливу. В каждом плоде на сливовом дереве есть косточка. Эта косточка содержит в себе сливовое дерево и все предыдущие поколения таких деревьев. Сливовая косточка заключает в себе вечность сливовых деревьев. По своей сути косточка разумна и мудра, ведь она умеет стать сливовым деревом, вырастить ветви, листья, цветы и сливы. Но она не может сделать это самостоятельно. Косточка может сделать это лишь благодаря тому, что получила опыт и наследие очень многих поколений предков. То же самое верно для вас. Обладая мудростью и разумностью, вы способны стать настоящим человеком, потому что вы унаследовали вечность мудрости не только от своих кровных предков, но и от своих духовных предков.

Ваши духовные предки находятся в вас, ведь невозможно разделить в вас свойства, созданные генетикой и воспитанием. Воспитание преобразует вашу унаследованную природу. Ваша духовность и практика, которые составляют части вашей обыденной жизни, также находятся в каждой клетке вашего тела. Таким образом, ваши духовные предки пребывают в каждой клетке вашего тела. Вы не можете отрицать их присутствие.

У вас есть предки, которыми вы восхищаетесь и гордитесь. У вас также есть предки, обладающие многочисленными отрицательными качествами; вы не гордитесь ими, но они все-таки остаются вашими предками. У одних из них есть замечательные родители, а у других родители много страдали и одновременно мучили своих жен (мужей) и детей. Или же у вас, возможно были духовные предки, которые не помогали вам высоко ценить религию, исповедуемую вашей семьей и общиной. Может быть, теперь вы не уважаете их, и тем не менее они остаются вашими предками.

Приятие

Нам надо возвратиться к себе и обнять своих кровных и духовных предков. Мы не в силах избавиться от них. Существование предков несомненно. Они составляют часть наших тел и душ.

Когда вы впервые прикасаетесь к земле, учитесь принимать всех своих предков, какими бы они ни были. Это очень важно. Безусловное приятие – вот первый шаг для того, чтобы открыть дверь к чуду прощения. Иисус сказал: «Прости нам наши прегрешения, как мы прощаем тех, кто согрешил против нас». Он понимал, что первый шаг прощения заключается в том, чтобы принять других людей, какими бы они ни были, даже если они чем-то повредили нам.

Для того чтобы принимать других людей, какими бы они ни были, мы должны начать с себя. Если мы не можем принять себя, какими бы мы ни были, то никогда не сможем принять других. Когда я смотрю на себя, то вижу положительные, похвальные и даже замечательные качества, но мне также известно о том, что у меня есть и отрицательные стороны. Поэтому первым делом я осознаю и принимаю себя.

Всякий раз, когда вы встаете для того, чтобы практиковать *прикосновение к земле* (перед камнем, горой, цветком или домашним алтарем), учитесь дышать осознанно. Когда вы осознанно вдыхаете и выдыхаете, то представляете себе своих предков и видите все их положительные и отрицательные свойства. Решительно принимайте все их как своих предков, не колеблясь. Затем вы простираетесь, касаясь земли коленями, руками и лбом. Оставайтесь в этом положении все время, пока воображаете следующую картину:

«Дорогие предки, я и есть вы, со всей вашими сильными и слабыми сторонами. Я вижу, что у вас есть отрицательные и положительные семена. Я понимаю, что, когда у вас была белая полоса жизни, в вас культивировались такие благие семена, как доброта, сострадание и бесстрашие. И я также понимаю, что, когда у вас была черная полоса жизни, в вас культивировались такие дурные семена, как жадность, ревность и страх, и тогда у положительных семян не было возможности пустить росток».

Если в жизни какого-то человека культивируются положительные семена, то происходит это благодаря как удаче, так и усилиям. Обстоятельства нашей жизни могут помочь культивировать семена терпения, щедрости, сострадания и любви. Культивировать эти семена нам помогают окружающие люди, а также практика осознанности.

Но если какой-то человек рос во время войны либо в такой семье или общине, где было много страданий, значит этот человек может быть полон отчаяния и страха. Если у них были родители, которые глубоко

страдали и боялись мира и других людей, значит они передали свой страх и гнев собственным детям. Если же они росли в атмосфере уюта и любви, значит в них пустили ростки благие семена, которые удобрялись, и эти замечательные семена были переданы детям.

Если вы можете так воспринимать своих предков, то поймете, что эти люди страдали и прикладывали со своей стороны все свои усилия. Это понимание устранило всякое отвержение, всякий гнев. Очень важно уметь принимать всех своих предков как с их достоинствами, так и с недостатками. Это поможет вам стать более спокойным и меньше бояться.

Вы можете также воспринимать своих старших братьев и сестер как своих очень молодых предков, потому что они родились до вас. У них тоже есть слабости, а также дарования, которые вам надо принять, потому что вы понимаете, что у вас самих есть и слабости, и дарования. Приятие такого типа вы реализуете, касаясь земли. Если вам надо, вы можете сохранять положение простирания минут пять, десять или пятнадцать, чтобы глубоко осмыслить такое приятие и постичь его.

Первое касание земли можно повторить несколько раз прежде, чем вы примиритесь с родителями и предками. Для этого надо очень постараться, но практиковать очень важно, поскольку ваши родители и предки находятся в вас, а значит вы, примиряясь с ними, одновременно примиряетесь с собой. Отвергая предков, вы отвергаете себя. Если вы понимаете, что вы не отделены от своих предков, это уже большой шаг вперед. Я уверен, что по прошествии нескольких дней или недель таких занятий вы сможете достичь успеха.

Вы можете выполнять упражнение касания земли где угодно, перед своим алтарем предков, перед деревом, облаком и горой, или в другом месте, которое пришлось вам по душе. Стоя перед камнем, деревом или цветком на вашем алтаре, представьте себе, что все ваши предки находятся в вас. Это не трудно, потому что в действительности вы и есть ваши предки. Вы являетесь их продолжением. Я прошу вас практиковать в полную силу.

Прикоснуться к будущему

Следующий шаг практики прикосновения к земле заключается в том, чтобы посмотреть на своих потомков, то есть на детей, внуков, племянников и племянниц. Если у вас есть трудности с ними, значит вы должны думать так:

«Я существо, не отделенное от моих детей, потому что они являются моим продолжением. Они несут меня в будущее. Сын, дочь, друг и ученик – все они пребывают во мне».

В некрологах всегда пишут: «Господин такой-то умер, дав жизнь своим сыновьям и дочерям». Здесь мысль заключается в том, что дети продолжают жить за отца. Мои ученики и есть я, поэтому каждый день я живу так, чтобы передать им мои лучшие качества, ведь они несут меня в будущее. Я сказал своим ученикам, что они должны любоваться рассветом вместо меня, и тогда я буду смотреть на рассвет и звезды ради них их глазами. Я бессмертен благодаря моим ученикам.

Подобно тому как вы видите себя в родителях и предках, вы можете также видеть себя в сыне или дочери. Благодаря родителям у вас есть доступ ко всем вашим предкам. Моим ученикам открыт путь к Будде и древним учителям через меня. Благодаря вашим детям перед вами открыто будущее. Сын нуждается в отце, чтобы установить связь со своим источником, а отец нуждается в сыне, чтобы получить доступ в будущее и бесконечность.

Это очень конкретная практика, которой вы можете заниматься наедине либо с одним или двумя друзьями для взаимной поддержки. Поначалу кто-то может помогать вам, обучая вас этой практике, пока вы осваиваете ее. Но со временем вы можете опираться на свои силы.

Попытка отделиться

Если у вас есть трудности с сыном или дочерью, то вы, возможно, склонны рассуждать так: «Ты не моя дочь. *Моя* дочь никогда не повела бы себя таким образом» или «Ты не мой сын. *Мой* сын никогда бы не совершил такой поступок». Если вы заглянете глубоко в себя, то увидите, что эти отрицательные семена есть и в вас. В молодости вы совершали ошибки и учились на своих страданиях. Когда ваш ребенок делает ошибки, вам надо помочь ему обрести понимание, чтобы он больше не повторял их. Если вы способны увидеть свои слабости, то можете сказать: «Кто я такой, чтобы не принять собственного сына?» Ваш сын и есть вы. С помощью интуитивного прозрения этой общности вы можете примириться со своими детьми. Практика прикосновения к земле является путем к примирению.

Правильное сосредоточение

Последняя составляющая Благородного Восьмеричного Пути, а именно пути восьми правильных практик, которому учил Будда, заключается в правильном сосредоточении. Мы сосредоточиваемся на не-самости, непостоянстве и взаимозависимости, когда касаемся земли. Без этого сосредоточения озарения не будет. Если вы сможете увидеть себя, своих родителей и детей в свете непостоянства, не-

самости и взаимозависимости, то примирение наступит самым естественным образом.

Дайте себе время для того, чтобы практиковать прикосание к земле раз в день или даже дважды. Для упорядочения этого упражнения вы можете использовать следующие слова: «Прикасаясь к земле, я соединяюсь со своими предками и всеми потомками моих духовных и кровных семей». *(Вообразайте эту картину непродолжительное время, стоя перед предметом, который предпочитаете, а затем прикоснитесь к земле).*

Мои духовные предки включают в свой ряд Будду, бодхисатв и учеников Будды. В их круг входят мои духовные учителя, причем как живые, так и те, что уже почилы. Они присутствуют во мне, потому что передали мне семена покоя, мудрости, любви и счастья. Он пробудили во мне мой источник понимания и сострадания. Когда я смотрю на своих духовных предков, то вижу людей, совершенных в практике уроков осознанности, понимании и сострадании, а также вижу людей несовершенных. Я принимаю их всех, потому что и в самом себе вижу недостатки и слабости.

Осознавая, что моя практика уроков осознанности не всегда совершенна, что я не всегда проявляю понимание и сострадание, я открываю свое сердце и принимаю моих духовных потомков. Некоторые из моих потомков живут так, что я испытываю к ним уважение и уверен в них. Но есть и такие потомки, у которых много трудностей, которые подвержены взлетам и падениям в практике. Я открываю свое сердце и с не меньшей силой обнимаю и их.

Точно так же, я принимаю всех моих предков и по линии матери, и по линии отца. Я принимаю все их хорошие качества, все их добродетельные поступки, и я также принимаю все их слабости. Я открываю свое сердце и принимаю всех своих кровных потомков с их хорошими качествами, дарованиями и их слабостями.

В какой бы традиции ни находились ваши духовные корни, вы можете включать в свой круг учителей этой самой традиции. Если у вас христианские корни, примите Христа, учеников Христа, святых и христианских учителей, которые коснулись вашей жизни. Если у вас иудейские корни, возможно, вы захотите включить в свой круг вождей по мужской и женской линии, великих раввинов.

Мои духовные предки, кровные предки, духовные потомки и кровные потомки – все они пребывают во мне. Я и есть они, а они и есть я. У меня нет отдельной самости. Все мы существуем как часть чудесного потока жизни.

Медитация на историческое измерение

Историческое измерение представляет собой измерение возникновения и исчезновения, рождения и смерти. Когда мы начинаем касаться исторического измерения, то часто испытываем страх. Мы боимся, потому что не понимаем иллюзорность рождения и смерти. Будда сказал: «Все, что рождается, непременно умрет». Если есть рождение, значит должна быть и смерть. Если есть правое, значит должно быть и левое. Если есть начало, значит должен быть и конец. Так что-то является в историческом измерении. Монахи, монахини и миряне во времена Будды учились распознавать реальность рождения и смерти.

Немного уравновесив свой ум с помощью медитации и созерцания, мы лучше осознаем свой страх. Поначалу легче практиковать, когда нас наставляют. Дыхание служит средством, которое приносит сосредоточение. Оно направляет наш ум на объект медитации. Мы начинаем с осознания дыхания, поэтому позднее, когда нам надо будет созерцать, мы сможем направить свой ум.

Мы пытаемся направить ум к осознанию реальности. В буддийских монастырях ежедневно поют такое стихотворение: «Делая вдох и выдох, я осознаю, что я по самой своей природе умру, я не могу избежать смерти. Я по самой своей природе старею, я не могу избежать старости. Я по самой своей природе болею. Раз у меня есть тело, я не могу избежать болезни. Все, чем я дорожу, что берегу и лелею, однажды мне придется покинуть. Я могу забрать с собой лишь плод моего поведения. Я не могу захватить с собой что-либо, кроме плода моих поступков в виде мыслей, речи и телесных деяний».

Мы должны осознать эту реальность и улыбнуться. Так мы учимся глядеть в глаза своему страху. Страх всегда присутствует в нас, ведь мы боимся стареть, болеть, умирать, потерять своих любимых. Человеческому свойственно бояться и беспокоиться из-за таких вещей.

Будда не советовал нам подавлять эти страхи. Будда советовал нам поднимать эти страхи на более высокий уровень нашего сознания, осознавать их и улыбаться им. Такие действия составляли ежедневную практику для монахов и монахинь во времена Будды, а также для современных монахов и монахинь. Каждый раз, когда вы будете открывать в себе страх, распознавать его и улыбаться ему, ваш страх будет терять часть своей силы. И когда он возвращается в глубину вашего сознания, то становится более мелким семенем. Поэтому практиковать надо каждый день, особенно когда вы чувствуете в себе умственную и физическую силу.

Когда вы пытаетесь практиковать, ваш ум может бегать за множеством мыслей. Вы же просто возвращайтесь к осознанию своих вдохов и выдохов. Просто осознавайте в себе дыхание, причем вам не надо искусственно удлинять или углублять его. Вам не надо ничего менять. Позвольте своему дыханию просто быть таким, каким оно хочет быть.

Все время следите за своим дыханием. По прошествии какого-то времени ваше дыхание станет более ровным.

Почувствовав в себе спокойствие, используйте слова нижеприведенной управляемой медитации, которая поможет вам сосредоточиться. Поначалу вам, возможно, захочется услышать или произнести про себя все предложение. По мере продолжения практики вы можете просто запоминать несколько ключевых слов. Вам не надо прикладывать большие усилия. Просто расслабьтесь и позвольте своему дыханию и словам поддерживать вас.

Упражнение, помогающее нам смотреть глубоко и исцеляться от своего страха

Вдыхая, я осознаю свой вдох	Внутрь
Выдыхая, я осознаю свой выдох	Вовне
Вдыхая, я осознаю, что старею	Старость
Выдыхая, я осознаю, что не могу избежать старости	Невозможно избежать
Вдыхая, я осознаю, что моей природе свойственны болезни	Скверное здоровье
Выдыхая, я осознаю, что не могу избежать болезни	Невозможно избежать
Вдыхая, я осознаю, что умру	Смерть
Выдыхая, я осознаю, что не могу избежать смерти	Невозможно избежать
Вдыхая, я осознаю, что однажды покину все, что люблю и что дорого мне	Все, что дорого мне
Выдыхая, я осознаю, что не могу избежать расставания со всем, что дорого мне	Невозможно избежать
Вдыхая, я осознаю, что по-настоящему мне принадлежат лишь деяния тела, речи и ума	Деяния – подлинное имущество
Выдыхая, я осознаю, что не могу избежать следствий своих деяний	Невозможно избежать следствий
Вдыхая, я решаю прожить свои дни с полной осознанностью	Жить осознанно
Выдыхая, я вижу радость и пользу от жизни в настоящее мгновение	Радость и польза
Вдыхая, я даю обет каждый день радовать своих любимых	Радовать
Выдыхая, я даю обет утешать боль своих любимых	Утолять боль

Приятие, прощение и осознание страха – вот лучшие результаты практики прикасания к земле в историческом измерении. Используя дыхание таким образом, мы можем начать исцеляться. Затем мы можем обратиться к следующему упражнению прикасания к земле.

Прикасание к земле: пространство

В первом упражнении прикасания к земле вы практикуете, воображая, будто стоите на вертикальной линии времени. А теперь представьте себе горизонтальную линию, которая олицетворяет измерение пространства. Эта линия, знаменующая пространство, пересекает вертикальную линию, символизирующую время, историческое измерение.

В пространстве мы видим других живых существ на планете Земля, а именно мужчин, женщин, детей, пожилых людей, всевозможных животных, деревья, растения, минералы. Когда мы смотрим на определенное дерево, то можем подумать, что это дерево находится вне нас. Но если мы приглядимся получше, то увидим, что это дерево также находится внутри нас. Деревья составляют ваши легкие, потому что без деревьев вы не могли бы дышать. Эти деревья вырабатывают кислород, который теперь стал частью дерева. В нашем теле есть легкие, но деревья дышат также и для нас и тоже могут называться нашими легкими. Наши легкие работают вместе с деревьями, которые помогают нам дышать.

Истории Джатаки являются сборником рассказов о жизнях Будды, предшествующих той жизни, в которой он стал просветленным. Из этих рассказов мы узнаем о том, как Будда был деревом, птицей, черепахой, камнем до того, как он стал человеком. Мы тоже до того, как проявиться в человеческой форме, были деревьями, одноклеточными животными, крупными зверями, облаками, лесами, камнями. Это трудно увидеть в свете научной эволюции. Материя ни создается, ни разрушается. Она может превратиться в энергию, а энергия может снова стать материей, но она не разрушится.

Мы всегда были частью всего остального, а все остальное всегда было частью нас. Мы уже побывали деревьями, розами и животными. Мы до сих пор являемся деревьями в этот самый миг. Вглядитесь в свою глубину и увидите в себе дерево, облако, розу и белку. Вы не сможете отделить их от себя. Вы не сможете изгнать из себя облако, потому что вы созданы на семьдесят процентов из воды. Продолжением облака становится дождь. Продолжением дождя становится река. Продолжением реки становится вода, которую вы пьете для поддержания в себе жизни. Если вы устранили из себя продолжение облака, то просто не сможете выжить.

Ангелы повсюду

Заглянув глубоко в измерение пространства, мы также увидим всех просветленных существ, всех великих существ, бодхисатв; мы увидим Бога. Приглядевшись получше, вы повсюду увидите бодхисатв. Вы увидите мужчин и женщин, обладающих состраданием и делающих все, что только в их силах, чтобы помочь человечеству и защитить его. В Сливовой Деревне мы призываем имена таких бодхисатв, как Авалокитешвара, бодхисатва внимательного слушания, Самантабhadра, бодхисатва великого деяния, Манджушри, бодхисатва глубокого понимания, Кшитигарбха, бодхисатва, который регулярно приходит в самые мрачные места, где страдания невыносимы, чтобы помочь людям.

Мы знаем об этих бодхисатвах потому, что нам передали рассказы о них. Помимо них существуют еще бесчисленные неизвестные бодхисатвы, в деяниях которых выражается их любовь, сострадание и глубокая забота о мире. Их сердца полны любви, и они не одержимы потребительской лихорадкой. Они хотят жить просто, чтобы у них было время и энергия для помощи другим. Они находятся всюду. Я знаю бодхисатву-женщину, живущую в Голландии. Ее зовут Хебе. Во время Второй Мировой войны она помогла двадцати тысячам евреев избежать Холокоста. Я не знаю, как ей это удалось. Когда смотришь на нее, видишь очень маленькую женщину, у которой только две руки. Я встретил ее и работал с ней, когда она помогала сиротам вьетнамской войны.

Есть на свете и такие бодхисатвы, которые не кажутся очень активными, и все же они очень спокойны и добры, поэтому одно их присутствие уже воодушевляет вас любовью, пониманием и терпимостью.

В мире живут бесчисленные такие бодхисатвы. Мы должны жить так, чтобы у нас оставалось время для того, чтобы заметить их присутствие и прочувствовать его. Бодхисатвы – не боги или исторические герои. Они живут рядом с вами, созданные из такой же плоти и крови. У них много энергии, понимания и сострадания, и мы можем получить пользу от соприкосновения с ними.

Великих существ, бодхисатв, невозможно узнать по внешнему виду. Иногда это маленькие дети, приносящие нам много радости. Наши дети и друзья – бодхисатвы. Иногда они заставляют нас страдать, но они также помогают нам расти в любви и понимании.

Бодхисатвы никогда не падают духом из-за окружающих их страданий и никогда не сдаются. Именно они дают нам мужество, чтобы

жить. Кшитигарбха, который отправляется в самые мрачные места, чтобы помогать там всем существам, не один такой. У него много проявлений во всех различных адских сферах, которые мы можем найти прямо в этом самом мире.

Бодхисатва Садапарибхута, который говорит: «Я никогда не осмелюсь презирать кого-либо», также пребывает всюду. Даже если складывается впечатление, будто кто-то не может стать пробужденным, он видит, что у каждого человека есть такая способность. Садапарибхута помогает всем обрести уверенность в себе и избавиться от комплекса неполноценности. Такой комплекс парализует людей. Садапарибхута занимается тем, что устанавливает связь с пробужденным, любящим умом в нас, и культивирует эти семена. Этот бодхисатва – не просто некто в Лотосовой Сутре, но его можно найти прямо здесь в нашем обществе во многих обликах. Мы должны распознать бодхисатву Садапарибхуту, который находится рядом с нами, такого же живого человека.

Манджушри – бодхисатва, у которого есть понимание. Он может понять нас и сделать несказанно счастливыми. Манджушри способен увидеть наши страдания и трудности, и он никогда не обвиняет и не наказывает нас. Он всегда остается рядом с нами и проливает на нас свет. Манджушри – не мифический персонаж, он присутствует рядом с нами во многих обликах, иногда как младшая сестра, брат, или племянник, племянница.

Мы не почитаем выдуманных или мифологических персонажей. Бодхисатвы – не герои из прошлого, живущие в облаках. Бодхисатвы это подлинные люди, которые наполнены любовью и решимостью. Если мы умеем понять чужие страдания и почувствовать любовь к другим людям, значит мы общаемся с бодхисатвой ясного понимания.

Бодхисатва внимательного слушания Авалокитешвара всегда пребывает рядом с нами. Психотерапевты должны учиться искусству слушать так же внимательно, как и бодхисатва Авалокитешвара, который тонко вслушивается. Когда мы можем слушать внимательно своих детей или родителей, Авалокитешвара уже находится в наших сердцах.

Бодхисатва чудесного звука Гадгадшвара может использовать музыку, писания и звук для пробуждения людей. Если вы поэт, писатель или композитор, значит можете быть бодхисатвой. Ваши художественные творения должны не просто помогать людям мгновенно забыть о своей боли, но и культивировать семена пробужденного понимания и сострадания в других людях. Среди нас много писателей, поэтов и композиторов, которые используют чудесный океан звука, чтобы служить пути понимания и любви, делая более доступными двери

дхармы, о которых учил Будда. Таково значение одного из призывов Самантабхадры:

*Я призываю использовать Великий океан звука,
Ибо он создает слова с чудесным воздействием,
Славящие океан добродетелей Будды
В прошлом, настоящем и будущем.*

Когда вы прикасаетесь к земле, то устанавливаете связь с великими существами, потому что они являются частью земли и вас. Живя в современном мире, легко поддаться отчаянию. Вы должны защищать себя. И лучше всего для этого общаться с бодхисатвами, которые деятельны в своем сострадании и любви.

Мы должны соприкасаться с Буддами и бодхисатвами здесь, в наше время, в настоящее мгновение, а не просто зажигать благовоние и молиться им. Когда мы устанавливаем с ними подлинную связь, то обретаем много энергии, так как видим, что они пребывают в нас, мы же являемся их продолжением, и не только во времени, но и в пространстве. Мы одна из рук этих бодхисатв. Одна рука может протянуться очень далеко, на тысячи миль. Наши руки могут дотянуться до самых сумрачных мест на Земле. У нас повсюду есть друзья, которые становятся нашими руками, и мы также можем быть их руками.

«Пробужденное понимание – вот единственный путь ученика», – гласит сутра Восьми Реализаций Великих Существ. Все остальные пути не стоят и проходить. Никакие почести и славу нельзя сравнить с пробужденным пониманием, которое появляется у нас, когда мы учимся останавливаться и глубоко всматриваться в природу вещей. Когда с помощью понимания мы перестаем гневаться, мы уже проявляем в себе семя глубокого понимания. Давайте жить так, чтобы бодхисатвы могли проявляться в нас.

Давайте будем бодхисатвами прямо сейчас, в своей речи и поведении. Не думайте, что вы будете бодхисатвой чуть позже, сегодня вечером. Призывая имена бодхисатв внимательного слушания, ясного понимания, великого деяния и высокого воодушевления, одновременно настаиваясь на качества этих бодхисатв, мы приобретем бесконечную энергию, в которой нуждаемся для того, чтобы обнять существ, страдающих в мире.

Стать пиратом

Касаясь земли, мы соприкасаемся с великими существами, а также со всеми страдающими существами. Мы должны общаться и с теми, и с

другими. Мы должны помнить, что некоторые существа попали в плен к страданию глубочайшего типа, например войны, угнетению или несправедливости. Они не могут рассказать о своих страданиях и несправедливостях, которые вынуждены терпеть. Где-то пираты насилуют юных девушек. Где-то торговцы продают вооружение бедным нациям, где дети недоедают или не имеют возможности ходить в школу. Где-то фабриканты используют детский труд. В мире есть люди, умирающие в тюрьмах и трудовых лагерях. В лепрозории живут дети и взрослые, у которых нет рук и ног; они безграмотны и ни на что не надеются. Эти адские сферы нуждаются в бодхисатвах.

Когда мы встаем у горы или цветка и воображаем все это перед тем, как коснуться земли во второй раз, то понимаем, что мы не только бодхисатвы, но и жертвы гнета, дискриминации и несправедливости. Энергией бодхисатв мы обнимаем жертв повсюду. Мы и есть тот пират, который вот-вот изнасилует юную девушку, мы также и есть та юная девушка, которую вот-вот изнасилует пират. У нас нет отдельных самостей, поэтому все мы взаимосвязаны и пребываем со всеми ними.

Наш образ жизни воздействует на все на свете. Поэтому мы должны подумать: «Как же мы жили, если этот юноша из Таиланда смог совершить изнасилование?» Мы обращали внимание только на свои материальные потребности. Семья, в которой родился этот юноша, не могла выбиться из крайней нужды на протяжении многих поколений. Его отец был рыбаком, который мог только забывать о своих невзгодах с помощью бутылки вина. Он не умел воспитывать сыновей и часто бил их. У его матери не было возможности дать образование своим детям. В тринадцать лет ему пришлось сесть в лодку к отцу и учиться рыбачить. Когда отец умер, он продолжил его дело. У него не было возможности для понимания и любви. Его искушали стать пиратом, ведь пират может за один день раздобыть настоящее золото, которое выволит его из ужасного состояния, которому, боялся он, не будет конца. В океане нет полицейских, поэтому почему бы ни последовать примеру других пиратов и ни насиловать юных девушек на корабле, который они ограбили?

Если бы у его жертв было оружие, они застрелили бы этого юношу. Он бы погиб, но разве не лучше было бы помочь ему обрести понимание и любовь? Где были политики, чиновники и работники образования, которым следовало помочь ему?

Вчера вечером на берега Таиланда в семьях рыбаков родились сотни младенцев. Если об этих детях не позаботиться как следует, если не дать им воспитание и образование, то некоторые из них станут пиратами. Кто виноват в этом? Это наша вина: чиновников, политиков, избравших их граждан, которые наделили их властью, а также работ-

ников образования. Нам нельзя обвинять только этого юношу. Если бы я родился бедняком, не получившим в детстве никакого образования, и у меня были бы безграмотные родители, всю жизнь остававшиеся в бедности и не сумевшие воспитать меня, тогда я мог бы стать пиратом. Если бы вы застрелили меня, это было бы решением проблемы? Кто этот пират? Он мог бы оказаться мною, и изнасилованный им ребенок также мог бы быть мною.

Все страдания живых существ – наши личные страдания. Мы должны увидеть, что мы и есть они, а они и есть мы. Когда мы видим их страдания, наши сердца пронзает стрела сострадания и любви. Мы можем любить и обнимать их, можем изыскивать способы помогать им. Только тогда нас не охватывает отчаяние при виде их положения или нашего собственного положения.

Не отчаивайтесь

Когда вы осознаете страдания всего мира, легко поддаться отчаянию. Но нам не надо падать духом. На войне во Вьетнаме молодые люди легко поддавались отчаянию, поскольку война длилась очень долго; казалось, ей не будет конца. То же самое происходит на Ближнем Востоке. Молодым израильтянам и палестинцам кажется, что тяжелая атмосфера войны никогда не закончится. Мы должны практиковать для того, чтобы защищать своих детей и самих себя от отчаяния. Бодхисатвы могут встать и сопротивляться отчаянию с помощью своего умения внимательно слушать, любить, понимать и глубоко сопереживать. Когда мы касаемся земли во второй раз, то повсюду устанавливаем связь с большими и малыми бодхисатвами, и мы чувствуем их энергию.

Животные, растения и минералы также страдают от людской жадности. Земля, вода и воздух страдают, потому что мы загрязнили их. Деревья страдают, потому что мы вырубам леса ради своей выгоды. Отдельные виды исчезли из-за разрушения своей естественной среды обитания. Люди тоже губят и эксплуатируют друг друга. Согласно буддийским учениям, у всех существ есть пробужденная природа. Как нам не дать себе впасть в отчаяние? Дело в том, что в мире есть Будды и бодхисатвы. Они находятся не где-то в далеком раю. Везде, где мы живем и умираем, они находятся рядом с нами.

Приносить пользу всем

Прикасание к земле помогает нам очищать наше тело и ум. Оно помогает нам поддерживать пробужденное понимание непостоянства, взаимосвязанности и не-самости. Будда сказал, что тот, кто видит

взаимозависимое бытие, видит и Будду. Таким образом, мы прикасаемся к земле и видим Будд в себе, а себя видим в Буддах. Мы видим в себе всех страдающих существ и видим в них себя. Задерживаясь в позе простирания, мы стираем границу между собой и другим. Тогда мы знаем, что нам следует делать, а чего делать не следует в нашей будничной жизни. Благодаря такому интуитивному пониманию мы можем совершить много великих и полезных поступков.

Как вы построили свою жизнь? Принесли ли ваши деяния настоящую пользу вам самим, вашим любимым и всем существам?

Глубокое сопереживание бодхисатвы состоит в том, чтобы ослабить страдания. Так человек духовно развивается, готовясь стать Пробужденным, Буддой. Приняв решение пойти по пути бодхисатвы, мы можем освободиться от всех бессмысленных вещей, к которым были прежде привязаны. Мы можем освободиться от саморекламы и обогащения. Когда мы принимаем такое решение, от подобных вещей легко освободиться.

Будды находятся в нас, а мы пребываем в Буддах. Мы можем стать Буддами. Мы можем стать просветленными.

Как направлять себя

Используйте следующие слова для того, чтобы направлять себя в начале своей практики второго касания:

«Касаясь земли, я соединяюсь со всеми людьми и всеми видами, которые живут в этот самый миг в этом мире со мной». (*Вообразайте непродолжительное время, что вы стоите перед предпочитаемым вами предметом, прежде чем коснуться земли*)

Я един с этой чудесной картиной жизни, которая лучится во всех направлениях. Я вижу тесную связь между собой и другими людьми, взаимосвязь у нас счастья и страдания. Я един с бодхисатвами и великими существами, которые преодолели представления о рождении и смерти, смогли смотреть сострадательно на различные формы рождения и смерти без страха. Я един с бодхисатвами, которых можно найти во многих местах на нашей планете. У них есть душевный покой, понимание и любовь. Они способны установить связь с чем-то замечательным, полезным и исцеляющим, а затем принести это другим людям. Они способны обнять весь мир сердцем, исполненным любви, и ласковыми руками. У меня тоже есть достаточно покоя, радости и свободы, чтобы научить тех, кто окружает меня, бесстрашию и радости. Я не чувствую одиночество или отчаяние, когда воспринимаю любовь и счастье бодхисатв, живущих ныне на этой планете. При виде их любви и страданий всех существ мне легче жить разумно, с подлинным покоем и счастьем.

Укрепленный любовью бодхисатв, я получаю возможность увидеть себя во всех существ, которые страдают. Я един с теми, кто родился инвалидом или стал калекой из-за войны, несчастного случая или издевательств. Я един с теми, кто не находит счастье в семейной жизни, у кого нет корней или душевного покоя, кто очень хочет обнять что-то прекрасное и цельное, во что можно поверить. Я и есть тот, кто угасает, страшась смерти, кто не знает, что будет затем происходить, и боится полного небытия. Я и есть тот ребенок, который живет в месте, где царят жуткая бедность и болезни, у которого ноги и руки похожи на спички, и у которого нет будущего. Я также фабрикант, производящий бомбы, которые продают бедным странам. Я и есть лягушка, которая плавает в пруду, и я же змея, нуждающаяся в теле лягушки для своего физического выживания. Я гусеница или муравей, которых ищет птица, чтобы съесть, но одновременно я птица, высматривающая насекомых для своего прокорма. Я и есть лес, который вырубают. Я и есть реки, которые загрязняют. И я есть тот самый человек, который рубит лес и загрязняет реки и воздух. Я вижу себя во всех существах и вижу всех существ во мне.

Ясно осознать отсутствие рождения и смерти

Когда мы начинаем понимать, что мы представляем собой все сущее, наш страх начинает исчезать. Мы глубоко укоренились в измерениях пространства и времени. Но для того чтобы быть по-настоящему свободными от страха, мы должны глубоко заглянуть в высшее измерение, где нет ни рождения, ни смерти. Нам надо освободиться от представлений о том, что мы и есть наше тело, что мы умираем. Именно так мы откроем обитель бесстрашия. Таково третье прикосновение к земле. Далее вы видите медитацию с инструкцией, которая поможет вам подготовиться к упражнению.

Вдыхая, я осознаю, что вдыхаю	Внутри
Выдыхая, я осознаю, что выдыхаю	Вовне
Вдыхая, я осознаю волну в океане	Волна
Выдыхая, я улыбаюсь волне в океане	Улыбаюсь
Вдыхая, я осознаю воду в волне	Вода в волне
Выдыхая, я улыбаюсь воде в волне	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу рождение волны	Рождение волны
Выдыхая, я улыбаюсь рождению волны	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу смерть волны	Смерть волны
Выдыхая, я улыбаюсь смерти волны	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу, что в природе воды нет рождения	Вода не рождалась

Выдыхая, я улыбаюсь не рождающейся природе волны	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу, что в природе воды нет смерти	Вода бессмертна
Выдыхая, я улыбаюсь бессмертной природе воды	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу рождение моего тела	Рождение моего тела
Выдыхая, я улыбаюсь рождению моего тела	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу смерть моего тела	Мое тело умирает
Выдыхая, я улыбаюсь смерти моего тела	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу, что в природе моего тела нет рождения	В природе моего тела нет рождения
Выдыхая, я улыбаюсь не рождающейся природе моего тела	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу, что в природе моего тела нет смерти	Тело бессмертно
Выдыхая, я улыбаюсь бессмертной природе моего тела	Улыбаюсь
Вдыхая, я вижу, что в природе моего сознания нет рождения	Сознание не рождается
Выдыхая, я улыбаюсь не рождающейся природе сознания	Улыбаюсь
Вдыхая, я осознаю лишь свой вдох	Внутри
Выдыхая, я осознаю лишь свой выдох	Вовне

Я не мое тело

Когда я был новичком, то полагал, что выход за пределы рождения и смерти – дело отдаленного будущего. Я полагал, что никогда не смогу сделать это в течение одной жизни. Но рождение и смерть – просто область идей. Нам надо всего лишь преодолеть эти представления. Осознав это, я понял, что мне вполне по силам такой подвиг. Эти два представления держат нас в неволе на протяжении многих жизней.

Теперь мы видим, что мы нечто больше, чем наши тела, а также понимаем, что у нас нет срока жизни. У нас нет границ. Мы переживаем это во время медитации. Если мы преуспели в первом и втором касании земли, то третье касание дается нам просто, как детская игра.

Третье касание земли похоже на круг, очерченный вокруг вертикальной линии времени в первом касании и вокруг горизонтальной линии во втором касании. В первом касании мы избавились от воззрения о

том, что мы отделены от своих предков и потомков. Мы избавились от своего представления о времени. Во втором касании мы избавились от представления о том, что мы отделены от Будд, бодхисатв, Великих Существ, страдающих существ, животных, растений – всего на свете. Мы избавились от своего представления о пространстве. На этот раз мы прикасаемся к земле и освобождаемся от воззрения о том, что мы и есть наше тело, что мы подвержены рождению и смерти.

Обычно, мы полагаем, что мы и есть наши тела. Мы думаем, что мы исчезаем, когда наши тела распадаются. Будда ясно учил, что мы не это тело.

Я часто спрашиваю своих молодых друзей, которые еще не достигли 30 лет: «Где вы были в 1966 году, когда я покинул Вьетнам?» Им не следует отвечать, что они тогда еще не существовали. Они должны понять, что они были во всем мире, в своих родителях, дедушках и бабушках.

Вы можете использовать следующие слова, которые помогут вам в вашей первоначальной практике третьего касания: «Касаясь земли, я освобождаюсь от представления о том, что я и есть это тело, что мой жизненный срок ограничен». *(Стоя перед предпочитаемым предметом, вообразите ненадолго все это перед тем, как коснуться земли).*

Я вижу, что это тело, созданное из четырех элементов, в действительности не представляет меня, что я не ограничен этим телом. Я являюсь частью потока жизни духовных и кровных предков, который тысячи лет течет в настоящее, тысячи лет течет в будущее. Я един со своими предками. Я един со всеми людьми и всеми существами, будь они мирными и бесстрашными или же страдающими и запуганными. В этот миг я присутствую повсюду на нашей планете. Я также присутствую в прошлом и будущем. Распад этого тела не затрагивает меня подобно тому, как опадающие цветы сливы не указывают на угасание самого дерева. Я воспринимаю себя как волну на поверхности океана. Моя природа и есть океанская волна. Я вижу себя во всех остальных волнах, а все остальные волны – во мне. Мое тело дхармы и мудрая жизнь не подвержены рождению и смерти. Я вижу свое присутствие до появления моего тела и после его распада. Даже в этот миг я вижу, как я существую повсюду помимо этого тела. Семьдесят или восемьдесят лет – не мой жизненный срок. Я живу так же, как и листок, или Будда, бесконечно долго. Я вышел за пределы представления о том, что я и есть тело, которое ограничено в пространстве и времени.

Люди, глубоко ощутившие жизнь в измерении пространства и времени, смогут установить связь с этим высшим измерением. Касаясь волны, вы учитесь касаться воды.

Будда сказал, что природе вашей реальности не свойственны рождение и смерть, возникновение и исчезновение, бытие и небытие, тождество и различие. Кажется, будто это учение противоречит учению о том, что все рожденное непременно умрет, что мы не в силах избежать смерти, болезни и старости. Учитесь видеть суть вещей. Вы поймете, что рождение и смерть, возникновение и исчезновение, бытие и небытие – все это лишь представления. Нам надо устранить все представления о реальности. Тогда мы получаем доступ в высшую реальность, или таковость.

Таковость это технический термин. Он означает, что реальность такая, какая она есть. Невозможно сказать что-либо о ней, нельзя описать ее. Можно лишь сказать, что Бог – высшая реальность, а всякое описание Бога неверно. Никакие представления или мысли о Боге не могут описать его. То же самое верно для нирваны. Нирвана это устранение всех представлений и идей, чтобы реальность могла в полной мере проявиться для вас. В историческом измерении мы, наблюдая за волной, можем говорить о рождении волны, смерти волны, высокой или низкой волне, красивой или некрасивой волне, той или этой волне, и т.д. Что касается высшего измерения, воды, то все прилагательные, все понятия, которые вы применяете для описания волны, уже не корректны. Нет рождения и смерти, нет того и этого, нет высокого и низкого, и больше нет красивого и некрасивого. Волна не должна умереть для того, чтобы стать водой. Волна и есть вода в этот самый миг.

Практикуйте эту технику сейчас, чтобы не чувствовать, что вы отделены от любимой, когда она умрет. Если вы переживете глубокое озарение, то не почувствуете, что покинуты. Я каждый день глубоко смотрю во все окружающее меня: на деревья, холмы, друзей. Я буду продолжать существовать во многих других формах. Когда мои друзья смотрят на меня, они должны видеть в формах помимо этого видимого тела. Такая ежедневная практика поможет им не плакать, когда наступит пора исчезнуть моему нынешнему проявлению. Дело в том, что, когда это проявление исчезнет, оно оставит пространство для других проявлений.

*Как провожать людей
в последний путь*

Будда очень ценил своего ученика-мирянина Анатапиндику, который был выходцем из королевства Косала, что расположено на севере от

Ганга, в предгорьях Гималаев. Анатапиндика был успешным уважаемым купцом. Все земляки любили Анатапиндику за его сердечность и щедрость. На самом деле, этого человека звали Судаттой, но ему дали почетное прозвище Анатапиндика, которое означает «тот, кто заботится о нуждающихся». Так люди оценили его неустанную деятельность, направленную на поддержку бедняков, сирот и бездомных.

Однажды, когда ему было лет тридцать, он поехал по делам в царство Магадху, где в тот момент остановился Будда. Добравшись до Магадхи, он первым делом отправился навестить младшую сестру и ее мужа, которые в то время жили там. Он удивился, когда его не стали приветствовать привычной церемонией и знаками внимания. Когда он спросил сестру, почему она не общается с ним, она ответила, что все в доме готовятся принять одного замечательного учителя, которого называли Буддой. Услышав имя Будды, он почувствовал интерес к нему и спросил сестру: «А кто это?» Сестра начала столь благоговейно рассказывать о Будде, что он захотел пойти и как можно скорее увидеть Будду.

На следующее утро Анатапиндика отправился в Монастырь Бамбуковая Роща, где говорил Будда. Его лекция глубоко тронула Анатапиндику. Поклонившись до земли, Анатапиндика пригласил Будду прийти в его родной город, чтобы поделиться своими учениями и практикой с его друзьями и родственниками.

Несмотря на то, что Будда учил людей лишь третий год, у него набралось уже более тысячи двухсот учеников-монахов. Среди этих странствующих вместе с Буддой монахов был преподобный Шарипутра. Этот Шарипутра стал знаменитым духовным учителем задолго до того, как ему стать учеником Будды. Когда Шарипутра стал учеником Будды, все его младшие братья и ученики в дхарме последовали его примеру.

Будда принял приглашение Анатапиндики пойти в Шравасти, столицей города царства Косалы. Анатапиндика пошел вперед, чтобы подготовиться к посещению Будды. Ему нужен был монах, который пошел бы вместе с ним домой и помог в приготовлениях. Будда попросил преподобного Шарипутру, который умел хорошо организовать общину, пойти с ним. Монах Шарипутра и мирянин Анатапиндика вскоре очень подружались.

Некоторые люди полагают, что тесная дружба может возникать только между монахами или только между мирянами, но это не так. Если и монахи, и миряне руководствуются глубоким желанием практиковать уроки осознанности и смотреть глубоко, тогда они могут тесно сдружиться, могут стать соратниками и попутчиками. Здесь нет никаких разделений. И монах, и мирянин могут достойно занимать каждый свое место, и тогда они могут стать близкими друзьями.

Анатапиндика хотел предложить Будде участок земли, на котором можно было бы построить монастырь в Косале. После активных поисков он пришел к выводу о том, что там есть только одно достаточно красивое место, которое представляло собой уединенную возвышенность, принадлежавшую члену королевской семьи Косалы, принцу Джете. Анатапиндика был очень богатым, поэтому он подумал, что мог бы убедить принца продать ему этот участок. Принц посадил много красивых деревьев на том участке, и местность превратилась в рай. Когда Анатапиндика пришел к принцу и попросил его продать ему землю, принц отказался. Анатапиндика предложил еще больше денег, но принц все равно отказался. В конце концов Анатапиндика сказал: «Сколько денег вы хотите за этот участок? Я готов заплатить любую сумму». Принц ответил: «Если вы сможете покрыть всю ту землю ковром из золотых монет, тогда я продам ее вам». Принц сказал это просто так, шутки ради. Ему и в голову не пришло, что Анатапиндика примет его предложение, но тот согласился.

Скоро Анатапиндика принес достаточно золотых монет, чтобы покрыть ими словно ковром всю ту местность. Принц все равно не хотел продавать землю, но его советники сказали ему: «Вы должны продать землю. Вы принц королевской семьи. Вы уже дали свое слово и не можете нарушить его».

Принцу Джете было нелегко понять, что этот духовный учитель может быть до такой степени необычным, что Анатапиндика проникся к нему таким уважением и любовью, что заплатит любую сумму, только бы купить ему в дар участок земли. Люди сказали принцу, что Будда, который все еще оставался молодым учителем, был полностью пробужденным, и что его учения и сострадание несравненны. При виде глубокой веры и восхищения Анатапиндики принц Джета остановил его прежде, чем тот успел покрыть всю землю золотом, и сказал: «Вы уже достаточно много золота передали мне. Довольно. Я хочу предложить Будде деревья, которые посадил на этом участке, как дар от меня ему». Поэтому это место называется Джета рощей Анатапиндики. Эту землю купил и передал Будде Анатапиндика, но деревья на ней подарил Будде принц Джета. Будда очень полюбил этот парк и провел там двадцать ежегодных сезонов дождей подряд для ретрита. Вы и сейчас можете посетить этот парк и увидеть там развалины древних буддийских монастырей.

Несколько лет после своей встречи с Буддой Анатапиндика продолжал трудиться, помогая бедным и поддерживая Будду, Дхарму и Сангху. Он был хорошим другом Будды, как и король Косалы.

У Анатапиндики была замечательная семья, его жена и двое детей также ходили слушать Будду. Вся семья каждую неделю ходила в Джета рощу послушать лекции о дхарме и порадоваться практике

осознанности. Анатапиндика часто приводил с собой друзей, таких же торговцев, чтобы познакомить их с Буддой и послушать его учения. В один такой памятный случай он привел больше пятисот купцов в Джета рощу, где Будда читал духовную лекцию о практике осознанности для мирян. Большинство друзей Анатапиндики приняли пять уроков осознанности. Всю жизнь Анатапиндика получал большое удовольствие и радость, помогая Будде, Дхарме и Сангхе.

В целом Анатапиндику очень часто везло по жизни, но были у него и много своих трудностей. Однажды он разорился, но с помощью своих работников и друзей сумел поправить свое пошатнувшееся дело и вернуть достаток.

Через тридцать пять лет после своей первой встречи с Буддой Анатапиндика сильно заболел. Узнав о его болезни, Будда пришел к нему и призвал его практиковать осознанное дыхание, пока он лежит в постели. Затем Будда поручил преподобному Шарипутре хорошо позаботиться о своем старом друге. Будда попросил Шарипутру остаться в Косале с Анатапиндикой и помочь ему почтить с миром.

Когда Шарипутра понял, что Анатапиндика вот-вот умрет, он попросил своего младшего духовного брата преподобного Ананду пойти с ним проведать его старого друга. Ананда был двоюродным братом Будды, он помнил наизусть все лекции о дхарме, которые читал Будда. Во многом благодаря Ананде мы по сей день помним учения Будды.

Закончив ежедневный обход селений с чашей для подающих, эти два монаха отправились в дом Анатапиндики. Когда пришли монахи, Анатапиндика, глубоко нуждавшийся в их присутствии в столь тяжелый момент жизни, с радостью встретил их. Он изо всех сил постарался сесть и поприветствовать их подобающим образом, но не смог сделать это из-за крайней слабости.

Шарипутра сказал ему: «Дорогой друг, не пытайся сесть. Лучше ложись, а мы принесем два стула и сядем поближе к тебе». Затем Шарипутра спросил: «Дорогой друг, как ты чувствуешь себя в своем теле? Ты ощущаешь боль? Если это так, то боль усиливается или ослабевает?»

Анатапиндика ответил: «Дорогой друг, не думаю, чтобы боль в моем теле ослабевала. Мне кажется, она все время только усиливается».

Тогда Шарипутра сказал: «В таком случае я советую тебе выполнять управляемую медитацию на Три Драгоценности». И он начал проводить медитацию на Будду, Дхарму и Сангху с помощью преподобного Ананды, сидевшего рядом с ним. Шарипутра считался одним из самых способных учеников-монахов Будды. Он был все равно как правой рукой Будды. Шарипутра был старшим братом тысячам монахов и монахинь. Он знал, что Анатапиндика на протяжении многих лет с

большим удовольствием служил Будде, Дхарме и Сангхе. Он также знал, что эта медитация станет культивировать в Анатапиндику семена счастья в этот трудный момент.

Он поделился с Анатапиндикой практикой памятования чудесной природы Будды, Дхармы и Сангхи. В течение пяти или шести месяцев боль, которую Анатапиндика ощущал во всем теле, ослабела благодаря культивированию в нем семян счастья. Равновесие в нем было восстановлено. Анатапиндика улыбался.

Культивирование семян счастья – очень важная практика для тех, кто болеет или умирает. Во всех нас есть семена счастья, и в трудные моменты жизни, когда мы болеем или умираем, рядом с нами должен сидеть друг, который поможет нам установить связь с семенами счастья внутри нас. В противном случае семена страха, сожаления или отчаяния смогут легко одолеть нас.

Когда Анатапиндика смог улыбнуться, Шарипутра понял, что в нем восстановлено равновесие между радостью и болью. Он призвал Анатапиндику продолжать управляемую медитацию. Он сказал: «Дорогой друг, я прошу тебя практиковать вместе с Анандой и мною так: вдыхая, я вижу, что мое тело – не я; выдыхая, я не попадаю в плен к этому телу. Я есть жизнь безграничная. Я никогда не рождался и никогда не умру».

Если вы при смерти, то можете даже смутно ощущать свое тело. Вы можете ощущать онемение, и все же вы находитесь в плену представления о том, что это тело и есть вы. Вы попали в плен к представлению о том, что распад этого тела означает распад вас самих. Поэтому вы так боитесь. Вам страшно, что вы станете *никем*. Распад этого тела не может повлиять на подлинную природу умирающего человека. Вы должны объяснить ему, что он – жизнь безграничная. Это тело – просто проявление, как облако. Когда облако перестает быть облаком, оно не теряется. Оно не стало ничем, а преобразилось, превратилось в дождь. Поэтому нам не следует отождествлять себя со своим телом. *Это тело – не я. Я не попал в плен к этому телу. Я есть жизнь безграничная.*

По сути, мы должны начать эту практику со своих глаз, носа, ушей, языка, тела и ума: «Эти глаза – не я. Я не попал в плен к этим глазам. Я есть жизнь беспредельная. Эти уши – не я. Я не попал в плен к этим ушам. Я есть жизнь безграничная. Этот нос – не я. Я не попал в плен к этому носу. Я есть жизнь беспредельная». Эта практика помогает нам не отождествлять себя со своими глазами, ушами, носом, языком и телом. Мы исследуем каждое чувственное сознание и каждый чувственный орган, чтобы убедиться в том, мы не являемся ими. Мы нечто большее, чем проявление наших органов чувств. Прекращение проявлений не оказывает на нас воздействие.

Затем мы смотрим, что еще мы можем счесть своей личностью. За пределами тела и чувств находятся пять совокупностей формы, чувств, восприятий, ментальных формаций и сознания. Мы должны внимательно посмотреть друг на друга и сказать: «Все это не я». Восприятия, чувства, представления приходят и уходят. Они не могут быть мною. Сознание, как и восприятия, чувства и ментальные формации, всего лишь проявление. Когда складываются подходящие условия, эти проявления присутствуют. Когда же нет подходящих условий, эти проявления больше не присутствуют. Не важно, присутствуют ли эти проявления, все равно они не являются мною.

Шарипутра наставлял Анатапиндику через сознание чувств и пять совокупностей; и Анатапиндика понял, что они не есть он сам. Тогда Шарипутра начал управляемую медитацию на Четыре Элемента. Он сказал Анатапиндике: «Дорогой друг, давай продолжим нашу медитацию. Элемент земля во мне не является мною. (В этом случае термин «земля» означает все твердое: плоть, кости, мышцы и органы). Элемент огонь или жар, чтобы согреть меня и переваривать во мне пищу, также не я. Я не попал в плен к элементу огонь или жару во мне. Элемент вода во мне не является мною. Вода присутствует всюду во мне и вне меня. Элемент воздух во мне не я сам, поскольку я представляю собой жизнь безграничную». Шарипутра продолжал говорить в таком духе.

Наконец, Анатапиндика стал медитировать с его помощью на Взаимозависимое Возникновение: «Дорогой друг, давай посмотрим еще глубже. Когда складываются подходящие условия, мое тело проявляется. Оно ни откуда не приходит, а после распада никуда не уходит. Когда вещи проявляются, мы не можем по-настоящему назвать их бытием. Когда вещи перестают проявляться, мы не можем в действительности описать их как небытие. Мы свободны от представлений о возникновении, исчезновении, бытии, небытии, рождении, смерти, тождестве и различии. У него была такая же практика и учение, что и у нас, когда мы созерцаем облако, огонь или подсолнечник.

Когда Анатапиндика достиг этой стадии, то начал плакать. Ананда удивился. Преподобный Ананда был гораздо младше Шарипутры, и он не мог увидеть преобразование и освобождение, которые Анатапиндика переживал в те минуты. Он подумал, что Анатапиндика плачет оттого, что сожалеет о чем-то или не преуспел в медитации. «Дорогой друг, почему ты плачешь, – спросил Ананда. – Ты о чем-то жалеешь?» Анатапиндика ответил: «Нет, преподобный Ананда, я ни о чем не жалею».

Тогда Ананда спросил: «Может быть, твоя практика неудачна?»

«Нет, преподобный Ананда, моя практика вполне удачна, – ответил Анатапиндика.

«Тогда почему же ты плачешь?» – удивился Ананда.

Прослезившийся Анатапиндика ответил: «Преподобный Ананда, я плачу потому, что я очень тронут. Я служил Сангхе, Дхарме и Будде тридцать пять лет, и все же еще ни разу не получал и не практиковал такие замечательные учения, которые дал мне сегодня преподобный Шарипутра. Я очень счастлив! Я абсолютно свободен!»

Тогда Ананда сказал ему: «Дорогой друг. Возможно, ты не знаешь о том, что мы, монахи и монахини, получаем учения такого рода почти ежедневно».

Анатапиндика улыбнулся и тихо прошептал слабым голосом: «Дорогой преподобный Ананда, я прошу тебя возвратиться в монастырь и сказать Господу Будде о моем ясном понимании того, что многие миряне очень заняты и что они не найдут время, чтобы получать и практиковать учение такого рода. Но среди нас много тех, кто достаточно свободен и вполне способен получать это учение и эту практику. Попроси, пожалуйста, Господа Будду передать это учение и эту практику и нам, мирянам».

Преподобный Ананда понимал, что такова последняя просьба Анатапиндики, поэтому ответил ему: «Конечно, я сделаю так, как ты просишь. Я поговорю с Господом Буддой сразу же, как возвращусь в Джета рощу». Вскоре после посещения этих двух монахов Анатапиндика почил, тихо и спокойно.

Эта история записана в лекцию, которая называется «Учение, которое следует давать умирающим». Мне хотелось бы посоветовать всем, у кого есть такая возможность, изучить эту лекцию и практиковать ее. Я прошу вас не ждать до тех пор, пока для ее изучения и реализации вы столкнетесь с трудностью умирания. Учитесь, пожалуйста, глядеть глубоко уже теперь, чтобы постичь свою природу, в которой нет рождения и смерти, возникновения и исчезновения, тождества и различия. Сделав это, вы перестанете горевать и страдать. Если вы будете так практиковать старательно и усердно, то укрепите элемент бесстрашия в себе. Вы сумеете умереть мирно и счастливо.

Очень важно жить счастливо и умереть мирно. Мы достигаем этого, так как видим, что мы продолжаем свое проявление в других формах. Мы также можем помогать другим людям умереть спокойно, если в нас есть элементы цельности и бесстрашия. Поэтому многие люди боятся небытия. Из-за этого страха мы глубоко страдаем. Поэтому истину о том, что мы – проявление и продолжение множества явлений, следует открыть умирающему человеку. Тогда над нами не властен страх рождения и смерти, потому что мы понимаем, что это всего лишь понятия. Это очень важное озарение способно освободить нас от страха.

Я взял эти слова и учения из сутры «Чтение умирающим» в *Ангутара Никае* и придал им форму песни. Это колыбельная песня, которую можно петь человеку, который вот-вот испустит дух.

*Это тело не я; я не пленен этим телом.
Я жизнь безграничная.*

Я никогда не рождался и никогда не умру.

*Широкий океан и небо с множеством галактик –
Все это проявляется из основы сознания.*

Испокон веков я всегда был свободен.

Рождение и смерть – единственная дверь,

Через нее мы входим и выходим.

Рождение и смерть – единственная игра в прятки.

Поэтому улыбнись мне,

Возьми меня за руку и пожми ее на прощанье.

Завтра мы встретимся вновь или даже еще раньше.

Мы всегда будем встречаться вновь и вновь в подлинном истоке,

Всякий раз сходясь на великом множестве путей жизни.

Первую строку можно повторять так: эти глаза, эти уши, этот нос, этот язык, этот ум, эти формы, эти звуки и т.п. (то есть эти глаза не я; я не пленен этими глазами)

Исполняя эту песню умирающему человеку, можно помочь ему освободиться от мысли о том, что у него есть постоянная личность, которая связана с какой-либо частью тела или ума. Все составные вещи распадаются, но наше подлинное «я» не исчезает, канув в лету. Такая управляемая медитация помогает нам не попасть в плен к представлению о том, что мы и есть это тело, эта мысль, эта эмоция. На самом деле, мы не представляем собой все эти вещи. Мы – жизнь безграничная. Мы не в плену у рождения или смерти, у бытия или небытия. Такова истина реальности.

Поэтому я прошу вас не суетиться в своей будничной жизни. Пожалуйста, посвящайте время практике. Научитесь жить счастливо, мирно и радостно сегодня. Я прошу вас изучить практику глубокого видения и понимания подлинной природы рождения и смерти, чтобы вы могли умереть спокойно и бесстрашно. Это может сделать каждый из вас.

Если вы сможете духовно развиваться и избавитесь от страха, то сможете помогать друзьям или родственникам в момент их умирания. Вы должны знать о том, что вам в действительности надо делать, а чего вам делать не следует. Вы достаточно разумны для того, чтобы научиться искусно использовать свое время. Вам не надо транжирить свое время, занимаясь ненужными пустяками. Вам не надо быть бога-

тым. Вам не надо стремиться к славе или власти. На самом деле, вы нуждаетесь в свободе, цельности, покое и радости. Надо обладать временем и энергией, чтобы научиться делиться этими вещами с другими людьми.

Наше счастье не зависит от несметных богатств или славы. Источник нашей безопасности состоит в том, что мы духовно развиваемся и соблюдаем уроки осознанности. Когда у нас есть уроки осознанности, и когда Будда, Дхарма и Сангха присматривают за нами, вот тогда мы счастливы. Наши глаза сияют, мы от души улыбаемся и уверенно ступаем по пути свободной жизни. Счастье изливается от нас ко всем окружающим. Мы не позволяем себе время на всякие пустяки. Мы тратим время на духовное развитие, чтобы улучшать качество своей жизни. Вот наиболее ценный дар, который каждый из нас может оставить своим детям или внукам. Это лучшие вещи, которыми мы можем поделиться с друзьями. Нам нужно время, чтобы получать, практиковать и изучать замечательные учения Будды, подобные тем, что были открыты Анатапиндикой, когда он умирал.

Принимая прибежище в своей семье, друзьях и общине, в Сангхе, мы изменяем свой образ жизни. Мы должны жить в покое и радости прямо сейчас, не надеясь достичь всего это когда-нибудь в будущем. Нам следует обрести благополучие теперь, в этом самом месте, быть спокойными и радостными в настоящее мгновение. Нет пути к счастью, ибо счастье и есть путь.

Учение, данное Шарипутрой, следует передавать всем людям еще в молодости. Анатапиндикой просто повезло, что он поучил это учение в последний момент. Жизнь непостоянна; нам заранее неизвестно, когда мы испустим последний вздох. Возможно, мы не будем такими же везучими, как Анатапиндика, и рядом с нами не будет добрых духовных друзей, которые наставят нас медитации, когда мы будем умирать. Поэтому мы не должны откладывать практику напоследок, когда будет уже поздно. Нам следует научиться практиковать прямо сейчас, чтобы мы могли правильно вести себя.

Новое отношение к процессу умирания

В начале 1990-х гг. я поехал в Институт Омега, что на севере штата Нью-Йорк, чтобы провести там ретрит, и по дороге узнал о том, что наш старый друг умирает в больнице к северу от города Нью-Йорк. Его звали Альфред Хасслер, он возглавлял ассоциацию примирения. В 1966-67 гг. мы с ним вместе объездили много стран, где организовывали мероприятия, способствующие прекращению войны во Вьетнаме.

Впоследствии мне запретили возвращаться во Вьетнам, потому что на Западе я выступал против нарушения гражданских прав обеими воюющими сторонами, северянами и южанами. Альфред приехал во Вьетнам, прямо ко мне, и помогал проводить мирные переговоры. Он оказывал поддержку нашим друзьям в организации лагерей, в которых заботились о беженцах и жертвах этой войны. Мы вместе кормили и одевали больше восьми тысяч сирот. Когда в 1966 году я приехал в США, именно ассоциация примирения организовала мою первую агитаторскую поездку. В той поездке я призывал покончить с войной во Вьетнаме.

Когда мы с сестрой Чан Конг пришли в больницу, Альфред уже лежал в коме. Его жена Дороти и дочь Лаура были с ним. В юности Лаура Хасслер работала добровольцем в нашей парижской конторе, с мирной делегацией вьетнамских буддистов.

Дороти с Лаурой, увидев нас, очень обрадовались. Лаура изо всех сил пыталась вернуть Альфреда из комы. «Папа, папочка, Тай пришел! – кричала она. – Сестра Чан Конг тоже с нами». Но Альфред не возвратился, его разбил очень глубокий паралич. Я попросил сестру Чан Конг спеть для него. Умиравший человек умеет слышать, даже если и не осознает это. Поэтому сестра Чан Конг спела песню, первые строки которой звучат так: «Это тело не моё. Я не это тело; я не пленен этим телом. Я жизнь безграничная. Я никогда не рождался и никогда не умру». Она спела ее еще раз, а потом и в третий раз. Когда она пела в третий раз, Альфред проснулся и открыл глаза.

Лаура очень обрадовалась! Она сказала: «Папочка, ты знаешь, что Тай здесь? А ты знаешь, что и Чан Конг пришла? Альфред ничего не мог сказать. Заглянув в его глаза, мы почувствовали, что он знает о том, что мы пришли. Сестра Чан Конг начала рассказывать ему об опыте, который мы приобрели, работая вместе, добываясь мира во Вьетнаме: «Альфред, ты помнишь то время, когда ты, находясь в Сайгоне, пытался встретиться с монахом Три Куангом? Американцы решили бомбить Ханой за день до этого, и преподобный Три Куанг так рассердился, что поклялся не видаться с западниками: ни с «голубыми», ни с «ястребами».

«Когда ты пришел, он отказался открыть дверь. Альфред, ты помнишь, как ты сидел у двери и писал ему записку с такими словами: “Я пришел как друг, чтобы помочь остановить войну в вашей стране, а не как враг. Я не буду ни есть, ни пить до тех пор, пока вы не откроете передо мной дверь!” И ты сказал: “Я буду сидеть здесь до тех пор, пока вы не откроете дверь”. Ты помнишь? Прошло пятнадцать минут, и он открыл дверь. Он от души улыбнулся и пригласил тебя в дом. Альфред, ты помнишь то время, когда ты был в Риме, и там устроили пикет триста католических священников, каждый из которых держал

плакат с именем какого-нибудь буддийского монаха, которого бросили в сайгонскую тюрьму за отказ вступить в армию?»

Сестра Чан Конг продолжала говорить с ним об огромной радости, которую мы переживали в те дни, когда работали во имя мира. Ее рассказ произвел изумительный эффект. Она постаралась сделать то же самое, что и Шарипутра – для Анатапиндики. Она культивировала в нем семена счастья. Счастье Альфреда состояло в его решимости служить делу мира и освобождать людей от страданий. Когда эти семена счастья в нем получили питание, он восстановил равновесие между радостью и болью. Он страдал гораздо меньше.

В то самое время я массирувал ему ступни. Я полагал, что человек, находящийся при смерти, не может ясно переживать телесные ощущения, потому что его тело коченеет. Лаура спросила: «Папочка, ты чувствуешь, как Тай массирует тебе ступни?» Он ничего не ответил, но мы, заглянув в его глаза, убедились в том, что он осознает наше присутствие. Неожиданно он открыл рот и сказал: «Как хорошо!», а затем снова погрузился в состояние комы и больше не возвратился.

Тем вечером мне надо было еще прочесть лекцию участникам ретрита в Омеге. Мы попрощались с Дороти и Лаурой и сказали им, что они должны делать то же, что и мы с сестрой Чан Конг, то есть говорить с Альфредом и петь ему. На следующее утро я получил письмо от Дороти, в котором она сообщала нам о том, что Альфред умер в мире и покое через несколько часов после того, как мы ушли.

Находящиеся без сознания люди могут услышать нас, если мы по-настоящему присутствуем, если мы спокойно сидим у их постели. Десять лет назад один университетский студент, живший в Бордо, узнал о том, что его мать умирает в Калифорнии, и горько заплакал. Он не знал, застанет ли мать живой, когда придет домой, в Калифорнию. Сестра Чан Конг посоветовала ему сразу же лететь в Калифорнию, тогда (если мать еще будет жива) он сможет у нее практиковать точно так же, как Шарипутра практиковал с Анатапиндикой. Она сказала ему, что он должен говорить о радостных минутах, которые они пережили вместе. Ему следовало подробно изложить историю первых лет ее замужества, рассказать о ее молодости. Он должен был говорить с ней о таких вещах, потому что так она порадуется, даже если будет лежать без сознания.

Когда он приехал в больницу, мать уже потеряла сознание. И хотя он не очень-то верил, что находящийся без сознания человек может слышать, он все же сделал так, как советовала ему сестра Чан Конг. Врачи сказали ему, что его мать лежит без сознания уже неделю, что они не надеются, что она вернется в сознание до смерти. Но после того как сын душевно поговорил с матерью полтора часа, она проснулась.

Когда вы сидите у постели умирающего человека, но сохраняете покой и полное присутствие в теле, уме и душе, тогда вам удастся помочь этому человеку уйти свободно.

Несколько лет назад сестре Чан Конг пришлось навестить свою старшую сестру в больнице после того, как ей пересадили печень. Прошло два года, и ее тело стало отвергать новую печень. Сестра испытывала ужасные боли. Когда сестра Чан Конг пришла в больницу, то увидела, что все родственники перестали надеяться на исправление ситуации. И несмотря на то, что сестра была без сознания, она продолжала корчиться от жуткой боли, стонать и вопить. Все ее дети, даже ее дочь, которая была врачом, чувствовали свое бессилие.

Сестра Чан Конг приехала в больницу с магнитофонной кассетой, на которую было записано, как монахи и монахини Сливовой Деревни поют имя бодхисатвы Авалокитешвары, бодхисатвы великого сострадания. И хотя сестра была без сознания, Сестра Чан Конг вставила кассету в магнитофон, стоявший рядом с кроватью, надела на уши сестры наушники и включила запись почти на максимальную громкость. Прошло минут пять или шесть, и случилось чудо. Ее сестра лежала в полном покое. Она больше не ворочалась, не стонала и не кричала. Она сохраняла такой покой до того момента, как отошла спустя пять дней.

Все эти пять дней сестра Сестры Чан Конг продолжала слушать пение имени этого бодхисатвы. Прежде она часто посещала буддийские храмы и уже много раз слышала, как поют имя этого бодхисатвы сострадания. Когда она еще раз услышала это имя на смертном одре, в ней пробудились ростки все, что было наиболее ценного и радостного при ее жизни. Она занималась духовной работой, и у нее была вера. Она уже слышала пение этой сутры и много раз слушала учения Дхармы. Пение монахов и монахинь, записанное на магнитофонную пленку, достигло этих семян счастья. Врачи не умели установить связь с этими семенами. Любой человек мог сделать то же самое, что и Сестра Чан Конг, но до нее никто не додумался до этого.

Наше сознание похоже на телевидение с множеством каналов. Когда мы нажимаем кнопку на дистанционном пульте, на экране появляется выбранный нами канал. Когда мы сидим у постели умирающего человека, то должны знать, какой канал следует включить. Люди, которые ближе всего к умирающему человеку, находятся для этого в самом удобном положении. Если вы провожаете того, кто умирает, используйте такие звуки и образы из жизни этого человека, чтобы культивировать в нем семена величайшего счастья. В сознании каждого человека находятся семена Чистой Земли и нирваны, Царства Божьего и рая.

Если мы умеем практиковать и проникать в реальность, у которой нет рождения и смерти, если мы понимаем, что возникновение и исчезновение – просто представления, и если наше присутствие исполнено цельности и покоя, значит мы можем помочь умирающему человеку. Мы можем помочь ему не бояться и не страдать очень сильно. Мы можем помочь человеку умереть в мире. И мы можем помочь себе понять, что смерти нет. Надо понять, что нет ни смерти, ни страха, а есть лишь продолжение.



ОТВЕТЫ ИЗ ГЛУБИНЫ СЕРДЦА

Предисловие

Когда вы впервые сталкиваетесь с практикой осознанности, у вас может возникнуть миллион вопросов. Но прежде, чем попросить кого-либо ответить на них, подумайте над своими вопросами сами. Вы можете с удивлением открыть для себя, что способны ответить почти на все свои вопросы, если вы смотрите и ощущаете глубоко.

У нас есть привычка все время смотреть куда-то вовне, полагая, будто можно обрести мудрость и сострадание от другого человека или Будды, или из его умений (Дхармы), или из его общины (Сангхи). Но вы и есть Будда, Дхарма и Сангха.

Цель этой книги состоит не в том, чтобы учить вас буддизму. Накапливая сведения о буддизме, мы не получим ответы на мучающие вас вопросы. Мы должны узнать то, что может помочь нам избыть свои страдания и выбраться из запутанного положения. Если у нас есть настоящий учитель, его слова помогут нам постичь жизнь и освободиться от наших предубеждений, предрассудков, гнева и энергий привычки. Цель настоящего учителя заключается в том, чтобы помогать своим ученикам преобразиться.

Не следует недооценивать силу хорошего вопроса. Хороший вопрос может принести пользу многим людям. Мы должны задавать вопрос от сердца, чтобы у него была связь с нашим счастьем, страданием, преобразованием и практикой. Хорошему вопросу не надо быть очень длинным.

В девятом веке в Китае жил знаменитый учитель дзен, мастер Лин-Цзы. Он прославился своими «схватками дзен» между учителем и учеником. Ученик вставал и задавал мастеру вопрос, чтобы выяснить, созрело ли его миропонимание. Лин-Цзы использовал выражение «выйти на поле боя»; иногда ученик побеждал, а иногда терпел поражение. Когда люди задавали мне вопросы, описанные в этой книге, им не надо было выходить на поле боя. В битве один человек побеждает, а другой терпит поражение. Нет, я пытаюсь сострадательно смотреть на все вопросы и на тех, кто задает их, словно я сам задаю их себе.

Это не означает, что в ответ мы услышим то, что хотим. Мы склонны убежать от шприца с лекарственной инъекцией, даже если этот укол будет для нас полезным – точно так же нам свойственно убежать от ответов, касающихся болезненных сфер нашей жизни.

Иногда ответы дзен похожи на загадки, которые призваны остановить процесс мышления ученика. Мышление – не пробужденное понимание, которое движется быстрее молнии. Стоит заработать расстройство, и вы терпите неудачу.

Порой учитель должен реагировать тем, что мастер Лин-Цзы назвал «устранение предмета». Это означает, что, когда кто-то приходит к учителю с вопросом, тот не поможет ему, потратив массу времени на разъяснение всевозможных вещей; ученик может остаться в плену мышления и воззрений. Вместо этого учитель устраняет вопрос, который вполне может оказаться ложным препятствием. Я часто устраняю предмет для того, чтобы вернуть вопрос ученику.

Я надеюсь, что в некоторых из этих вопросов и ответов мы можем обрести то самое исцеление, которого так жаждем. Наставления Будды называют всеобъемлющим звуком. Это означает, что у слов есть природа полноты, соприкасающейся со всеми человеческими условиями. Всеобъемлющий звук также означает, что у учения есть характеристика пригодности для слушателя; оно действительно в нашем положении. Вопросы и ответы представляют собой возможность развивать нашу способность слушать открыто, восприимчиво и безмолвно. Слушая так, мы непременно получим необходимое нам лекарство.

Глава 1

Будничная жизнь

Я не понимаю, как мне жить. Меня тянет в самых разных направлениях, и мне никак не удастся придерживаться лишь одного из них. Я всегда несчастен и смущен. Что поможет мне?

Иногда мы сажаем розы, используя черенки. Зная о том, что у такой ветки нет корней, мы втыкаем обрезку в сырую почву. Если мы продержим ветку достаточно долго в жирной и влажной почве, она станет крепкой и пустит корень. Вы способны стать прекрасной розой, но вам нужна какая-то почва, и вам надо оставаться в этой почве достаточно долго для того, чтобы ваши корни окрепли.

Мы привыкли считать страдания чем-то отрицательным. Давайте учиться воспринимать страдания как нечто положительное. В учении Будды страдания называют благородной истиной, они могут многому научить нас. Человек должен уметь правильно обращаться как со страданием, так и со счастьем. Эти два понятия всегда сосуществуют; если нет страдания, значит нет и счастья. У всех нас есть склонность избегать страданий, но это для нас не полезно. Без страданий мы не можем стать нормальными людьми, не можем научиться стать более разумными и сострадательными. Поэтому мы должны учиться распознавать страдание и справляться с ним. Вы будете беспрестанно мучиться все время, пока будете пытаться убежать от страданий. Многие люди оказываются в состоянии утраты корней. Вам нужна правильная атмосфера, правильная почва, в которой можно пустить корни. Сангха, исполненная любви община братьев и сестер, окажет вам правильную поддержку, и тогда вы очень быстро встанете на ноги. Черенку не требуется много времени, чтобы стать розой.

Я чувствую вину, когда ничем не занимаюсь. Нормально ли ничего не делать?

В нашем обществе мы склонны считать ничегонеделание чем-то отрицательным, даже дурным. Но когда мы забываемся в деятельности, то ухудшаем свое качество бытия. Мы сами вредим себе. Очень важно ухаживать себя в тоне, сохранять бодрость и чувство юмора, радость и сострадание. В буддизме мы развиваем «бесцельность»; по сути, в буддийской традиции идеальный человек, архат или бодхисатва, беззаботен, то есть ему некуда идти и него делать. Люди должны научиться просто пребывать здесь, ничего не делая. Попробуйте провести день, ничего не делая; мы называем его *днем праздности*. На самом деле, многим людям, привыкшим бегать по разным делам, день праздности дается очень трудно! Нелегко просто быть. Если вы можете быть счастливым, можете расслабиться и улыбаться, когда вы ничего не делаете, то становитесь очень сильным. Ничего не делая, вы обретаете качество бытия, что очень важно. Таким образом, ничего-

неделание по-настоящему полезно. Я прошу вас записать эту фразу и поместить ее в рамку у вас дома: «ничего неделание полезно».

Мое желание чего-то достигать причиняет мне много страданий. И не важно, что я делаю, все равно мне всякий раз мало. Как мне примириться с собой?

Качество вашего деяния зависит от качества вашего бытия. Давайте предположим, что вы страстно жаждете поделиться счастьем, чтобы сделать счастливым другого человека. Это благое дело. Но если вы несчастны, то не сможете сделать это. Для того чтобы сделать кого-то счастливым, надо самому быть счастливым. Таким образом, между деянием и бытием есть связь. Если вы не преуспели в бытии, то не можете добиться успеха в деянии. Если вы не чувствуете, что вы идете по правильному пути, значит счастье невозможно для вас. И это верно для всех; если вы не знаете, куда вы идете, то страдаете. Очень важно осознавать свой путь и понимать, куда вам следует идти.

Счастье означает, что вы чувствуете, что вы каждый миг ступаете по правильному пути. Вам не надо достигать конца пути, чтобы быть счастливым. Правильный путь обозначает абсолютно конкретное поведение, которого вы придерживаетесь в каждый миг своей жизни. В буддизме мы говорим о Благородном Восьмеричном Пути, а именно о правильном воззрении, правильном мышлении, правильной речи, правильном действии, правильном образе жизни, правильном усилении, правильной осознанности и правильном сосредоточении. Мы вполне способны жить Благородным Восьмеричным Путем в каждый миг своей будничной жизни. Так мы не только сами становимся счастливыми, но и радуем окружающих. Если вы идете по такому пути, то становитесь очень приятным, очень бодрым и очень сострадательным.

Посмотрите на дерево в палисаднике. Мы видим, что это дерево ничего не делает. Оно просто стоит, полное сил и бодрости, и красуется, а все тем временем получают от него пользу. Таково чудо бытия. Если бы дерево не обрело свои «древесные» качества, тогда все мы попали бы в беду. Но если дерево настоящее, значит у нас есть надежда и радость. Поэтому, если вы можете просто быть собой, это уже поступок. Деяние основано на неделании, деяние и есть бытие.

Некоторые люди много трудятся, но они также причиняют много бед. Чем активнее они пытаются помогать, тем больше трудностей приносят, даже если у них наилучшие намерения. Они лишены покоя и счастья. Лучше не прикладывать так много усилий, а просто «быть». Тогда покой и сострадание смогут возникнуть в любой миг. На такой основе все, что вы говорите и делаете, может оказать помощь. Если вы можете помочь кому-то меньше страдать, и если вы можете вызвать у кого-то улыбку, то почувствуете, что вознаграждены, и ощу-

тите огромное счастье. Чувствовать, что вы оказываете помощь, что вы полезны обществу – вот счастье. Если у вас есть путь и вы радуетесь каждому шагу по нему, значит вы уже достигли чего-то и вам уже не надо становиться кем-то.

В буддизме у нас есть практика, которая называется *апаннахита*, бесцельность. Если вы поставите себе цель, то будете бегать всю жизнь, но так и не обретете счастье. Вы можете быть счастливы, только когда перестаете бегать, когда наслаждаетесь каждым мгновением и радуетесь себе, каким бы вы ни были. Вам не надо быть кем-то еще, вы уже являетесь чудом жизни.

Всякий раз, когда я что-то делаю, мой ум устремляется вперед, к следующему делу, или возвращается к предыдущему делу. Что мне сделать для того, чтобы больше не думать все время о пути, на который я не вступил?

Когда вы получаете несколько писем, то должны решить, какое из них прочтете в первую очередь. Возможно, вы хотите прочесть сразу два письма, которые одинаково важны для вас. Но вам все равно надо принять решение; вы должны решить, какое из них взять первым. Приняв решение, строго держитесь его. Когда вы переходите мост, не думайте о мосте, по которому не пошли; в конечном итоге вам надо будет перейти и его, но лишь после того, как вы минуете этот, первый мост. Такова наша практика. Юрист думает только о том клиенте, который сейчас рядом с ним, а не о том клиенте, который придет позднее. Врач думает только о том, пациенте, который сейчас перед с ним. Вот сосредоточение, осознанность, сконцентрированный ум. Если вы не научились направлять все свое внимание лишь на один предмет, то будете смущенными и растерянными. Вы должны в полной мере пребывать здесь и сейчас.

Как нам осознать свои дурные привычки и изменить их?

Отрицательная энергия привычки всегда пытается проявиться, но если вы осознаны, то распознаете ее. Осознанность помогает нам распознавать привычки, переданными нашими предками и родителями, или усвоенные в детстве. Часто достаточно просто осознать их, чтобы избавиться от них. Давайте предположим, что у вас есть привычка начинать ужасно торопиться, когда вы чем-то занимаетесь, например идете за покупками или варите суп. С помощью осознанности вы понимаете, что мечетесь и опрокидываете вещи, стараясь побыстрее закончить дела. Затем вы понимаете, что проявилась энергия спешки. Тогда вы начинаете осознанно вдыхать и выдыхать, приговаривая: «Моя дорогая энергия спешки, ты снова возникла». И как только вы

распознаете ее, она потеряет силу. Если эта энергия возвращается, вы все повторяете, тогда она снова потеряет свою силу. Вам не надо бороться с ней, просто осознайте ее и улыбнитесь ей. Каждый раз, когда вы осознаете ее, она еще немного слабеет до тех пор, пока в конечном итоге перестанет управлять вами.

Как мне перестать судить людей?

Когда мы смотрим на какого-нибудь человека, то охватываем его внутренним взором, чтобы понять, что он состоит из многих элементов, а именно из общества, образования, родителей, предков, культуры и т.п. Если мы не видим все эти составляющие, значит не вполне ясно воспринимаем самого человека. Если он склонен к отрицательному поведению, это еще не означает, что ему нравится так поступать, но он, возможно, стал жертвой передачи семян. Отрицательные семена в нем могут быть переданы ему его обществом, родителями, предками или культурой.

Когда вы поймете это, вам будет легче сострадать ему. Тогда вы будете чаще испытывать желание не столько судить, сколько предпринимать что-то для того, чтобы изменить атмосферу, культуру, ведь тогда следующее поколение не будет жертвой передачи семян. Вместо желания преследовать у вас может появиться желание поступать сострадательно.

Когда вы глубоко осмысливаете себя, то замечаете одну из своих способностей, будь это дарование или искусность, или счастье – вы знаете, что вы получили ее в наследство от ваших предков, родителей, культуры и т.п. Вы представляете собой их продолжение, они передали вам все это. Точно так же вы видите в себе отрицательные вещи, например страх, гнев и пристрастность, которые также, возможно, перешли к вам от родителей и предков. В любом случае вы никого не осуждаете. Ваши родители и предки не смогли преобразиться, поэтому они передали вам все это. Но у вас есть возможность преобразиться, чтобы не передавать отрицательные вещи уже своим детям. Такое восприятие себя и других людей даст вам понимание, сострадание и желание действовать ради преображения.

Как нам наилучшим образом делиться своей радостью с окружающими?

Если в вас есть подлинная радость, она принесет пользу не только вам, но и тем, кто окружает вас. Подлинная радость способна помочь нашим телам и сознанию. Радость питает нас. В буддийских культурах практика медитации описывается как ежедневное питание. Радость и сосредоточение – важные составляющие практики медитации.

Если во время выполнения сидячей медитации и медитации ходьбы мы не ощущаем радость, значит в нашей практике что-то не так.

Мы естественным образом делимся радостью, потому что, если мы рады, наше счастливое состояние передается другим людям. Мы излучаем свет, рядом с нами легко дышится; и мы взаимодействуем с другими людьми для того, чтобы создать коллективную радость, которая принесет пользу многим людям. В своих ежедневных молитвах мы поем: «Я даю обет радовать одного человека утром и облегчать страдания еще одного человека вечером». Но это лишь минимум, потому что, когда мы радуем одного человека, то тем самым излучаем радость на многих людей.

По мере роста вашего понимания в вас станет больше сострадания и любящей доброты, и ваша сердечность увеличится. Когда наши сердца становятся больше, мы лучше умеем воспринимать в себе и усваивать отрицательные чувства, чтобы затем преобразить их. Давайте предположим, что вы высыпали пригоршню соли в чашку с водой. Вы не сможете пить эту воду, потому что она слишком соленая. Но если вы высыпали пригоршню соли в реку, то никак не повлияли на огромную реку, поэтому все мы можем продолжать пить из нее воду. Река громадная, поэтому она способна воспринимать, усваивать и преобразять. Наши сердца похожи на реку. Они достаточно большие для того, чтобы преобразить страдание и принести радость, причем не только себе, но и всем, кто окружает нас.

Я склонен идеализировать других людей и разочаровываюсь, когда они не поступают согласно моим ожиданиям. Что я могу сделать?

Однажды я, выполняя Десять Осознанных Движений перед деревом, вдруг понял, что это дерево может многое предложить мне, а я в свою очередь также могу многое предложить ему. (*Осознанные Движения представляют собой созерцательные упражнения, призванные развить осознание тела и дыхания – прим. ред.*) Это дерево дает мне красоту, тень и кислород. Я предлагаю дереву свое дыхание, похвалу и радость. Мы с этим деревом взаимосвязаны. Глядя на какого-нибудь человека, мы можем относиться к нему точно так же: не преувеличивая то, что уже есть, и не воображая то, чего нет. Иногда мы ожидаем слишком многого; нам хочется идеализировать то, что мы видим. Если мы, видя что-то или кого-то, сможем признать реальность такой, какая она есть, без преувеличений и фантазий, то будем меньше страдать. Многие люди любят Будду, но неправильно представляют себе его, считая Будду богом, творцом. Такое понимание вредит им и вредит самому Будде. Поэтому осознанность, простое признание подлинной природы вещей составляет главную практику буддизма. «Вдыхая, я осознаю свой вдох. Выдыхая, я осознаю свой выдох».

«Делая вдох, я вижу синее небо. Делая выдох, я улыбаюсь синему небу». Признавая вещи в их подлинном виде, вы избежите преувеличений и фантазий.

Я с большим трудом освобождаюсь от разных вещей, а точнее от отношений, работ, чувств и т.п. Как можно уменьшить эти привязанности?

Всякое освобождение предполагает избавление от *чего-то*. Это нечто может быть объектом ума, каким-то нашим порождением типа идеи, чувства, желания или верования. Застряв на какой-то мысли, мы можем переживать много тревог и горестей. Нам хотелось бы освободиться, но как? Недостаточно просто хотеть освободиться; мы должны сначала признать что-то как подлинное существующее. Мы должны заглянуть вглубь природы этой вещи и выяснить ее исток, потому что мысли рождаются из чувств, эмоций, прошлых переживаний – от всего, что мы увидели и услышали. С помощью энергии осознанности и сосредоточения мы можем заглядывать в самую суть вещей и открывать корни мысли, чувства, эмоции, желания. Озарение появляется благодаря осознанности и сосредоточению, озарение может помочь нам избавиться от объекта в нашем уме.

Давайте предположим, что у вас есть некое представление о счастье; вы полагаете, что определенные вещи сделают вас счастливым. Эта идея укоренена в вас и вашем окружении. Эта мысль говорит вам, какие условия вам нужны для счастья. Вы получаете удовольствие от своего понятия о счастье лет десять или двадцать, но затем понимаете, что такое представление о счастье заставляет вас страдать. В вашем представлении может оказаться заблуждение, гнев или алчность. Эти элементы составляют основу страдания. Вместе с тем, вы знаете, что у вас бывают и другие переживания, то есть минуты радости, избавления и подлинной любви. Вы понимаете, что это минуты подлинного счастья. Когда вы в какой-то миг переживаете настоящее счастье, вам легче избавиться от предметов вождления, потому что вы развиваете озарение о том, что эти объекты не сделают вас счастливым.

Многие люди испытывают желание освободиться, но они не могут сделать это, потому что у них пока что нет интуитивного понимания; они не увидели иные варианты, другие двери к покою и счастью. Страх – вот тот элемент, который мешаает нашему освобождению. Мы боимся того, что в случае нашего освобождения нам больше не за что будет цепляться. Освобождение это практика, целое искусство. Однажды, когда вы станете достаточно сильными и решительными, вы избавитесь от горестей, которые мучают вас.

Может ли практика осознанности помочь нам жить с нашей сексуальной энергией и оставаться верными своим женам и мужьям?

Сексуальная энергия – явление нормальное; нам не следует считать ее чем-то дурным. У всех нас есть наша животная природа. Практика буддийской медитации, практика служения, сострадания – не что-то, противоположное нашей животной природе. Природа Будды в нас может очень хорошо осознать нашу животную природу. Им не надо бороться; такая борьба будет разрушительной и доставит нам много хлопот. Буддийская практика основана на интуитивном понимании цельности всего сущего. Мы и есть осознанность, но порой впадаем в забвение. Мы и есть сострадание, но иногда вспыхиваем гневом и ненавистью. И все они образуют в нас общину. Нам не надо ничего изгонять или подавлять, в том числе и свою сексуальную энергию.

Осознанность представляет собой умение распознать то, что здесь есть, ни к чему не привязываясь, ни с чем не борясь, ничего не подавляя. Это называют просто распознаванием. Первый шаг осознанности состоит просто в том, чтобы распознавать и осознавать то, что присутствует здесь, будь это положительно или отрицательно, приятно или неприятно. Тогда, если наша осознанность достаточно сильна, мы можем узнать природу того, что есть, и научиться преобразовать энергию и канал в хорошем направлении. Сексуальная энергия – единственный тип энергии; ее можно направить в разные каналы. Если вам интересно делать и познавать другие вещи, тогда вашу сексуальную энергию можно направить в эти каналы, и вам не будет хватать времени думать о сексе.

Монахи и монахини понимают, что у них есть сексуальная энергия, но с помощью Сангхи мы учимся направлять свою энергию в другие сферы жизни, на более высокие устремления. Мы посвящаем время изучению и постижению Дхармы и обсуждаем, как воплотить ее в нашей жизни. Каждый из нас ответственен за благополучие и практику другого монаха или монахини, нашего «второго тела». Мы посвящаем время заботе о нашем втором теле. Мы также посвящаем время помощи тем, кто приходит к нам практиковать. Мы можем быть очень счастливыми, когда излучаем свою энергию в этих направлениях. Если вы устраиваете свою жизнь разумно и направляете все свою энергию искусно, и если вы умеете помогать другим людям уменьшать свои страдания, тогда сексуальная энергия больше не будет составлять большую трудность в вашей жизни.

В буддизме главное всего учение о любви. Любящая доброта, сострадание, радость и самообладание – вот составляющие подлинной любви, и мы можем реализовывать их каждый день. Но любовь отличается от сексуального удовольствия. Если половой акт происходит без глубокой любви, обязательства и взаимопонимания, то приносит

много страданий и бед. Счастье возникает с помощью глубокого понимания и общения. Благодаря осознанности и практике понимания и сострадания половая жизнь может быть прекрасной и исполненной святости.

Надо ли избегать обнаженных тел и сексуальных сцен в искусстве, фотографии и кино? Или же к чувственности можно относиться осознанно?

Человеческое тело прекрасно, и сексуальность может быть прекрасной и духовной. Без сексуальности Будда не может приходить в этот мир. Нельзя отделить ум от тела, наше тело священно, как и наш ум. Поэтому, когда мы считаем тело предметом потребления, объектом желаний, то в действительности не видим его. К нашему телу следует относиться с высочайшим уважением. Прикасаясь к телу какого-то другого человека, мы устанавливаем связь с его умом и душой.

Будда учил тому, что человек состоит из пяти элементов, а именно из тела, чувств, восприятий, ментальных формаций и сознания. Эти пять элементов опираются друг на друга для своего проявления. Сознание не может проявиться без тела. Поэтому так важно прозрение в отношении того, что тело и дух – суть одно. Если вы уважаете кого-то, значит уважаете и его тело, а не только чувства, восприятия и сознание.

Сексуальность может проявляться в произведениях искусства. Но если вы показываете человеческое тело таким образом, что удобряете лишь корень страстного желания, значит вы сеете семена будущего страдания в себе и других людях. Некоторые поэты, фотографы и режиссеры умеют представить человеческое тело как объект созерцания и благоговения. Когда человеческое тело показывают именно так, в зрителях могут пустить ростки семян красоты, радости, уважения и благоговения. Вот как следует поступать. Мы должны показывать тело так, чтобы возвращать в людях уверенность, счастье и радость.

Я не могу вообразить свою жизнь без фотокамеры или мобильного телефона. Разве неправильно привязываться к таким удобствам?

Хорошо иметь фотокамеру, и столько же хорошо не иметь ее. Осознанность помогает нам увидеть удовольствие в обладании фотокамерой, не преувеличивая это удовольствие. Осознанность помогает нам пребывать в покое, когда у нас нет фотокамеры. Я думаю, что нам свойственно считать вещи очень долговечными, и мы хотим хранить вещи у себя. Мы также хотим делиться с людьми, которых любим, увиденными и испытанными вещами. Всех этих причин достаточно для того, чтобы завести фотокамеру, но стоит нам увидеть более но-

вую и дорогую фотокамеру, как мы уже хотим выбросить свои аппараты и приобрести эту, более совершенную камеру, что очень плохо. Из-за такой нашей слабости мы хотим потреблять, а производители продолжают производить все больше и больше товаров, при этом мы загрязняем мир отходами. И для того чтобы много потреблять, мы должны все время упорно работать, не оставляя время для любви и построения сообщества братьев и сестер. Вам надо вести более простой образ жизни, чтобы не испытывать потребность потреблять слишком много. Простая жизнь может принести много счастья.

Что буддисты думают о современной глобализации? Можно ли отождествлять себя с какой-то расой, одновременно не привязываясь в ней?

В каждом из нас есть элементы многих других культур и рас. Мы не «чисты». Поэтому несмотря на то, что очень приятно отождествлять себя с одним цветом кожи, по моему мнению, все-таки полезнее говорить в терминах культурных и духовных ценностей. Они универсальны; каждый человек может дать им высокую оценку и согласиться с ними. Если мы полагаем, что, куда бы мы ни пошли, наши предки идут вместе с нами, значит мы можем установить алтарь предков, чтобы всегда быть со своими предками. Это помогает нам поддерживать уверенность в своем культурном наследии. Когда у нас есть уверенность в красоте нашей культуры, мы способны поддерживать ее, даже если другие люди не понимают ее. Если же у нас нет времени, чтобы рассказать своим детям о нашей культуре, они утратят ее. Но мы также должны осознавать, что в каждой культуре есть цветы и сор, что не надо идеализировать свою культуру или хулить другую. Если мы настолько привязаны именно к нашему наследию, что держимся за все ее проявления, даже те, которые больше не полезны для нас, значит мы только вредим себе. Установив связь со своими предками и увидев их, как они есть, мы высоко ценим свое наследие и отождествляем себя с ним, не ослепляя себя привязанностью к нему.

Как можно практиковать постоянную осознанность в мире, который требует спешить и торопиться, куда бы мы ни пошли? Можно ли быть осознанно суетливым, осознанно быстрым?

Новичкам легче обрести осознанность, когда они делают все медленно. Но если ваша осознанность более тонкая, вы можете заниматься делами быстрее. Главное – убедиться в том, что вы внимательны. Вы можете ходить осознанно и столь же осознанно бегать. Все зависит от планирования. Мы должны привыкнуть планировать все так, чтобы у нас было много времени для того, чтобы со всем справиться,

не вынуждая себя торопиться. Давайте предположим, что вы должны быть в аэропорту в десять часов. Постарайтесь запланировать свою поездку так, чтобы у вас было достаточно времени; если можно, добавьте еще час, чтобы насладиться медитацией ходьбы в аэропорту. Когда вы едете машину, не думайте о конечной точке пути, лучше получайте удовольствие от каждого мига, пока вы едете. Когда вы делаете себе завтрак, сделайте приготовление еды медитацией, практикой осознанности. Попробуйте не думать о том, что вы будете делать после завтрака. Радуйтесь каждому мгновению, тогда вы принесете радость всей семье. Секрет заключается в том, чтобы пребывать здесь и сейчас, счастливым в этот самый миг.

Разумеется, у всех нас много дел; даже монахам и монахиням надо выполнять множество задач. Но мы научились делать все радостно, ничего не считая тяжким трудом. Вот какое искусство надо развивать, и каждый из нас способен на это. Если мы научились потреблять меньше, значит нам не надо усердно трудиться, для своего счастья мы не нуждаемся в высокой зарплате и более дорогой машине. Если мы знаем искусство простой жизни, тогда у нас гораздо больше времени для того, чтобы жить счастливо и помогать другим людям.

Я все время пытаюсь на работе говорить с людьми по-доброму, слушать их, но в ответ слышу лишь циничные замечания коллег.

Терпение – часть сострадания. Если мы действительно сострадательны, то умеем ждать, проявляя терпение. Люди реагируют цинизмом и подозрительностью, потому что в прошлом они попадали в отрицательные ситуации. Им нелегко доверять, они не получили достаточно понимания и любви. Они подозревают, что мы предлагаем им вовсе не подлинную любовь и сострадание. Даже если мы в самом деле можем предложить любовь и понимание, они все равно будут подозревать.

Многие молодые люди не получили понимание и любовь от своей семьи, родителей, учителей или общества. Они не видят ничего прекрасного, истинного или благого. Эти люди бродят повсюду в поисках того, во что можно верить. Они подобны голодным духам. В буддийской традиции голодных духов описывают как существ с большим животом и очень тонкой глоткой, не толще иглы. Они испытывают жуткий голод, но способны заглатывать совсем небольшой объем еды. Голодные духи жаждут любви и понимания, но их способность получать ее очень мала. Им надо помочь вернуть размер глотки в нормальное состояние прежде, чем они смогут проглотить еду, которую вы им предлагаете. Для этого необходимо развивать терпение, постоянную любящую доброту и понимание. Для того чтобы завоевать их доверие, необходимо время. Прежде того вы не можете помочь им.

Даже столкнувшись с цинизмом или подозрением, вы должны продолжать практику, должны сохранять выдержку.

Назовите, пожалуйста, одно дело, которое могут ежедневно выполнять самые обычные люди, чтобы подходить все ближе к счастью.

Медитация ходьбы – дело, которое может выполнять каждый человек. Некоторые люди считают сидячую медитацию трудной для выполнения, но почти все люди ходят. А если вы сидите в инвалидном кресле, то можете выполнять медитацию езды. Все люди, живущие в Беркли, Нью-Йорке, Амстердаме, Париже или Бангкоке, могут наслаждаться медитацией ходьбы; и всякий раз они, стоит им пожелать осознанного шага, они перестают забываться и возвращаются к жизни, получая доступ к чудесам жизни, исцеляющим и преображающим. Выполняя медитацию ходьбы, вы включаете свое тело и ум. Вы также включаете свое дыхание; благодаря слежению за дыханием, вы объединяете тело и ум. Вы в полной мере присутствуете, живете и все ближе подходите к счастью, которое ищете.

Глава 2

Семья: отношения с детьми и супругами

Как нам сделать так, чтобы в нашей семейной жизни царил покой, даже если в окружающем мире его нет?

В каждом доме должна быть особая комната; назовите ее комнатой для осознанного дыхания или комнатой для медитации, или островом покоя. У многих из нас нет дополнительного пространства или лишней комнаты, которую можно использовать лишь для такой цели. В таком случае даже небольшой угол комнаты может послужить вам островом покоя. В любой момент ваши родственники, которым неуютно и тревожно, которые неуверенны в себе, могут укрыться на этом острове покоя. Он не должен быть очень большим, и там не должно быть много мебели; достаточно несколько подушек, колокольчика и цветка. Этот цветок олицетворяет свежесть, красоту и надежду.

Каждый раз, когда вы сбиты с толку гневом или разочарованием, даже если вы ребенок, у вас есть право укрыться в этой комнате. В любом цивилизованном доме должна быть такая комната. Это территория покоя, место, где вы укрываетесь на своем личном острове. В тот миг, когда этот «остров» основан, вы и другие люди начинаете

получать от него пользу. Вступая в эту комнату, вы ощущаете в себе покой.

Если родители ругаются, заставляя ребенка страдать, возможно, он захочет покинуть это место и пойти в комнату (или отдельный угол), где можно осознанно дышать. Он может войти в комнату, позвонить в колокольчик и начать выполнять осознанное дыхание. Ребенок может укрыться в таком месте. И если ребенок занимается подобной практикой, родители могут перестать ругаться друг с другом, услышав колокольчик и осознав, что ребенок страдать не должен. Таким образом, практика одного человека может помочь остальной семье.

Когда один из супругов сердится на второго, ребенок может пойти в эту комнату и выполнять там осознанное дыхание, слушая колокольчик, чтобы успокоиться. Эта практика воодушевит ребенка, а также его родителей. Рано утром вся семья может провести несколько минут в комнате для осознанного дыхания, глядя друг на друга внимательно и радостно, желая друг другу счастливого дня. Вы начнете свой день хорошо, успокоив себя, глядя друг на друга и считая окружающих очень ценными. Перед тем как лечь спать, вы можете потратить несколько минут, слушая колокольчик и делая осознанные вдохи и выдохи вместе, как семья. И каждый раз, когда родственникам надо слушать друг друга, вы можете использовать это место, чтобы учиться сидеть там в полном сознании, внимательно слушая страдания семьи. Когда ребенок укрывается в таком месте, у отца больше нет права преследовать и звать его. Вы получаете что-то типа дипломатического иммунитета, когда захотите на эту территорию; никто больше не может оскорблять вас и задавать вам вопросы.

Как нам воспитывать детей, чтобы они были более сознательными и сострадательными?

Если родители учатся сознательности и состраданию в своей обычной жизни, тогда дети будут естественным образом учиться у них. Мы не можем велеть ребенку делать что-то, если сами так не поступаем. Когда я хожу осознанно и столь же осознанно дышу, мои ученики подражают мне, точно так же осознанно дыша и прохаживаясь. Иногда я должен мягко напоминать, но нет ничего удивительного в том, что они при виде более старшего человека, который практикует, подражают ему. Время от времени родители могут обсуждать с детьми сознательность и сострадание, могут выражать свое желание на то, что их дети будут и впредь жить сознательно, что у них будет больше сострадания.

Когда вы произносите слова, исполненные любви, то можете поливать благие семена в своих детях и вдохновлять их делать то же, что и вы. Вам не надо наказывать или обвинять их. Если вы будете пра-

вильно говорить и будете сами духовно развиваться, ваши дети все увидят и станут подражать вам.

Моя взрослая дочь тревожится и легко падает духом. Что мне сделать, чтобы успокоить ее взвинченные эмоции?

Многие молодые люди не умеют справиться со своими эмоциями. Они глубоко страдают. Родители же со своей стороны могут учить своих детей тому, что эмоции подобны буре: они налетают, какое-то время бушуют, а затем уносятся прочь. Если мы умеем вести себя наилучшим образом в такие минуты, нам легче укрощать эти бури.

Практика глубокого дыхания, когда человек дышит животом, может помочь им справляться с сильными эмоциями. Вы вполне способны научить своих детей такой технике. Когда вы видите, что вашей дочери плохо, сядьте рядом с ней и скажите: «Дорогая, возьми меня за руку. Давай вместе осознанно дышать. Когда ты делаешь вдох, твой живот поднимается. Ты видишь, как твой живот поднимается? А когда ты делаешь выдох, живот у тебя опускается. Давай еще раз выполним это упражнение: вдох, выдох, вверх, вниз». Через несколько минут ей станет гораздо лучше, потому что вы задействовали свою осознанность и уравновешенность, чтобы поддержать дочь. Со временем она научится делать все это самостоятельно. Эта практика не трудная. Маленькие дети и подростки могут научиться ей.

Для того чтобы начать учиться этой практике, нам не надо ждать, когда нас захватят сильные эмоции. Эту практику следует начинать тотчас же. Если вы продолжите заниматься вместе недели две или три, каждый день по пять или десять минут, тогда практика глубокого бессознательного дыхания животом войдет у вас в привычку. И тогда, когда эмоция будет готова вот-вот вырваться, ребенок будет знать, что ему делать. Он поймет, что он может легко одолеть свои эмоции.

Я все время ругаюсь с сыном-подростком. Как мне прекратить эти ссоры?

Первым делом, вы можете посмотреть на себя и определить, достаточно ли у вас энергии покоя, чтобы помочь ему успокоиться, когда он рядом с вами. Трудность может заключаться не только в ребенке, но и в родителе. Если родитель не спокоен, его состояние может передать ребенку отрицательные эмоции, особенно если в нем уже посажены отрицательные семена. В прошлом бывали времена, когда вы раздражались и реагировали состоянием досады – так вы заложили в него эти семена. Умением любить, спокойствием и способностью слушать можно поглотить много страданий. Если вы можете уговорить его обсудить с вами его трудности, проявляя глубокое, страда-

тельное слушание, это поможет устранить энергии, которые причиняют ему муки. Если у вас есть любящая доброта и энергия покоя, тогда вы можете даже без разговора влиять на другого человека; и ему станет лучше лишь оттого, что он посидел с вами.

Некоторые люди говорят, что матери, которые работают вдали от дома, плохо заботятся о своих детях. А что, если какая-то женщина остается дома, и все равно уделяет мало внимания детям? Как нам воспитывать детей, когда мы занимаемся в жизни и другими делами, требующими нашего внимания?

У этой трудности нет простого и однозначного решения. Мы можем делать и то, и другое. Если вы смогли установить с ребенком доверительные отношения, то можете, конечно, пойти работать. Нежная привязанность очень важна для общения и понимания. Она порождает любовь, которая создает более глубокое понимание, а оно уже в свою очередь развивает еще больше любви.

Многим родителям надо работать вдали от дома, чтобы заработать на жизнь. Многие также получают удовольствие от своей работы. Но если кто-то остался дома и заботится о детях, занимается домашним хозяйством и является для всех в семье прибежищем покоя и моральной поддержки, значит он также совершает очень важную работу. Не следует оценивать себя или свою работу лишь с оглядкой на зарплату. Всем нам надо учиться такому образу жизни, который может дать нам цельность, уверенность, веру и радость.

Если какой-то родитель, который остается дома, не может привнести в окружающий мир это качество, тогда его решение остаться дома неблагоприятно. А родитель, который едет на работу и возвращается домой, сохранив любовь и бодрость духа, который улыбается, умеет сохранять свое качество бытия. Ценность этого действия сильно зависит от ценности неделания, а именно от качества нашего бытия.

У меня были излишне строгие родители. Я до сих пор очень сержусь на них. Как мне удержаться, чтобы не передать этот гнев собственным детям?

Если вы были в детстве жертвой насилия, то учитесь смотреть глубоко, чтобы понять, что у ваших родителей не было возможности встретить Дхарму или мудрого учителя, или завести благие знакомства. Возможно, они воспитывались в атмосфере, позволявшей пробиться росткам насилия. Если бы они жили в более здоровой среде, то могли бы иначе вести себя. Это верно для всех. А теперь, раз они передали вам это отрицательное семя, и вы исполнены решимости ду-

ховно развиваться, чтобы не повторять их ошибки, вы не только не будете унижать своих детей, но еще и поможете другим людям вашего поколения защищать детей. С помощью этого намерения, приняв такой обет, вы сможете исцелиться и преобразить свои страдания, в том числе и те из них, которые вызваны родительским насилием.

Когда мы учимся смотреть на мир сострадательно, мы получаем ценную и замечательную практику. Если вы умеете смотреть на других людей сострадательно, то больше не мучаетесь; и другим людям лучше оттого, что вы иначе воспринимаете их. Вот замечательная практика. Первый стих в этом учебнике для новичков выглядит так: «Проснувшись сегодня утром, я улыбаюсь. В жизни меня ждут еще целые сутки. Я даю обет прожить все эти 24 часа в полную силу и учиться относиться к людям сострадательно». Вы празднуете все сутки новой жизни, обнявшись относиться ко всем сострадательно. Вот замечательный образ жизни.

Сострадание рождается из понимания. Если вы понимаете, в каком положении находится тот ли иной человек, то видите, что он стал жертвой своей ситуации. И когда вы понимаете это, то уже не осуждаете, не судите, не обвиняете. Сострадание может родиться в вашем сердце. Этот человек не нуждается в наказании, ему нужна помощь. Осознав это, вы больше не страдаете. Вы способны вести себя противоположно тому, как поступали в отношении вас ваши родители. Так жизнь замечательно преобразается.

Как тем из нас, у кого было тяжелое детство, избавиться от этой боли и научиться снова доверять людям?

Во многих людях живет обиженный ребенок. Когда мы глубоко обижены как дети, нам трудно доверять и любить, мы не позволяем любви проникнуть в нас. Мы очень заняты, поэтому у нас нет времени для того, чтобы возвратиться к нашему обиженному ребенку и пообщаться с ним, чтобы ему стало легче. Многие из нас боятся возвратиться к себе и быть с этим ребенком. В нас образуется такой огромный тромб из боли и печали, что мы убегаем от него. Но в этой практике нам советуют прийти домой и позаботиться о своем обиженном ребенке, даже если это трудно. Нам нужны наставления о том, как сделать это, чтобы нас не захлестнула душевная боль. Мы учимся развивать энергию осознанности, чтобы стать достаточно сильными. С помощью этой энергии мы можем прийти домой и осознать в себе своего обиженного ребенка. Практики осознанной ходьбы, осознанного сидения, осознанного дыхания очень важны. К тому же, нам может помочь энергия осознанности наших друзей. Возможно, нам впервые нужен друг или пара друзей, (особенно те, кто умеют практиковать), чтобы они посидели рядом с нами, оказали нам поддержку, излучали

на нас осознанность и энергию. Когда какой-то друг сидит рядом с нами и держит нас за руку, мы соединяем свои энергии и можем прийти к себе домой, чтобы обнять нашего внутреннего обиженного ребенка.

Вы должны говорить со своим обиженным ребенком несколько раз в день. Нежно обнимая своего ребенка, вы уверяете его в том, что больше никогда не подведете его и не оставите его без присмотра. Если у вас есть любящая Сангха, тогда ваша практика будет проходить легче. Новичкам будет слишком трудно практиковать в одиночестве, без поддержки братьев и сестер. Ваш обиженный ребенок может представлять несколько поколений. Может быть, у ваших родителей и более дальних предков был внутри свой обиженный ребенок, с которыми они не умели поладить, поэтому они передали своего обиженного ребенка вам. Ваша практика должна закончить с этим порочным кругом.

Люди страдают, потому что не получают сострадание и понимание. Если мы вырабатываем энергию осознанности, понимания и сострадания для своего обиженного ребенка, то будем страдать меньше. Тогда мы сможем позволить людям любить нас. А прежде мы подозревали всех и вся. Сострадание помогает нам общаться с другими людьми и восстанавливать общение.

Я несколько лет забочусь о престарелых родителях. Я люблю их, но для меня это финансовое и физическое бремя, и мне все труднее подерживать их. Что я могу сделать?

Мы заботимся о родителях не только из чувства ответственности и долга, но и из любви. Когда в основе наших поступков — любовь и благодарность, мы не устаем и не падаем духом. Поэтому главная практика заключается в том, чтобы смотреть глубоко, ведь тогда мы будем понимать и заложим любовь в основу своих поступков и заботы, не будем уставать и отчаиваться. Служа родителям, заботясь о них, мы заботимся и о себе.

Надо порой садиться вместе с родителями и разговаривать, чтобы возникло взаимопонимание и все поняли пределы своих возможностей. Благодаря этому пониманию и состраданию ваша ситуация значительно переменится и станет гораздо более приятной. Когда вы заботитесь о своем новорожденном ребенке, то не считаете своего младенца кем-то другим — для вас это и есть вы. Поэтому даже если вам надо вставать поздно ночью, если вы вынуждены просыпаться несколько раз по ночам, не жалуйтесь. У вас есть любовь и интуитивное понимание того, что вы едины со своим малышом. Если мы можем понимать и вести себя так, у нас гораздо больше энергии, чтобы продолжать заботиться.

Любовные отношения должны возникать между двумя равными партнерами. Как нам убедиться в том, что тот, кто сильнее в этой паре, не станет подавлять того, кто слабее: загонять под каблук или держать в кулаке?

Как только появляется понятие «одного», сразу появляется понятие «двух». Это как понятия «налево» и «направо». На самом деле, надо превзойти такие понятия о единице и двойке. Применяв это учение на практике, вы найдете свой ответ. Принцип этой практики заключается в самообладании, в применении мудрой беспристрастности.

Правая рука никогда не говорит левой руке, что она ни на что не годится. Правая рука не принижает руку левую и не гордится собой, потому что она прекрасно знает о том, что обе руки существуют в единстве, а не двойственности. Каждый раз, когда левой руке нужна помощь, правая рука приходит к ней на выручку, не настаивая на том, что она лучше и сильнее. В отношениях можно применять эту мудрую беспристрастность. Если мы можем так жить друг с другом, тогда нет сильных и слабых людей, нет превосходства друг над другом. Если мы стараемся превосходить других людей, значит у нас еще нет мудрой беспристрастности.

Я стараюсь слушать сострадательно, но мне очень трудно слушать людей, речь которых напыщенна и бессвязна. Сколько времени необходимо вот так сострадательно слушать?

Многие люди чувствуют потребность все время болтать. У них говорение превратилось в привычку. Несмотря на то, что друзья уже слышали их высказывания, они все равно продолжают повторять одно и то же, снова и снова. Подлинная практика глубокого слушания способна помочь людям высказать то, что прежде они никогда не могли произнести. Самая ценная возможность заключается в том, чтобы быть выслушанным тем, кто умеет внимательно слушать; это может дать людям глубокое облегчение. Но в этом случае столь внимательное слушание не приносит пользу, потому что этот человек не говорит ничего нового, а просто повторяет одно и то же. И эти повторяющиеся сентенции поливают в нас и в нем самом отрицательные семена. Поэтому, если мы позволяем этой практике продолжаться, то никому не помогаем.

Мы должны сказать: «Дорогой друг, я уже слышал то, что ты говоришь. Нет смысла повторять одно и то же, снова и снова. Ты осознаешь, что в тебе есть тромбы страдания. Но у тебя еще не было возможности осознать их, заглянуть глубоко в них и отыскать источник, питающий эти тромбы страдания; поэтому ты не научился преобра-

жаться. По этой причине твое страдание продолжает выражаться таким образом, что страдания тебя самого и окружающих тебя людей лишь усугубляются. Поэтому лучше всего не говорить об этом, а осознавать тромбы страдания и искать их причины, то есть пищу, которая вскармливает в тебе эти горести. Распознать страдание и отсечь его источник – вот наша практика. Друг, мне хотелось бы помочь тебе справиться с этой болью. Я уже справился со своей болью, поэтому научился освобождаться. Я больше не жалуясь, ведь я умею распознавать в себе тромбы страдания. Я осознал их, заглянул глубоко в них. Я нашел их основу, корни и практиковал для того, чтобы перестать питать их, ведь тогда я могу преобразиться. Мне хотелось бы помочь тебе увидеть, что ты делаешь то же самое; и я сделаю все, что только в моих силах, чтобы помочь тебе». Речью, исполненной любви, мы можем воодушевить своих друзей начать практику, осознать свои страдания, заглянуть глубоко в природу страдания и начать работу по преобразению и исцелению.

У меня очень сварливая теща. Я стараюсь быть с ней терпимым, но иногда раздражаюсь. Как изменить ситуацию?

Ваша теща – мать вашей жены, что очень важно. Ваша жена – часть этой женщины и ее родословной. Вы обещали делить со своей спутницей жизни счастье и страдания, а отношения с тещей сюда включены. Ваша теща может быть источником как счастья, так и печали для вас и вашей жены. Поэтому ваша практика должна охватить ее; счастье вашей жены в значительной степени зависит от счастья вашей тещи. Если жена не счастлива, то вам самому будет трудно быть счастливым. Заботясь о теще, вы заботитесь о себе и жене.

Вам надо научиться заботиться о тех, кто близок вашей жене, потому что так вы заботитесь о ее благополучии и счастье. Поэтому вам следует смотреть широко и узнавать всех и вся, что связано с ней, чтобы вы могли по-настоящему сделать ее счастливой.

Мы должны быть вежливыми. Когда вы приходите в гости к теще и тестю, вежливо здоровайтесь с ними, потому что они родители вашей жены. Не важно, умеет ли любить ваша теща, так как ваши поступки и способность уважать, понимать и помогать ей связаны со счастьем, вашим личным и вашей жены. Поэтому, когда вы будете смотреть глубоко, границы падут, и вы сумеете принять ее как важного предка вашей спутницы жизни.

У меня были плохие отношения с отцом. Мы не могли просто поговорить и выслушать друг друга, а теперь он умер. Нам уже слишком поздно помириться?

Ваш отец все еще здесь, он живет в каждой клетке вашего тела. Вы являетесь продолжением вашего отца. У него не было возможности встретить Дхарму Будды, искусство внутреннего и внешнего примирения. Но ему повезло в том, что вы стали его продолжением. И это преобразование будет принадлежать не только вам, но и ему. Он получит пользу от вашей практики.

Ваш отец может быть с вами в любой момент. Когда вы во время практики делаете вдох, то чувствуете радость и покой, и вы говорите: «Отец, ты чувствуешь радость и покой? Мы практикуем вместе». Когда вы осознанно ходите, то делаете это и ради отца. Такова практика любви. В нем есть природа Будды, способность быть милым и добрым, но у него не было возможности развивать в себе эти качества. Вы можете помочь ему развивать эту сторону своего существа.

Вы можете делать это во время практики осознанного слушания, потому что вам надо выслушать отца, находящегося в вас. Вам не нужно, чтобы перед вами сидел другой человек для обучения глубокому слушанию. Вы просто сидите у подножия дерева или на траве, и слушаете своего внутреннего отца, а также маленькую девочку, которой вы были когда-то. Слушая ее, вы слушаете себя. Слушая отца, вы также слушаете себя. Качество слушания может быть очень высоким, очень глубоким, если вы умеете по-настоящему присутствовать, умеете вернуть ум в тело и в полной мере укорениться прямо здесь, в этом самом миге. Это глубокое слушание принесет большое озарение, грандиозное преобразование и исцеление. Вы можете также написать письмо – четкое, искреннее и честное послание. Так вы по-настоящему помириться внутри, потому что это письмо предназначено не только для вашего отца, но и для вас.

Мне очень тяжело быть одной. Я знаю, что мне повезло с любящей семьей и друзьями, но мне все-таки хочется, чтобы в моей жизни был мужчина. Как мне справиться с этой болью, когда она накатывает?

Все мы боимся того, что наша потребность любить и быть любимым не будет удовлетворена. Страх остаться в одиночестве есть всегда, он присутствует в каждом из нас. Мы должны осознать в себе этот страх и потребность. Практика заключается в том, чтобы внимательно изучить такой страх. Любить значит понимать и утешать. Понимание – вот источник любви. Мы чувствовали бы себя несчастными, если бы нас никто не понимал. А когда кто-то не понимает нас, он не может и любить нас. Без понимания любовь немислима. Поэтому истина состоит в том, что мы нуждаемся в понимании и любви. И мы ищем того, кто сможет дать нам и то, и другое.

Давайте предположим, что у нас есть тот, кто может понять и полюбить нас. Хорошо, этот человек стоит перед нами. Но мы должны спросить себя: «А сами-то мы способны понять и полюбить его? Можем ли мы отдавать понимание и любовь, которые так нужны нам?» Дело в том, что, если мы не можем создать энергию понимания, тогда ничего не произойдет.

Учение Будда призвано помогать нам вырабатывать энергию любви и понимания. Если мы способны создавать такую энергию, тогда она прежде всего поможет нам удовлетворить нашу потребность быть любимым. А затем с помощью умения любви и понимания мы можем осознать людей, которые рядом с нами сейчас. Мы можем сделать их счастливыми, когда мы сами счастливы. Счастье дает больше питания, исцеления и счастья.

Таким образом, надо спросить не о том, как нам получить любовь и понимание, а о том, есть ли у нас самих способность создавать любовь и понимание. Если у нас есть такая способность, тогда мы будем прекрасно чувствовать себя, потому что эти энергии удовлетворяют одновременно и нас, и окружающих людей. Вот любовь Будды. У настоящей любви такая же природа. Любя человека, мы получаем возможность любить всех людей. Если у вас есть способность любить и понимать, значит вы можете делать это прямо сейчас, вам не придется ждать. Если мы преуспели в этом, наши тревоги и страхи уходят, и мы сразу же очень хорошо чувствуем себя.

Когда отношения заканчиваются, я чувствую печаль, гнев и ревность неделями и даже месяцами. Как мне перевернуть эту страницу болезненных переживаний?

Разрыв отношений происходит обоюдно. Когда два человека не умеют ценить свои отношения, справляться со своими вспышками гнева и недовольства, учиться говорить доброжелательно и внимательно слушать, они разрушают свои отношения. В результате возникают такие чувства, как страх, печаль, сожаление, гнев и отчаяние. Им свойственно отвергать эти чувства, потому что мысли о таких отношениях позволяют этим чувствам охватить их. Это не осознанность. А осознанность – это практика внимательного дыхания для получения энергии, достаточной для того, чтобы распознать, осознать чувства, объединиться с ними и не дать им охватить вас. Вы гораздо больше своей печали, гнева и отчаяния. В вас есть Будда. У вас есть способность учиться, понимать и сострадать. Эта практика заключается в том, чтобы призвать эти добродетельные энергии и сидеть со своей печалью и грустью. Боль, которую вы чувствуете, теперь может быть вашей возможностью учиться строить будущее. Благодаря печали и гневу вы обретете много мудрости. Наберитесь смелости, чтобы за-

глянуть глубоко, принять эти чувства и сказать: «Здравствуйте, боль и печаль. Я знаю, что вы здесь, и хочу позаботиться о вас. Я хочу понять вас и научиться жить вместе с вами». Даже пятнадцать минут такой практики смогут в значительной степени исцелить вас. Не бойтесь. Вы взрастили свою печаль, а теперь вы можете начать возвращать свою радость.

Почему труднее всего у нас складываются отношения с теми, кто ближе всех к нам?

Потому что мы живем с ними целыми сутками. Совершенно понятно, что, если у нас нет счастливых, гармоничных отношений с нашей семьей и Сангхой, тогда нам очень трудно. Практика, предлагаемая Буддой, очень точно и ясно учит делать себя более приятным человеком, с которым радостно общаться; она учит помогать преобразоваться другим людям. На самом деле, такова основная практика. В нашей общине монахов и монахинь мы практикуем то же самое. Мы знаем, что, если в нашей общине нет счастья, если мы не черпаем силы в братской и сестринской поддержке, значит мы занимаемся искусственными вещами, когда проводим ретрит или сессию медитации. Таким образом, практика преобразования себя, наших общин и семей составляет основу всей нашей работы.

Как мне простить тех, кто обидел меня, не потворствуя им и не освобождая их от ответственности за свое поведение?

Исцеление происходит, когда мы способны вырабатывать энергию сострадания и понимания. В учении Будды есть еще одна энергия, способная исцелять, а именно обет, желание и решимость помогать. Став жертвами какого-то агрессивного поступка, мы смотрим по сторонам и видим, что и другие люди пострадали не меньше нас, они тоже стали жертвами чьих-то дурных деяний. В тот же миг возрастает наше сострадание, и мы даем обет что-то предпринять, чтобы защитить людей, которые вот-вот станут такими же жертвами, и помочь тем жертвам, которые не увидели путь преобразования. Если мы можем найти это желание, волю помогать и исцелять, то становимся бодхисатвами, наполняемся сильной энергией бодхисатвы, чтобы пойти в мир и помогать.

Если же мы ничего не делаем, тогда другие люди могут стать жертвами. Если у нас есть энергия бодхисатвы, если мы очень хотим что-то предпринять, если хотим пойти в мир и защищать детей и других людей, это также очень мощная энергия, которая способна исцелять наши душевные раны. С помощью энергии сострадания и энергии великого обета мы можем пойти по пути Самантабхадры, бодхисатвы

великих обетов, чтобы защищать и исцелять других людей. Наше страдание может охватить нашу семью, наше общество, и тогда исцеление будет комплексным.

Некоторые люди совершили в прошлом ужасные поступки и до сих пор страдают от чувства вины из-за того, что они навредили кому-то. Можно ли избавиться от такой боли?

Мы должны обрести озарение. В основе всякой духовной практики лежит озарение. А озарение заключается в том, что с помощью практики мы заботимся не только о настоящем времени, но и о прошлом и будущем, которые можем изменить.

Давайте предположим, что вчера у вас появилась мысль, недостойная вас, которая не способствует пониманию и состраданию. Сегодня вы сожалеете о том, что вчера так думали. Вы знаете, что такая мысль дурно повлияла на ваше тело, на ваше физическое и душевное здоровье, на благополучие всего мира. Вы сожалеете о том, что вчера у вас появилась такая мысль. Поэтому вы, пребывая в настоящем мгновении, излучаете другую мысль, совсем иного качества, которая способствует пониманию и состраданию. Если вы умеете создать такую мысль, она поймает вашу вчерашнюю мысль и нейтрализует ее. Таков закон кармы. Вы можете преобразить карму прошлого, создав положительную карму в настоящем мгновении.

Я встретил одного ветерана вьетнамской войны, которые признался в том, что совершил во Вьетнаме поступок, приведший к гибели пяти детей. После войны ему не было покоя. Он не мог никому рассказать о том, что натворил. Этот человек не мог оставаться в обществе детей. Он много лет жил с этими муками и страданиями. Наконец, ветеран приехал на ретрит. Ощувив нашу любовь и доверие, он в конечном итоге почувствовал себя в безопасности и рассказал нам о том, что там случилось.

Я сказал: «Да, вы убили пять детей. Но вы сами все еще живы. Зачем вы заперли себя в этой тюрьме сожаления? В мире есть дети, которые умирают в этот самый миг, потому что никто не пытается спасти их. Вы можете спасти одного, двух или трех детей прямо сейчас. Вы вполне способны на это, так вы нейтрализуете свои прошлые поступки. Вы станете новым человеком. И пусть вы убили пять детей, зато сможете спасти пятьдесят детей. Отныне вы будете жить как бодхисатва».

Благодаря такому озарению этот человек сразу же преобразился. Теперь он живет совсем иначе. Он дал обет, обязательство использовать свою жизнь, время и энергию для спасения детей во всем мире. Все решает момент, когда преобразается сознание. Тогда вся жизнь преобразится. Поэтому вам не следует сожалеть о прошлом. Что-то вы

можете сделать прямо сейчас, тем самым нейтрализовав прошлое и гарантировав благое будущее.

Как нам влиять на членов семьи, которые не интересуются духовной практикой или учениями, но проводят много времени дома, уставившись в телевизор и обедаясь нездоровой пищей?

Мы можем воплощать в себе озарение и практику. Когда мы пытаемся навязать кому-то свои представления, то встречаем жесткий отпор. Мы не должны читать наставления или осуждать, но должны просто использовать искусные средства, чтобы помочь другим людям понять, что они будут страдать, если напичаток токсинами тело и ум. Если вы духовно развиваетесь, заботясь о своем теле и уме, если вы здоровы, улыбкивы, обаятельны, значит вы уподобляетесь для них живой беседе о Дхарме. Ваше личное преобразование, ваш покой и радость будут воодушевлять людей подражать вам. Не говорите: «Я развиваюсь, я ты топчешься на месте, поэтому и страдаешь». Так вы лишь будете раздражать людей. Ваше преобразование и исцеление – вот самый убедительный аргумент. Ваша улыбка прямо укажет им на вашу практику и их упущения.

Как мне, моим друзьям и родственникам лучше всего избавиться от своих страданий?

Все мы знаем о том, что страдания можно облегчить пониманием и состраданием. И это не просто банальное заявление; в понимании и сострадании мы черпаем утешение и поддержку для себя и других людей. Наша практика заключается в том, чтобы воплощать в жизни понимание и сострадание. Какими бы занятыми мы ни были, когда мы выделяем время для чуть более глубокого взгляда, мы всегда можем найти больше понимания и сострадания, чтобы поделиться ими с другими. Время очень ценно; дорога каждая минута, каждый час. Мы не хотим транжирить время. Мы хотим с толком потратить оставшиеся у нас минуты и часы. Когда мы сосредоточиваем внимание на том, что пребывает здесь и сейчас, когда мы живем просто, то у нас остается больше времени для того, чтобы сделать все, что мы считаем важным. Мы не тратим свои силы на размышления и тревоги, на погоню за славой, властью и богатством.

Вы можете быть счастливым, когда способны поступать и жить так, как вам хочется. Когда мы идем просто для того, чтобы идти; когда мы сидим просто для того, чтобы просто сидеть; когда мы пьем чай просто для того, чтобы пить чай, мы делаем это не для чего-то или кого-то. Все это может приносить радость. Такова практика бесцельности. Выполняя ее, вы исцеляетесь и помогаете исцелиться миру.

Пробудиться значит увидеть истину того, что вы хотите научиться радоваться, жить в полную силу, причем очень просто. Вы больше не хотите понапрасну тратить свое время. Цените отпущенное вам время.

Глава 3

Духовное развитие

Почему так важно учиться сознательности?

Каждый человек способен быть сознательным. И все мы сознательны в какой-то степени. Вопрос заключается в том, как быть еще более сознательным. Многие люди теряются в тревогах о будущем и сожалеют о прошлом. Они попали в плен к своим прожектам и фантазиям, их ум утратил связь с телом. Если тело не соединено с умом, значит мы в действительности не живем. С помощью осознанного хождения и дыхания мы можем вернуть ум в тело, чтобы в полной мере присутствовать здесь и сейчас, стать по-настоящему живыми. Развивая осознанность, мы все равно как воскресаем; в один миг вы снова оживаете. Осознанность усиливает сосредоточение, она позволяет нам видеть жизнь яснее и больше не быть жертвами неправильного восприятия. Мы будем приносить меньше страданий себе и другим людям. Мы начнем радоваться жизни и помогать другим людям радоваться каждому дню. Нам нельзя заставлять людей развивать осознанность, но если мы сами духовно развиваемся и становимся счастливыми, то можем воодушевлять окружающих на такое развитие.

В буддийских учениях наиболее часто употребляется термин «смотреть глубоко». Что значит смотреть глубоко?

Смотреть глубоко значит ясно осознавать объект, на котором вы сосредоточились. Мы используем энергию осознанности, чтобы охватить объект вниманием и сосредоточиться на нем. Мы можем использовать не только глаза, но и уши, чтобы смотреть глубоко, ведь глубокое зрение и глубокое слушание по сути одно и то же. Мы можем слушать себя и других ушами, что даст нам больше понимания и озарения. У всех нас есть глаза и уши, но без энергии осознанности, усиливающей их способности, мы не можем практиковать глубокое зрение и слушание.

Мы можем смотреть глубоко, даже если закроем глаза и уши. Когда мы вглядываемся в природу своего вдоха, нам не нужны глаза и уши; если в нашем ментальном сознании присутствует внимание, он смотрит глубоко. Иногда мы можем даже использовать мышление. Во многих случаях мышление может сбить нас с пути, и тогда мы заблудимся.

Но если мы умеем справиться со своими мыслями, тогда мышление способно помочь нам видеть глубже.

У всех нас был такой опыт, когда мы что-то прочли и сами себя одурачили, внушив себе, что мы якобы поняли текст. Но когда мы позднее перечитываем его или освежаем в памяти, то понимаем, что в действительности мы не усвоили и не поняли текст. То же самое верно в отношении глубокого зрения. Мы можем подумать, что увидеть непостоянство цветка легко. Но вы получаете доступ к корню непостоянства не посредством интеллекта. Вы должны постичь природу непостоянства глубоким способом, чтобы выйти за пределы своего представления о непостоянстве, а также корня этого представления. Вот суть практики, которая называется медитацией озарения или глубокого зрения (випассана). Для того чтобы практика вам удалась, вы должны развивать осознанность и сосредоточение, которые составляют силы, позволяющие вам глубоко погрузиться в природу вещей.

Как лучше всего укреплять свою бодхичитту?

Бодхичитта это ум любви, желание приносить облегчение и радость другим людям. Это желание является щедрым источником энергии, оно может сделать нас более живыми. Когда мы изучаем Пять Уроков Осознанности, то понимаем, что становимся более сильными, когда живем согласно им. Они могут помочь защитить нас, нашу семью и общество. Они оберегают нас от страданий и позволяют возникнуть покою, радости и счастью. Глубокое понимание Пяти Уроков Осознанности может помочь вам стать инструментом любви и покоя.

По моему мнению, Пять Уроков Осознанности составляют суть бодхисатвы. Бодхисатва представляет собой живое существо, охваченное сильным желанием помогать другим людям пробуждаться, облегчать их страдания и приносить им счастье. Усвоив Пять Уроков Осознанности и преисполнившись решимости жить согласно им, мы становимся бодхисатвами и живем не только для себя, но и для благополучия других людей; наша жизнь служит источником энергии для их счастья.

Если у вас есть такое желание, бодхичитта отразится в том, как вы ведете себя и смотрите на жизнь. Бодхичитта будет в вашей улыбке и походке, потому что у вас будет много энергии. Вы больше не будете бояться трудностей и страданий, потому что ваше сердце будет достаточно большим, чтобы обнять все это. Вы больше не будете склонны исключать. Вы будете желать лишь обнять весь мир. И всякая ежедневная практика (вы ходите, сидите, улыбаетесь и дышите) поведет вас в направлении бодхичитты.

Когда мы размышляем о непостоянстве, задумываемся ли мы при этом о явлении времени и пространства?

Когда мы осознаем природу непостоянства, то осознаем также и природу взаимодействия. Жизнь сохраняет активность благодаря непостоянству. Быть непостоянным значит не быть одним и тем же в два последовательных момента; всегда одно движется внутрь, а другое – вовне, как вдох и выдох. Все взаимодействует со всем остальным, поэтому мы, осознавая непостоянство, одновременно осознаем и взаимодействие. Взаимодействие означает, что у вас нет отдельного существования, что вы взаимосвязаны со всем остальным в мире.

Когда мы размышляем о пространстве, то осознаем, что пространство не может быть таковым само по себе. Пространство должно взаимодействовать с материей и временем, со всем на свете. Когда мы вглядываемся в природу пространства, мы также осознаем природу непостоянства и взаимодействия, и мы можем увидеть в пространстве все остальное. Мы можем увидеть в пространстве материю; мы можем увидеть в пространстве время. Давайте предположим, что мы говорим о весне. Что такое весна? Понятие весны указывает на время: мол, за весной идет лето, которое сменяется осенью, а потом наступает и зима. Но весна имеет непосредственное отношение к пространству, потому что, когда весна наступает в Северной Америке, в Австралии никакой весны нет. Поэтому мы знаем, что в пространстве есть время, а во времени есть пространство. Даже то, что мы называем «настоящим мгновением», не может быть само по себе. Настоящее мгновение должно быть связано с прошлыми и будущими моментами.

Когда вы утром смотрите на солнце (там, где я сижу по утрам, мне всегда видно солнце, восходящее на горизонте), вы можете подумать, что вы видите солнце настоящего мгновения. Но ученые говорят нам, что таким солнцем было восемь минут назад. Образ солнца, который вы воспринимаете, летел с лучами до вас целых восемь минут. Значит настоящее мгновение связано с пространством, а не только со временем. Но вы можете продолжать жить в настоящем моменте, даже если знаете, что таков образ солнца восьмиминутной давности. Настоящее мгновение имеет отношение к тому, что происходит здесь и сейчас, поэтому время и пространство – не отдельные понятия; при взгляде на одно из них мы видим все. Интуитивное понимание взаимодействия помогает нам лучше понять природу не-самости и природу непостоянства.

Многие учителя и философы, например Гераклит и Конфуций, также говорили о непостоянстве. Но непостоянство, о котором говорил Будда, является не философской категорией, а средством для практики глубокого смотрения. Используйте ключ непостоянства для того, чтобы отпереть дверь реальности, а именно природу взаимодействия,

не-самости, пустоты. Поэтому вам следует воспринимать непостоянство не как некое представление, теорию или философию, а как инструмент, предложенный Буддой для того, чтобы мы могли учиться смотреть глубоко и открывать подлинную природу реальности.

Я практикую в одиночестве уже много лет, но до сих пор мне трудно поддерживать осознанность. Я могу сохранять сосредоточение несколько недель, но мой ум легко возбуждается, и что-то всякий раз смущает меня. Что вы думаете об этом?

Именно потому, что наш ум возбуждается, нам и следует практиковать. У всех, кто духовно развивается, бывают взлеты и падения. Это нормально. Но если у вас есть община товарищей по практике, Сангха, в которой вы обретаете прибежище, тогда вы будете получать поддержку в те минуты, когда вы падаете духом. Сангха будет воодушевлять вас и наставлять вас на путь.

Принять прибежище в Сангхе – очень важная задача. Без Сангхи мы не можем практиковать долго. Если вы покинули свою Сангху, значит вам надо немедленно возвратиться в нее. Если вы не ладите с Сангхой, то изо всех сил постарайтесь установить с ней связь.

Все мы можем строить Сангхи, где бы мы ни были. Людям повсюду нужна уравновешенность, покой и осознанность. Препятствие может заключаться в том, что нам хочется применять буддийские термины. Многие люди хотят просто сидеть и ничего не делать, успокаиваясь и умиротворяясь, осознавая каждый миг своей обыденной жизни. В случае необходимости вы можете воздержаться от применения буддийских терминов; просто воплотите Дхарму в своем осознанном образе жизни, будьте бодрыми и общительными. Если вы сначала применяете буддийский язык, то оттолкнете людей и не достигнете успеха. Слушайте людей внимательно, используя речь, исполненную любви. Тогда вы заведете друзей. Вы также можете включить в свою Сангху деревья, реки и камни. Воздух, которым вы дышите, тоже является составной частью вашей Сангхи. Путь, который вы используете для медитации ходьбы, также входит в вашу Сангху. Людям не надо преклонять колени и усваивать Пять Уроков Осознанности, чтобы быть членами вашей Сангхи. Ребенок, с которым вы разговариваете, или сосед, с которым вы сдружились, могут быть членами вашей Сангхи. Все, кого вы встречаете, с которыми ведете общий бизнес, могут быть членами вашей Сангхи. Просто группа людей, с которыми вы разговариваете, общаетесь, может быть такой Сангхой. Вам даже не надо использовать слово «Сангха». Если вы приглашаете людей на чай, не говорите им: «Давайте проведем чайную медитацию». Лучше скажите: «Давайте спокойно выпьем чаю и прочувствуем, что мы

проводим время вместе, радуясь нашему чаю и общности». Если вы учитесь использовать такой язык, то скоро сможете построить Сангху.

Мне очень трудно расслабиться. Я беспокоюсь и даже во время медитации мне нелегко спокойно сидеть. Как мне снизить возбудимость?

Многих из нас сильная энергия толкает куда-то бежать. Поэтому нам предложили практики сидения, хождения, еды и дыхания. Во время трапезы мы наслаждаемся каждым кусочком еды, который пережевываем. Если нам удалось так жевать один кусочек, значит мы можем преуспеть и со вторым кусочком, и с третьим. Практика осознанной еды помогает нам расслабиться. Практика осознанной ходьбы также помогает нам расслабиться. Если вы чувствуете, что не можете расслабиться, практикуйте медитацию ходьбы, делая по шагу за раз. Если вы можете сделать один шаг, который приносит вам цельность и покой, значит вы можете сделать и другой такой шаг. Если вы возбуждены или обеспокоены и не умеете справиться с этой энергией, тогда вам надо распознать эту энергию и назвать «беспокойством» или «возбуждением». Делая вдох, вы говорите: «Я знаю тебя, энергия беспокойства». Используйте свои вдохи и выдохи для того, чтобы распознать энергию и улыбнуться ей. Верьте в практику. Начните с кусочка еды, одного вдоха, одного шага. Чем бы вы ни занимались, терли полы или делали шаг, сделайте вдох и верните себе свободу, чтобы быть самим собой. Тогда вы больше не будете жертвой энергии беспокойства.

Психотерапевты говорят нам, что у нас должно быть здоровое чувство «я». Должно ли укрепление нашего чувства «я» быть частью буддийской практики?

Люди, работающие в сфере психологии, часто говорят о том, что надо обладать чувством «я». Но когда у человека есть самость, он склонен сравнивать его с другими самостями. Из этого сравнения исходят представления о низкой самооценке, высокой самооценке, неполноценности, превосходстве и равенстве. Низкая самооценка считается вредной. Нам советуют бороться за высокую самооценку. Но высокая самооценка тоже может быть вредной. Комплекс превосходства приносит несчастье. Если о ком-то говорят, что его распирает от гордости, это не комплимент ему. Человек с высокой самооценкой может сделать себя и других людей несчастными. Желание быть равным, быть «таким же удачливым, как тот парень», тоже приносит несчастье. Счастлив только тот, у кого нет «я»; у него нет ревности, ненависти, гнева, потому что нет «я», которое можно сравнивать.

Согласно учению Будды, в основе болезни лежит как раз самость. Существует множество отрицательных ментальных формаций; проявляясь, эти формации заставляют нас и других людей страдать. И существует множество положительных ментальных формаций, способных улучшить наше качество бытия и усилить наше сосредоточение и озарение. Мы практикуем для того, чтобы укрепить эти положительные ментальные формации, а не свое чувство «я». Практика осознанности поможет этим энергиям проявиться, и у вас будет более высокое качество бытия, вы будете более цельным. Осознанность является энергией, которая помогает нам действительно присутствовать. Когда вы поистине присутствуете, то лучше справляетесь с ситуациями, обретаете больше любви, терпения, понимания и сострадания. Это укрепляет и улучшает ваше качество бытия. Прикасаться к своей настоящей природе не-самости может быть очень полезно. Психотерапевты могут многое взять из этого учения.

Как нам углубить нашу практику?

Углубление нашей практики означает, что у нас есть подлинная практика, которая работает не только в форме. Если ваша практика подлинная, она принесет радость, покой и уравновешенность вам и окружающим вас людям. Я предпочитаю термин «подлинная практика». По моему мнению, эта практика должна быть приятной. Подлинная практика может оживить нас прямо сейчас. Практикуя осознанное дыхание, вы взбадриваетесь, осознаете свое присутствие, и не только когда вы сидите или ходите, но и когда готовите завтрак или занимаетесь какой-то иной деятельностью. Если вы умеете делать вдохи и выдохи осознанно, готовя завтрак с улыбкой, то будете развивать свободу, а именно свободу от размышлений о прошлом и тревог о будущем. У вас есть бодрость, радость и сострадание. Вот истинная практика, и ее результат можно увидеть сразу же.

Я занят с раннего утра и до позднего вечера. Я редко остаюсь один. Где мне найти время и место для того, чтобы предаться безмолвному созерцанию?

Безмолвие это то, что исходит из вашего сердца, а не откуда-то извне. Безмолвие не означает молчание и бездействие; оно означает, что вы внутренне не смущены, в вас не происходит внутренний диалог. Если вы по-настоящему безмолвны, тогда не имеет значения, в какой ситуации вы оказались, ведь вы все равно можете радоваться тишине. Иногда бывают минуты, когда вам кажется, что вы безмолвны и окружены тишиной, но при этом у вас в голове продолжается болтовня.

Это не тишина. Практика заключается в том, как найти безмолвие во всех делах, которыми вы занимаетесь.

Давайте изменим свой образ мысли и мировоззрение. Мы должны понять, что тишина исходит из нашего сердца, а не из отсутствия речи. Сев обедать, вы можете получить возможность порадоваться тишине; и хотя другие люди могут говорить, вы получаете возможность быть очень безмолвным внутри. Будду окружали тысячи монахов. Несмотря на то, что он ходил, сидел и ел среди монахов и монахинь, он всегда был погружен в безмолвие. Будда четко указывал, что для того, чтобы быть в одиночестве и безмолвствовать, вовсе не надо уходить в лес. Вы можете жить в Сангхе, можете заниматься будничными делами, и все же будете радоваться тишине и уединению.

Одиночество не означает, что рядом с вами никого нет. Оно означает, что вы крепко укоренены в том, что пребывает здесь и сейчас, и осознаете, что происходит в настоящий момент. Вы используете осознанность для того, чтобы осознать все свои чувства и восприятия. Вы осознаете то, что происходит вокруг вас в Сангхе, но вы всегда остаетесь с собой, вы не теряете себя. Так Будда определяет идеальную практику уединения: не быть в плену прошлого или не позволять будущему уносить тебя, но всегда быть здесь, соединив тело и ум, осознавая все, что происходит в этот самый миг. Вот подлинное уединение.

Как нам глубоко смотреть в свой страх смерти?

Когда мы смотрим в свой страх, то видим желание постоянства. Мы боимся перемен. Гнев, страх, отчаяние – все это рождается в нас из-за наших неправильных восприятий, из-за наших представлений о бытии и небытии, приходе и уходе, возникновении и исчезновении. Если мы учимся смотреть глубоко, то обнаруживаем, что эти представления невозможно применить к реальности. Мы можем осознать свою подлинную природу, можем получить доступ в высшее измерение, тем самым обретя бессмертие. Когда мы доверяем этому интуитивному пониманию отсутствия рождения и смерти, радость становится возможной для нас в каждое мгновение нашей жизни.

Вообразите плывущее в небе облако. Это облако не хочет меняться. Облако боится умереть, стать ничем, именно от этого оно и страдает. Но если облако будет учиться смотреть глубоко, то откроет для себя, что ни одно облако не может умереть. Облако может превратиться в дождь, снег или лед, но оно не может стать ничем; это невозможно. Обретя свою бессмертную природу, облако перестает бояться. Оно понимает, как замечательно быть облаком, плывущим в небе, но столь же чудесно быть дождем и снегом, падающим на землю. Оно больше не является жертвой своего страха, потому что научилось смотреть

глубоко и установило связь со своей бессмертной природой. Ничто не может умереть. Невозможно превратить бытие в небытие. Жизнь представляет собой процесс перемен. Без изменений жизнь невозможна. Стоит радостно признать это, и страха больше нет. Такова практика глубокого смотрения.

Я до сих пор боюсь потерять мать или другого любимого человека. Как мне преобразить свой страх?

Мы можем смотреть глубоко для того, чтобы увидеть, что наша мать находится не только где-то там, но и прямо здесь. Наши родители в полной мере присутствуют в каждой клетке наших тел. Мы несем их в будущее. Мы можем научиться разговаривать с отцом и матерью внутри нас. Я часто разговариваю с матерью и отцом, а также со всеми своими предками во мне. Я знаю, что я являюсь всего лишь их продолжением. Такое озарение помогает вам понять, что, даже если вы расстанетесь с телом вашей матери, она все равно продолжает жить в вас, особенно в энергиях, которые создала в терминах мысли, речи и действия. В буддизме мы называем эту энергию кармой. Карма означает действие, тройственное действие мышления, речи и деяния.

Вглядевшись глубоко, вы увидите, что внутри вас и вовне вас уже есть продолжение вашей матери. Все ее мысли, высказывания, поступки продолжают и теперь вне зависимости от того, присутствует ли ее тело. Мы должны яснее видеть ее. Она не ограничена своим телом, как и вы не ограничены вашим телом. Очень важно увидеть это. Вот чудо буддийской практики: научившись смотреть глубоко, вы можете установить связь со своей природой, у которой нет рождения и смерти. Вы осознаете бессмертную и не рождающуюся природу своих родителей, ребенка – всего в себе и вокруг вас. Только такое интуитивное понимание может освободить, избавить вас от страха.

Для чего мы посещаем буддийские ретриты? Разве нельзя просто прочесть книгу о буддизме?

Цель ретрита заключается не в том, чтобы научить вас буддийской психологии или определенной сутре. Для этого вам надо просто купить какую-нибудь книгу и самостоятельно прочесть ее. Ретрит нужен для того, чтобы помочь нам развязать внутренние узлы. Узлы бывают двух типов. Один узел представляет собой наши понятия и представления. У каждого из нас есть свои понятия и представления, к которым мы привязаны; мы не свободны, поэтому не имеем возможности постичь истину в жизни. Второй узел представляет собой наши помрачения, например страх, гнев, разграничение, отчаяние и высокомерие. Все эти вещи следует устранить, чтобы мы были свободны. Все,

что вы делаете во время ретрита, например ходите, сидите, дышите, улыбаются и слушаете лекцию о Дхарме, должно помогать вам развязывать узлы этих двух типов.

Эти узлы завязаны в глубинах нашего ума, сознания. Они опутывают нас и принуждают делать и говорить то, что нам не хочется. Когда вы слушаете на ретрите лекцию о Дхарме, цель этой беседы состоит не в том, чтобы дать вам больше понятий и представлений, а в том, чтобы избавить вас от них. Эта беседа должна быть подобна дождю, который может коснуться семян мудрости и свободы в вас. Поэтому мы должны учиться слушать. Мы не слушаем слова. Мы слушаем для того, чтобы освободиться от всех понятий и представлений. Если вы, возвращаясь домой, забываете обо всем, что было сказано на ретрите, это добрый знак. Вам не надо ничего запоминать. Вы должны идти домой свободными. Мы привыкли выполнять после школы домашнюю работу, для чего нам надо запоминать многое (слова, понятия и представления); и мы считаем этот багаж полезным для нашей жизни. Но в том, что касается практики, этот багаж становится бременем. Поэтому цель ретрита заключается в том, чтобы помочь вам освободиться от груза знаний, понятий и представлений, от бремени помрачений, гнева и отчаяния.

Какова связь между медитацией и молитвой?

В духе буддизма все ваши деяния, сопровождаемые осознанностью, сосредоточением и озарением, можно считать молитвой. Когда вы пьете чай рассеянно, то в действительности не живете, потому что не присутствуете, лишены осознанности и сосредоточения. В такой миг вы не практикуете. Когда вы держите чашку и пьете чай осознанно, сосредоточено, то все равно как совершаете священный ритуал; такая ваша молитва. Когда вы идете, каждый ваш шаг становится молитвой, если вы получаете от него удовольствие, если он питает и преображает вас. Когда вы сидите в уединении и свободе, когда дышите осознанно, когда осознаете чудеса жизни, это медитация и молитва. Таким образом, в этом учении, практике и традиции буддизма на самом деле нет различия между медитацией и молитвой. Когда вы внимательны и сосредоточены, когда у вас есть интуитивное понимание, вы устанавливаете связь с Буддой и Сангхой. Когда вы действительно молитесь, то устанавливаете связь с Иисусом, божьим царством, а такая связь приносит вам преображение и исцеление. Когда есть осознанность, сосредоточение и интуитивное понимание, тогда уже нет разделения между тем, кто молится, и тем, к кому мы обращаем свою молитву. Наши христианские и иудейские друзья говорят: «Живи в каждый миг в присутствии Бога». Если вы живете с осознанностью, сосредоточением и озарением, то всегда пребываете в присутствии

Бога, и ваша обыденная жизнь становится молитвой. Благодаря такому образу жизни у вас будет много счастья и покоя.

Как нам не угодить в ловушку рутины, когда мы поем или декламируем молитвы? Дело в том, что мы можем произносить слова и делать жесты, не обращая на это никакого внимания.

Когда вы поете молитвы или слушаете такое пение, то должны вложить в это все свое тело и ум. Если вы сделаете это, значит у вас есть сосредоточенность и осознанность, и вы стали единым целым с Сангхой. Вы не существуете как отдельная капля воды, вы становитесь рекой Сангхи. Ум должен все время оставаться с телом. Поэтому осознанная ходьба является практикой, которую следует считать молитвой. Вы молитесь ногами, когда осознанно ходите; и вы касаетесь Царства Бога, Чистой Земли Будды. Вы можете сразу же увидеть эффективность молитвы.

Когда вы делаете осознанные вдохи и выдохи, то дышите по настоящему. Тело объединено с умом. Жаль, если мы помолились всего лишь ртом, произнося какие-то слова, когда наш ум бродит в прошлом или будущем. Это не молитва, потому что вы бессознательны, не сосредоточены, не присутствуете, у вас не может быть озарения. Вы молитесь одновременно духом и телом, а не просто соединяя ладони и что-то напевая. Мы должны сторониться ловушки практики одной лишь формой. Это универсальная ловушка; такие вещи могут происходить в буддизме, христианстве или любой другой религии. Такая практика неэффективна.

Иногда перед нашей совместной трапезой я напоминаю Сангхе: «Давайте дышать так, чтобы множество людей стало одним человеком». Тогда у всех в Сангхе появляется возможность практиковать по настоящему, а не просто формально. Когда мы кланяемся перед алтарем, как предписывает церемония, то можем читать другое стихотворение: «Тот, кто кланяется, не отделен от того, кому кланяются, поэтому общение между ними невыразимо совершенно». Всем мы нуждаемся в различных напоминаниях, чтобы мы не попали в плен практики только в форме. Мы должны уметь очень искусно находить способы поддержания нашей практики.

Должны ли христиане, тяготеющие к буддийским учениям, становиться буддистами?

Суть буддизма заключается в осознанности, сосредоточении и озарении. Некоторые христиане умеют быть сознательными, сосредоточенными и озаренными, значит они уже буддисты; им не нужно носить ярлык «буддиста». Когда они выражают желание принять Три

Прибежища и Пять Уроков Осознанности, то осознают, что эта практика также укрепляет их веру в христианство. Если христиане приходят в буддийский центр практики, то учатся тем практическим методам, которые могут помочь им выработать осознанность, сосредоточение и озарение. Если христианин правильно воспринимает буддийскую практику, он никогда не оторвется от корней христианского наследия. Занимаясь буддийской медитацией, он не только станет более совершенным христианином, но и поможет себе обновить христианство таким образом, чтобы молодое поколение христиан почувствовало себя уютнее. Каждая традиция, включая буддизм, должна обновляться в свете новых развитий в мире.

Нам не следует попадать в плен к внешним формам. Некоторые люди, называющие себя буддистами, на самом деле не очень-то и буддисты, потому что у них есть разграничение и догматизм. Такие люди – буддисты в еще меньшей степени, чем многие христиане. Немало христиан не называют себя буддистами, но буддистами являются скорее они, чем эти так называемые буддисты. Мы должны учиться смотреть на вещи именно так. Буддистов в мире достаточно, нам больше не надо никого обращать в буддизм. Правильный подход заключается не в том, чтобы уговаривать людей рвать корни из своей традиции, а в том, чтобы призывать их возвратиться к своей традиции. Они должны сделать это с помощью буддийской практики осознанности, сосредоточения и озарения.

Однажды меня спросили: «Если бы в наше время произошла встреча Будды и Иисуса Христа, что бы они сказали друг другу?» Я ответил, что встреча Будды и Иисуса Христа уже происходит каждый день, причем повсюду. Буддисты являются продолжением Будды, а христиане – продолжением Иисуса, поэтому они сегодня они встречаются повсюду. Мы должны осуществить их встречу.

Что вы подразумеваете, когда призываете возвратиться к нашим религиозным традициям? Как нам сделать это, продолжая изучать и практиковать буддизм?

Если вы буддист, тогда вы знаете, что Будда представляет собой корень, но вы осознаете, что у Будды также были корни. Поэтому ваши корни начались не у Будды. Очень важно поинтересоваться Буддой и его предками. Если вы христианин, значит вашим духовным корнем является Будда, но до христианства были и другие традиции. Поэтому интересно и даже волнующе поискать свои корни. Наши корни могут быть очень старыми, но они также могут быть молодыми. Мы наследуем такие вещи, как демократия и свобода. Люди, которые помогли нам наслаждаться демократией и свободой, также представляют собой наши корни. Разумеется, мы встретим отрицательные стороны и час-

ти, но это не мешает нам возвратиться к нашему истоку. Эти корни принадлежат не только нам, но и многим окружающим нас людям. Человек без корней, лишенный родной почвы, не может быть счастливым. Если мы сумеем возвратиться к нашей коренной традиции и попытаемся открыть там настоящие ценности, содержащиеся в традиции драгоценности, то сможем принести пользу многим людям, у которых есть такие же корни.

Когда я говорю, что вы должны возвратиться к своим корням, то не подразумеваю, что вам следует отказаться от буддийской практики, которой вы сейчас наслаждаетесь. Но буддийская практика поможет вам понять глубже, чтобы осуществилась ваша работа по преображению и обновлению вашей традиции. Это поможет вашему сердцу открыться и обнять людей, которые не кажутся достаточно открытыми и понимающими, когда они пытаются передать свои традиции и ценности следующим поколениям.

Мы можем обладать несколькими духовными корнями. На мой взгляд, буддизм, христианство, иудаизм и все религии принадлежат духовному наследию человечества. Мы можем получать пользу от всех этих традиций. Нам не следует ограничивать себя рамками лишь одной традиции. Если вы любите манго, то имеете полное право продолжать лакомиться этими плодами, но никто не запрещает вам есть ананасы и апельсины. Вы не продаете свой манго, когда едите ананас. Было бы глупо лакомиться только плодами манго, когда на свете так много разных фруктов. Духовные традиции подобны духовным фруктам, и у вас есть право наслаждаться ими. Можно получать удовольствие от двух традиций, взять от них все самое лучшее и жить в согласии с ними. Именно так я и воображаю будущее: мы устраним препятствия между различными духовными традициями.

Не могли бы вы объяснить, что вы подразумеваете, когда говорите, что мы должны обновить свои духовные традиции?

Наша духовная традиция должна быть живой, как дерево. Она должна пустить новые ветви, листья, цветы и фрукты. Традиция должна быть живой реальностью, а не просто музейным экспонатом. Мы развиваемся благодаря своей практике, а именно практике наших учителей и общины. Если же мы не практикуем, тогда наша традиция будет сохранять только то, в чем мало жизни; такая традиция будет формальной, лишенной подлинной жизни.

Когда вы сажаете сливовые деревья, то должны каждый год обрезать их, устранив все ветви, которые потребляют из ствола питательные вещества, но не приносят цветы или плоды. Вы должны помочь каждой ветке дерева получить солнечные лучи. Традиция похожа на плодородное дерево. Мы должны заботиться о ней и делать «обрезку»,

когда в ней возникает нужда. Все, что потеряло актуальность, следует убирать. Мы хотим сохранить в традиции лучшие вещи и истолковать их так, чтобы помочь молодым людям увидеть ценности и качества традиции, осознать ее ценность. Нам нужно мужество; мы должны принять «обрезку» в той или иной степени, чтобы традиция оставалась здоровой, потому что каждой религии, в том числе буддизму, свойственно портиться. Делая дереву обрезку, заботясь о нем с любовью, мы помогаем ему быть более красивым и здоровым, чтобы оно давало больше цветов и плодов.

Мои родители – убежденные христиане. Они не понимают буддизм и говорят, что я вместе с женой и детьми пойду в ад, потому что мы не признаем их Бога. Как мне общаться с ними?

Если вы считаете Бога тем, кто способен на жестокость и насилие, кто не умеет прощать и проявлять терпимость, значит у вас неправильное представление о Боге, вы исказили его суть. Некоторые фанатики верят, что у Бога есть враги, которых надо убивать. Они не осознают, что такое мировосприятие тесно связано с нетерпимостью и желанием карать. У Бога нет никаких врагов.

Отдельные фанатики способны изменить свои воззрения, если мы умеем в общении с ними говорить доброжелательно и терпеливо. Взаимопонимание – вот основа подлинного мира. Помогите им понять содержание, а не ярлык. Вы можете сказать им, что буддисты пытаются защищать жизнь, возвращать в себе щедрость, отстаивать безопасность и цельность взрослых и детей, воздерживаться от супружеской неверности, отказываться от потребления различных ядов, присущих нашему обществу. Мы можем так описать буддийскую практику. Если вы настроены беспристрастно, то можете помочь своей семьей избавиться от ее узких взглядов. Мы не должны осуждать или нападать. Нам надо говорить доброжелательно, чтобы помочь им понять, что у них слишком узкое понятие о Боге.

Как-то раз на ретрит об осознанности, который я проводил, пришли пять католических монахинь. В последний день настоятельница монастыря сказала: «Все, что вы говорите, очень интересно. Но почему вы ничего не сказали о Боге?» Я посмотрел на нее, улыбнулся и ответил: «Дорогая сестра, вы можете вспомнить что-то из всего, что я говорил в течение этих шести дней, что не было бы посвящено Богу?» Она засмеялась – да, она всё поняла!

Какой смысл у сновидений? Следует ли нам вести себя в соответствии с их указаниями?

Согласно учению Будды, большинство людей живут во сне. На самом деле, у нас нет связи с реальностью. У нас есть некие понятия и представления о реальности, о нас и других людях, обо всех вещах, которые мы воспринимаем в себе и вокруг себя. Это и есть настоящее сновидение. Практика осознанности и сосредоточения помогает нам смотреть глубоко, чтобы правильно воспринимать то, что есть, что происходит в нашем теле, чувствах, восприятиях, а также объекты восприятия. Жить с осознанностью и смотреть глубоко – вот единственный способ развеять грезы.

Мы должны принимать во внимание, что говорят нам окружающие нас люди, и прежде всего о том, что мы считаем явью. А затем учитывайте то, что говорят нам люди в наших сновидениях. Порождением ума являются не только те люди, которые находятся в ваших сновидениях, но и те люди, которые сидят вокруг вас, окружают вас в часы вашего бодрствования. А если это так, значит вы не можете правильно воспринимать то, что они в действительности представляют собой.

Ваше сновидение также является общим творением, использующим материалы, доступные в вашем хранящем сознании и коллективном сознании. Люди, которых вы видите в своих сновидениях, проявляются из глубин вашего сознания, а не извне. Но это не ваше собственное, личное сознание, потому что вы состоите из элементов не-самости. Ваше сознание сделано из сознаний общества. Поэтому просто улыбнитесь тому, что вы видите во сне. И глядите глубоко, здесь может быть для вас подсказка. Посланием становится не человек, который в вашем сне что-то говорит вам, а все сновидение. В основу вашего сновидения могут быть заложены какие-то ваши глубинные желания, страхи, обиды.

Очень занятно с улыбкой узнавать свои сны, видеть саму их суть. Но эти сны ничуть не важнее снов, которые вы видите наяву. Дело в том, что все, что вы видите и слышите в часы бодрствования, также в значительной степени порождено вашим умом. То, что вы считаете действительностью, по большей части создано вашим же умом. Поэтому столь большое значение имеет практика осознанности, чтобы мы могли распознавать объекты своего ума, а также практика глубокого смотрения, чтобы мы могли понять, правильное у нас восприятие или нет. Многие люди грезят, они живут словно бы во сне. Поэтому нам надо пробудиться от сна. Буддизм учит нас пробуждению. Слово «Будда» означает *пробудиться*. Будда – тот, кто проснулся, а буддизм представляет собой учение о том, как надо пробуждаться.

Как буддизм связан со служением обществу, покоем и миротворчеством?

Во Вьетнаме мы начали движение, которое назвали *мирским буддизмом*. Мы хотели, чтобы буддизм присутствовал во всех проявлениях жизни – не только в храме, но и в обществе, школах, семьях, на рабочем месте, даже в политике и армии. Всё на свете следует охватить состраданием и пониманием.

Многие люди стремятся работать на благо мира во всем мире, но при этом в них самих нет мира. В гневе мы кричим, требуя мира. Мы сердито кричим на людей, которые так же, как и мы, выступают за мир. Даже те люди и группы, которые призваны умиротворять, сами порой борются друг с другом. Если в наших сердцах нет покоя, значит и в миротворцах не может быть гармонии. А если гармонии нет, то нет и надежды. Если мы разделены, если мы в отчаянии, то не можем служить людям; мы не можем ничего поделать. Покой должен быть началом в нас самих, а точнее в том, как мы безмолвно сидим, осознанно ходим, заботимся о своем теле, избегаем напряжение в теле и чувствах. Поэтому практика личного покоя является основой практики миротворчества. Сначала надо обрести мир в себе. А миротворчество выстраивается уже на этой основе.

В тот миг, когда вы садитесь и делаете вдох, в вашем уме и теле начинается успокоение, тогда покой становится реальностью. Такое дыхание подобно молитве. Когда в вас есть личный покой, вы можете установить связь с другими людьми, и вы можете помочь другим стать такими же мирными, как и вы. Вместе вы становитесь телом покоя, мирным телом Сангхи. Эта практика может успокоить нас прямо сейчас; а когда вы более спокойные и приятные, вам легче установить общение с другими людьми и пригласить их присоединиться к вашей миротворческой работе. Вы сами спокойны и умеете смотреть спокойно, говорить спокойно и реагировать спокойно, поэтому вы можете уговорить людей присоединиться к вашей работе по мирению, к служению миру во всем мире.

Вы не сможете обрести покой, если просто сядете и будете вести переговоры или составлять планы. Вы должны научиться делать вдохи и выдохи, успокаивать себя; и вы должны научиться помогать другому человеку делать то же самое. Если в вас и в другом человеке нет покоя, тогда никакую вашу деятельность нельзя считать миротворческой.

Нам следует обретать покой в наших корпорациях, городах, школах. Школьные учителя должны учиться сохранять покой и обучать учеников миру в душе. Главы страны или политической партии должны учиться спокойствию, должны молиться о покое в своем теле и уме прежде, чем они смогут успешно призвать других премьер-министров

и глав государств присоединиться к ним в миротворчестве. В идеале каждая мирная конференция будет начинаться с медитации ходьбы и сидячей медитации. И кто-то будет наставлять полному расслаблению, чтобы избавиться от напряжения, гнева и страха в теле и уме. Так в нашей политической и общественной жизни появится духовное измерение; это и есть мирской буддизм.

Многие из нас, активистов, преданы делу мира, но мы видим очень слабое движение вперед, поэтому падаем духом. Как нам не впасть в отчаяние?

Мы должны знать свои ограничения. Нам следует так организовать свою жизнь, чтобы мы могли продолжать получать необходимое нам питание и лечение. Решение лежит в вашей общине. Если вы работаете с общиной, которая практикует вместе, как Сангха, то получаете коллективную энергию поддержки. Когда вы почувствуете, что активность истощает ваши силы, другие братья и сестры в вашей общине заменят вас на рабочем месте, чтобы вы получили время для восстановления сил и продолжения работы. Вы должны также набираться смелости и отвечать отказом, иначе вы очень скоро потеряете себя, и миру от этого не будет никакой пользы. Трудно учиться отвечать отказом, но это вполне возможно. Вы должны служить так, чтобы сохранять свои силы. Врачи, медсестры, психотерапевты и учителя должны делать то же самое; им следует сохранять себя, чтобы сохраниться дольше ради блага других людей. Поддерживая свои силы, мы сохраняем возможность служить людям. Поддерживать свои силы и сохранять сострадание – вот мой ответ вам. А это можно легко сделать в коммуне духовно развивающихся людей.

Нашей планете угрожает глобальное потепление, исчезновение видов и загрязнение рек и океанов. Что мы, буддисты, можем сделать для того, чтобы помочь спасти Землю?

Когда космонавты впервые сфотографировали нашу планету Земля из космоса, миллионы людей были поражены, увидев в огромной черной вселенной наш родной дом, Землю, живую голубую планету. Прекрасная планета Земля, на которой процветает жизнь, является подлинной Чистой Землей, истинным раем, и все же мы, живые существа, не умеем беречь и защищать ее. Вместо этого мы губим ее. Поэтому нам нужен Будда.

Будда это не какой-то бог. Будда – тот, кто пробудился, кто знает, что происходит. Будда это мы с вами. Поэтому практика Дхармы должна помочь нам и окружающим нас людям осознать истину о том, что у нас есть прекрасная планета, нуждающаяся в нашей защите. По-

этому так важно просветление, пробуждение. Каждый из нас заключает в себе семя пробуждения, поэтому мы храним надежду. Благодаря всеобщему пробуждению могут произойти быстрые изменения. Таким образом, все свои усилия мы должны направить на пробуждение всех людей мира.

Практика Дхармы больше не может быть индивидуальной, она должна быть коллективной. Учителя должны практиковать с другими учителями и учениками; психотерапевты должны практиковать со своими подопечными и другими терапевтами. Кинорежиссеры должны снимать фильмы, воодушевляющие пробуждение. Журналисты должны писать статьи, помогающие людям пробудиться. Каждый человек должен совершать работу, способствующую пробуждению. Пробуждение это основа всякой перемены.

Для того чтобы достичь Будды и Дхармы, мы должны строить Сангху – общину, которая практикует пробуждение. Сангха – вот наше прибежище. Приняв прибежище в Сангхе, мы получаем защиту Будды и Дхармы, и мы чувствуем безопасность. Когда у нас есть осознанность и сосредоточение, когда мы стремимся к пробуждению, мы и есть Будда, и Сангха является Буддой. Вот что мы должны распознать. Если мы сможем осознать эту истину, то больше не будем впадать в отчаяние. Отчаяние это наихудшая вещь, которая только может произойти с нами. Коллективное пробуждение дает надежду нам и нашей планете. Всеобщее пробуждение вполне возможно.

Что мы можем сделать, когда кто-то физически нападает на нас? Можно ли нам использовать силу для самозащиты? Можно ли стране использовать силу для обороны?

Мы можем сделать многое для того, чтобы предотвратить нападение, физическое или психическое. Отчасти это связано с тем, как мы проживаем каждый свой день. Мы учимся жить так, чтобы никто не хотел напасть на нас. Если вы умеете вырабатывать энергию братства, сострадания, то будете защищены энергией сострадания и понимания. Живя с пониманием и состраданием, вы окружите себя множеством друзей, которые будут защищать вас. Такова основная практика. Поэтому нам не следует ждать, когда последует нападение, чтобы научиться реагировать.

В юности Будда был большим мастером в воинских искусствах. Он знал, что его мастерство позволяет ему отразить физическое нападение. Подобно Будде, мы можем практиковать Ки Гонг и ненасильственные методы самозащиты. Мы можем есть, работать и спать так, чтобы поддерживать свои физические и душевные силы. Мы можем развивать осознанность, сосредоточение и сострадание. Каждый раз, когда Будде грозила опасность физического нападения, он использо-

вал свою осознанность, разумность и сострадательность, чтобы смягчить человека, которые собирался напасть на него, и ему не приходилось применять воинские искусства.

Недопонимание приносит страх и гнев; мы сразу же считаем единственным решением армию и вооружение. Но есть много ненасильственных способов защиты нашей страны и нас самих. Насилие это последнее прибежище. Когда страна объединена, когда у нее есть мудрые руководители, умеющие строить доверительный диалог и глубоко слушать, у страны много друзей; тогда ей почти не приходится использовать армию. Вместо войны солдаты весь срок службы чинят дороги, возводят мосты и помогают общинам.

Как нам помочь своим руководителям стать более совершенными?

У наших руководителей есть благие семена, и у них также есть отрицательные семена. Их могут окружать люди, не умеющие поливать свои благие семена и продолжающие поливать свои семена страха, гнева, насилия и жадности. Поэтому нам надо найти способы достучаться до наших политических руководителей и помочь им. Протест это своеобразная помощь, но его надо применять искусно, чтобы он воспринимался как акт любви, а не ненависти.

У политических и деловых руководителей много энергии и желания осуществлять свои намерения. Некоторые намерения у них благие, например перестать загрязнять экологию, покончить с общественным неравенством, восстановить спокойствие, изменить и преобразить мир. Но это не означает, что у них нет стремления быть могущественными, успешными и знаменитыми. Поэтому в наших руководителях могут быть некоторые конфликтные желания. Мы можем помочь им осознать свои побуждения и поискать способы их гармонизации. Выход заключается в том, чтобы помочь им понять себя.

Обычно наши руководители полагают, что они понимают себя и мир, что им надо лишь действовать. Но это не так. Они плохо поняли себя, плохо поняли мир – вот что происходит. Никто из нас не понимает себя в совершенстве, никто из нас не понимает удовлетворительно мир. Практикующему человеку полезно быть достаточно смиренным, чтобы понять, что он должен больше узнать о себе, страдании и положении в мире.

Мы можем помочь своим руководителям не быть слишком уверенными в своем понимании себя и мира. Мы должны уметь слушать их и говорить с ними доброжелательно, чтобы помочь им идти вперед по пути самопознания и лучше понимать, что происходит в мире. Когда они действуют, мы хотим, чтобы они совершали поступки в рамках Сангхи и умели использовать коллективное озарение.

Умение прислушиваться к себе и понимать себя, или слушать мир и понимать его страдания, одинаково для всех людей вне зависимости от того, занимаются они индивидуальной практикой, политикой или бизнесом. Многие деловые руководители хотя совершать благие поступки, хотят использовать свои компании для содействия равенству и благополучию в обществе. Но они сталкиваются с множеством трудностей. Некоторые из них должны выстраивать компромиссы, чтобы не потерять положение и карьеру. У наших руководителей свои трудности. Мы не можем просто обвинять их в мировых проблемах. Мы должны понять их прежде, чем сможем помочь им.

Есть много способов связаться с руководителями. Все мы (плотники, машинисты, журналисты, писатели, кинорежиссеры, преподаватели, родители, юристы, медсестры) можем писать письма, звонить по телефону, выходить на улицу с плакатами. Мы можем выражать свое мнение так, чтобы возвращать в людей сознательность и помогать нашему коллективному сознанию преобразоваться. Такова основа работы – преобразить свой образ мысли, помогать всем нам видеть вещи более глубоко и ясно. Каждый из нас может делать это в нашей обычной жизни. Так мы сделаем значительный вклад в пробуждение мира. Наши политические и деловые руководители получают пользу. Мы должны разговаривать с ними. Мы должны просвещать их. Но прежде мы должны просветить себя.

Мартин Лютер Кинг был руководителем, умевшим по-настоящему превращать мир в обитель покоя и сотрудничества. Появится ли у нас в будущем еще один такой руководитель?

Мартин Лютер Кинг до сих пор остается с нами. Среди нас больше, чем один доктор Кинг, здесь целая плеяда его наследников. Но мы должны быть очень осмотрительными, чтобы распознать его присутствие и предложить нашу поддержку и помощь. Мы часто чувствуем, что нам нужен какой-то руководитель (Будда, Ганди или Мартин Лютер Кинг), чтобы он указал нам путь. Но в нас самих уже есть Будда. В нас есть и Ганди, и Кинг. Мы взаимосвязаны. И нам не нужно ждать какого-нибудь человека, чтобы он произвел изменения, которые мы хотим видеть в мире.

Например, мы можем помогать миру, показывая людям, обладающим капиталами и вооружениями, что они могут быть по-настоящему счастливыми. В мире много людей, у которых есть власть и богатство, но которые очень сильно страдают. Им кажется, что счастье невозможно без денег и власти. Такое направление мыслей лежит в основе войны и общественной несправедливости. Если вы позволите этим людям познать подлинное счастье, они смогут изменить свой образ мысли. Но вы не сможете изменить их мышление одними разговора-

ми, вам надо делать что-то еще. Вы должны показать, что вы по-настоящему счастливы, даже если у вас мало денег. Согласно учению Будды, в этих людях тоже есть семя просветления. Если мы сможем коснуться этого семени, они откажутся от своего мировоззрения и станут служить делу мира. Так вы помогаете работе Мартина Лютера Кинга продолжаться повсюду.

Я судья. Как мне примирить справедливость и сострадание?

Подлинная справедливость должна заключать в себе сострадание. Когда совершаются жестокие деяния, гибнет не только жертва, но и агрессор. Каждый раз, когда мы говорим неискренно, разрушаем речью свои отношения с другим человеком и заставляем его страдать, мы осознаем, что вредим и себе, причиняем себе муки. Этот происходит из-за недостатка у нас искусности, осознанности, сострадания; и мы страдаем, когда мучается другой человек. Мы будем страдать, и если не прямо сейчас, то чуть позже. Настоящая причина нашего вредного поступка состоит в нашем невежестве, недостатке искусности.

Если мы научимся правильно воспринимать так называемого преступника, то обретем сострадание. Таким его сделало общество; он родился в среде, где его поведение сформировалось общественными условиями, родителями и другими влияниями; он явно стал жертвой сложившейся ситуации. Он родился в этой атмосфере и до сих пор является ее жертвой. Никто не помогал ему; преподаватели, правоведы, политики, бизнесмены, гуманитарии – никто не помог ему, поэтому он и стал таким. Если его казнят, вы можете назвать это справедливостью, но я считаю, что справедливостью здесь и не пахнет, потому что ему никто ничем не помог.

Мы в значительной степени являемся производными нашего общества и среды. Если мы поймем это и увидим природу взаимодействия в преступлении, то сможем быть сострадательными; тогда наказание, примененное нами в этом случае, будет более легким. Если мы смотрим глубоко, то лучше понимаем и обретаем сострадание. С помощью сострадания вы можете предложить справедливость, в которой больше терпения, понимания и терпимости. Мы можем не только примирить справедливость с состраданием, но и показать, что подлинная справедливость должна быть сострадательной и понимающей.

Что буддисты думают о смертной казни? Предположим, что какой-то человек убил десять детей. С какой стати мы должны оставлять его в живых?

Десять человек уже мертвы; почему вы хотите убить еще и одиннадцатого? Человек, убивший десять детей, болен. Если его убить, нам

это никак не поможет. В обществе есть и другие, подобные ему люди; тщательно исследовав его, мы понимаем, что в нашем обществе что-то не так, если оно порождает таких людей, как он. Если мы смотрим в свете взаимодействия, то можем увидеть другие элементы, которые породили его. Вот как возникает понимание. Именно так мы осознаем, что этот человек нуждается в помощи, а не в наказании. Разумеется, его следует держать взаперти ради общественной безопасности, но для нас это не единственная мера.

Буддийские книги по медитации, буддийские журналы и даже лекции о Дхарме предлагаются в тюрьмах, многие заключенные начали духовно развиваться. Некоторые из них научились жить мирно даже в тюрьме. Я получаю много писем от заключенных, которые прочили мои книги. Один из них написал: «Я вижу, как мои товарищи по несчастью бегают по лестницам вверх и вниз, и я вижу их страдание и возбуждение. Я надеюсь, что они научатся, подобно мне, ходить вверх и вниз по лестнице осознанно, следя за своим дыханием. Когда я так делаю, то чувствую в себе покой; а когда я чувствую в себе покой, то могу ясно увидеть страдания своих товарищей по несчастью». Этот человек научился взращивать в себе сострадание.

Итак, наказание – не единственное решение. И в этих суровых условиях можно преобразиться и исцелиться. Убивая кого-то, мы лишь демонстрируем свою слабость. Мы не знаем, что еще сделать, и сдаемся, опускаем руки. Убийство какого-то человека – крик отчаяния. Но вместе мы можем учиться смотреть глубоко, чтобы найти более совершенные способы, чем одобрение смертной казни.

Давайте предположим, что я работаю на фабрике, которая производит токсичные яды или продает вредный продукт, или провоцирует конфликт между людьми. Как мне совместить помощь другим людям с работой в такой сфере деятельности? Мне надо уволиться?

Как-то раз на встречу со мной приехал один господин на роскошном автомобиле. Этот человек сказал мне, что он является главой отдела по конструированию ядерных боеголовок. Его совесть была оченьотягощена тем, что он занимается делом, несущим смерть всему живому. Он спросил меня, следует ли ему уволиться. Немного подумав, я попросил его продолжать работу, но делать это осознанно. Несмотря на то, что этот инженер создавал то, что в будущем может отнимать жизни, у него все-таки была совесть. Он понимал, чем занимается. Надо, чтобы в мире такими вещами занимались сознательные люди. Если бы этот человек уволился, то его место мог бы занять другой, менее сознательный человек, и тогда ситуация еще больше усугубилась бы.

Те, у кого ответственная работа (строители, миротворцы, врачи скорой помощи), и все мы можем духовно развиваться и обучаться Дхарме. Адвокат может учиться смотреть глубоко с состраданием и пониманием, и помогать своим клиентам смотреть глубоко, чтобы вызвать в них преобразование и исцеление. Разумеется, юрист должен защищать, спорить, отстаивать своего клиента; но он может также высказаться от души. Он может сообщить своим клиентам, что он видит на противоположной стороне, и помочь им понять точку зрения оппонента. Когда адвокат выступает в суде, он может поливать семена понимания и сострадания в сердцах всех людей, в том числе и судьи. Это очень важно. Многие люди учтут и одобряют такую позицию.

Сознательный политик может действовать на основе совести и независимого понимания. Он способен проголосовать иначе от своей партии, проголосовать сознательно. Если он продемонстрирует честность и добрую волю, другие члены его партии поймут его, и он порадуется поддержке людей. Поэтому очень важно привнести в свою работу измерение практики, духовное измерение. Нам нужны такие люди в нашем мире.

Пока мы ступаем по пути, позволяющему стать в полной мере просветленным человеком, Буддой, мы все время обучаемся. Пять Уроков Осознанности нужны нам потому, что мы еще не полностью просветлены. Нам не надо педантично исполнять эти пять заповедей. Если мы знаем, что делаем шаги в правильном направлении, этого вполне достаточно. Вопрос не в том, чтобы быть совершенным во всех своих делах, а в том, чтобы поступательно продвигаться вперед по пути. Если ситуация или работа требуют от вас, чтобы вы продолжали жить в противоречии с духом Пяти Уроков Осознанности, тогда вы должны лелеять надежду на то, что однажды вы измените положение и приобретете профессию, которая не вредит людям и природе. А между тем кое-что вы уже можете сделать. Вы можете поговорить с коллегами. Вы можете давать образование другим людям. Очень важно иметь хорошую работу. Но еще важнее быть честным, жить мирно и иметь свой жизненный путь. Возможно, другая, менее стрессовая работа позволит вам вести более простую и счастливую жизнь. А еще важно не идти на компромисс, если вы преисполнены решимости выстраивать правильный образ жизни, жить с состраданием и пониманием.

Я испытываю глубокое сострадание к животным и не ем мясо. Но я ученый, поэтому должен испытывать новые лекарства на животных, чтобы проверить, безопасны ли они для людей. Как мне разрешить душевные терзания по этому поводу?

Если бы животные могли организовать протестное движение, они непременно выступили бы против таких лабораторных испытаний. Но

мы сильнее животных, поэтому используем их для того, чтобы улучшить жизнь людей. Вы используете животных для исследований, приносящих пользу людям. Вы представляете всех нас и совершаете работу от нашего имени. Все мы ответственны вместе с вами за такое поведение. И все мы страдаем вместе с вами за такое поведение. Мы старательно ищем способ уменьшения страданий животных, растений и минералов.

Между прочим, вы могли бы рассказывать людям о том, что у вас происходит, потому что многие из нас не имеют об этом никакого понятия. Мы не особо интересуемся наукой. Мы не знаем, как страдают животные. Вы идете в авангарде научного прогресса и должны пробуждать нас; вы должны рассказывать нам о том, чем вы занимаетесь. Поделитесь с нами реальностью страдания животных, чтобы мы могли почувствовать, что разделяем с вами эту ответственность. Это может помочь вам ощутить поддержку в вашей решимости жить сознательно и ответственно. Мы будем вместе с вами смотреть глубоко, чтобы вы могли побыстрее достичь прозрения в отношении способов значительного уменьшения страданий животных.

Продолжайте свою работу, но делайте это осознанно. Я верю, что со временем вас посетит озарение, которое поможет вам улучшить свою деятельность так, чтобы животным тоже было хорошо. Пестуйте в себе сострадание и не превращайтесь в робота. Оставайтесь человеком, будьте всегда сострадательным. Будьте сознательным и помогите нам также быть сознательными. Вы делаете это для всех нас, и мы тоже несем ответственность за все ваши деяния.

Что могут делать артисты в страшные времена войн и отчаяния, чтобы мир стал добрее?

Просто своим образом жизни, создавая произведения искусства, вы вносите свой вклад в коллективное пробуждение наших людей. Бодхисатва это тот, кто пробужден и сознателен, кто испытывает желание помогать другим людям пробуждаться. Артисты, актеры, кинорежиссеры, романисты могут испытывать желание стать бодхисатвой, когда помогают людям пробудиться, коснуться в себе семени радости, покоя и счастья, устранить и преобразить семена пристрастности, страха и страстного желания. Человек искусства должен делать все это. Если вы исполняете такое желание, у вас так много радости и энергии, что слава и власть больше не будут привлекать вас. Ничто нельзя сравнить с такой радостью, зная о том, что ваша жизнь на Земле прекрасна и полезна.

Однажды в Нью-Йорке я встретил одну женщину, изучающую буддизм, и рассказал ей о моей практике осознанности на огороде. Мне нравится выращивать салат, помидоры и прочие овощи; я люблю ко-

паться в саду и огороде каждый день. Она сказала: «Вам нельзя тратить все время на выращивание овощей. Вы должны больше времени посвящать сочинению стихов. У вас замечательные стихи. Кто угодно может выращивать овощи, но не каждый сумеет писать стихи, подобно вам». Я ответил ей: «Если я не буду выращивать салат, то не смогу и стихи писать».

Когда я окучиваю салат или поливаю мой огород, то не думаю о поэзии и сочинительстве. Я сосредоточиваю свой ум исключительно на заботе о салате, на поливе овощей и т.п. Я наслаждаюсь каждой минутой и делаю это, вообще ни о чем не думая. Очень полезно переставать думать. Росток вашего искусства появляется в глубинах вашего сознания, когда вы не думаете о нем. В тот миг, когда вы выражаете его, это всего лишь момент рождения, словно вы производите на свет ребенка. Я полагаю, что вам надо отводить периоды, когда вы позволяете внутреннему ребенку расти, чтобы максимально открыть творческий потенциал и наделить свой шедевр озарением, пониманием и состраданием.

Предметы искусства могут помочь людям понимать природу их страданий и учиться преобразовать в себе все отрицательное и развивать все положительное. Можно писать, снимать кино и создавать предметы искусства на основе любви. Поступок, исполненный любви, придает сил вам и другим людям. Если вы счастливы, если умеете глубоко проживать каждый миг своей жизни, тогда у вас могут возникнуть ясное понимание, радость и сострадание. Ваше искусство отразит это понимание и поделится им с другими людьми.

Разве можно радоваться жизни, когда страдает такое множество людей?

Если у вас есть минута покоя и радости, но вы чувствуете, что у вас нет права быть спокойным и радостным, этот комплекс вины отнимает у вас минуту покоя и радости. А если вы лишились даже минуты покоя и радости, значит у вас и мира больше нет надежды. Поэтому вы должны сохранить эту минуту покоя и радости как основу для остальной деятельности. Безнадежность – вот худшая вещь, которая может произойти с нами, особенно когда безнадежность становится коллективным отчаянием. Очень важно учиться справляться с отчаянием, не позволять ему возникнуть и все погубить, особенно еще остающиеся у нас благие свойства.

Если мы умеем дышать осознанно и радостно, если мы способны делать шаги радостно и счастливо, значит мы не эгоистичны; мы ведем себя так ради всех своих предков и всех детей в мире. Если вы выполняете медитацию ходьбы, но не радуетесь ей, значит вы не мудры. Если вы умеете выполнять медитацию ходьбы спокойно, значит

для человечества не все потеряно. Вот как вам надо смотреть на вещи. Это и есть озарение, плод осознанности. Когда вы знаете, что в каждый миг вашей будничной жизни вы можете быть полезными, тогда вы не впадете в отчаяние и будете воодушевлять других окружающих вас людей. Если возникает пессимистическое чувство, не позволяйте ему оставаться. Разумеется, в мире полно страданий, мы сами мучаемся, как и наша семья или общество. Но если вы прикладываете все силы, какие только есть у человека, то можете надеяться на то, что и другие люди будут вести себя точно так же. Стараться изо всех сил – вот ваш вклад. И это состояние передается; люди видят вас, и они почувствуют стимул приложить все свои силы. Мужество проживать каждый свой день с состраданием и осознанностью это наш положительный вклад.

Как нам при виде всего этого безумия и насилия в мире не дать себе потерять веру в человечество и не опустить руки?

Существует практика, которая называется *принятием прибежища*. Вы хотите чувствовать безопасность, защищенность, покой. Если вы не учитесь принимать прибежище, то теряете покой, спокойствие, чувство безопасности. Вы будете страдать и причинять муки другим людям. Значит мы, оказавшись в трудной ситуации, стрессовой и мучительной, должны учиться принимать прибежище в Будде, а Будда пребывает в нас. У каждого из нас есть семя поля Будды, способность быть спокойным, понимающим и сострадательным. Мы принимаем прибежище на острове безопасности в нас, поэтому мы можем сохранять свою человечность, покой и надежду. Эта практика очень важна. Практикуя так, вы становитесь островом покоя и сострадания, можете воодушевлять других людей последовать вашему примеру.

Вы похожи на лодку, плывущую в открытом океане. Если лодка попадает в шторм и все на борту паникуют, тогда она опрокинется. Но если в лодке есть человек, который сохраняет присутствие духа, он сможет передать окружающим людям свое состояние покоя. Тогда надежда будет у всех, кто сидит в лодке. Кто этот человек, который остается спокойным в бедственном положении? Буддизм Махаяны отвечает так: «Вы».

Решение сделать аборт может даваться с большим трудом, но иногда оно необходимо. Аборт всегда нарушает Первый Урок Осознанности?

Защита жизни это главное учение Будды. Аборт представляет собой прерывание, разрушение жизни, причем жизни не только младенца, но и вашей собственной жизни, потому что, когда женщина делает

аборт, часть ее также умирает, и последствия этой смерти могут оставаться очень долго. Поэтому мы должны стараться изо всех сил жить и планировать свою жизнь так, чтобы нам не пришлось принимать такое болезненное решение. Здесь главное – применять контрацепцию. Если мы ждем, когда возникнет такая трудность, то будет слишком поздно. Поэтому мы должны сосредоточивать свое внимание на том, как жить, как готовить условия, как не дать развиться ситуации, в которой нам придется принять болезненное решение. Таков главный принцип, и не только для человека, но и для всего общества.

Когда возникнет такая ситуация, решение в любом случае будет болезненным. Мы должны тщательно анализировать каждое обстоятельство. Нам не следует быть догматичными. Мы должны изучить каждый случай; нам надо быть пластичными, разумными и сострадательными. Не бывает одного ответа для всех ситуаций. Нам нужно озарение окружающих людей, особенно нашего семейного круга и друзей. Вопрос не только в нашем удобстве, но и в отказе от причинения дальнейших страданий. Если что-то наверняка причинит еще больше страданий, нам не следует продолжать делать это. Если же что-то способно прекратить страдания, нам следует предпринять это. В большинстве случаев делать аборт бесполезно. Но в некоторых случаях отказ от аборта может принести еще больше страданий матери и многим другим людям.

Если вы духовно развиваетесь и приняли прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то должны принимать решения на основе практики принятия прибежища. Вы должны вести себя в духе Будды, то есть осознавая то, что происходит сейчас, что случится в будущем, какие страдания могли бы возникнуть, если бы вы и впредь вели себя так. Есть ли настоящее сострадание в вашем поступке, или вы только называете это состраданием? Нам надо совершать поступки в духе Дхармы. Это означает практику осознанности, то есть осознания того, что происходило в прошлом, происходит прямо сейчас и будет происходить в будущем. Мы должны также учитывать коллективное озарение Сангхи. Сангха будет изучать нашу ситуацию с сосредоточением и осознанностью, и у нее может быть какое-то озарение в отношении того, что мы должны делать. Вы посоветовались с Сангхой и прислушались к ее советам, поэтому больше не должны беспокоиться. Вам надо внимательно слушать Будду, Дхарму и Сангху, и теперь все люди будут нести равную ответственность. Вы не будете одиноки. Вы приняли прибежище в практике в ее самом глубоком смысле.

А что думают буддисты о гомосексуальности?

Буддизм по своему духу принимает всё. Всмотриваясь в природу облака, мы видим космос. Цветок является растением, но если мы

вглядимся в него, то увидим космос. Всему на свете есть место в жизни. Основа (фундамент всего сущего) одна и та же. Когда вы смотрите на океан, то видите различные волны, самых разных форм и размеров, но в основании всех волн, в самой их сути находится вода. Если вы родились гомосексуалистом или лесбиянкой, у вас все равно такая же основа бытия, что и у меня. Мы различаемся, и все же у нас с вами единая основа бытия. Протестантский теолог Пауль Тиллих назвал Бога основой бытия. Вы должны быть самим собой. Если Бог сотворил меня розой, то я должен признать себя розой. Если вы лесбиянка, значит так тому и быть. Внимательно изучив свою природу, вы увидите себя таким, какой вы есть в действительности. Вы сможете прикоснуться к основе бытия и обрести покой.

Если вы стали жертвой пристрастности, значит ваше освобождение заключается не просто в страстном противодействии несправедливости. Несправедливость невозможно устранить одним лишь признанием ее, здесь следует проявить умение постичь саму основу вашего бытия. Пристрастность, нетерпимость и преследование берут начало из недостатка знания и понимания. Если вы способны постичь основу своего бытия, то можете избавиться от страданий, которые вы испытываете из-за пристрастия и гонений.

Тот, кто подвергает вас дискриминации из-за вашей расы, цвета кожи или сексуальной ориентации, невежествен. Он не знает основу своего бытия. И он не понимает, что у всех нас одна основа бытия, поэтому он может преследовать вас.

Тот, кто обижает других людей и заставляет их страдать, сам не счастлив. Погрузившись в глубину и познав природу основы бытия, вы обретете понимание, которое создаст сострадание и терпимость; и вы сможете простить даже тех, кто подвергает вас дискриминации. Не думайте, что освобождения или справедливости можно добиться только в обществе. Подлинную свободу вы обретаете, если умеете смотреть глубоко.

Когда вы страдаете из-за дискриминации, вам всегда очень хочется выговориться. Но даже если вы будете выговариваться тысячу лет, вы все равно не облегчите страдания. Только посредством ясного понимания и освобождения от невежества вы можете освободиться от своих страданий.

Когда вы совершаете прорыв к истине, сострадание изливается подобно роднику. С помощью этого сострадания вы можете обнять даже тех, кто преследовал вас. Только когда вами руководит желание помогать тем, кто стал жертвой невежества, вы освобождаетесь от страданий и ощущений, что ваши права нарушены. Не ждите, когда в вашей жизни произойдут перемены. Вы должны учиться освобождать себя. Тогда вы будете наделены силой сострадания и понимания – единственной властью, способной помочь преобразить среду, где царит не-

справедливость и пристрастность. Вы должны стать человеком, способным олицетворить терпимость, понимание и сострадание. Вы превращаетесь в инструмент общественных перемен и изменения в коллективном сознании человечества.

Как израильтянам и палестинцам научиться мириться с различиями друг друга?

Нас разделяют такие ярлыки и слова, как израильтянин, палестинец, буддист, иудей и мусульманин. Когда мы слышим одно из таких слов, оно вызывает некий образ, и мы тотчас же чувствуем свое отчуждение от другой группы или другого человека. Мы выстраиваем много привычных способов мышления, которые разделяют нас, и мы мучаем друг друга. Поэтому важно найти в другом человеке его живую душу и помочь ему найти ее в нас. По своей человеческой природе мы абсолютно одинаковые. Но множество слоев из ярлыков мешают другим людям воспринимать нас как людей. Если вы считаете или называете себя буддистом, это может даже повредить вам, поскольку звание буддиста, которое вы носите, может помешать другим людям открыть живую душу в вас. То же самое верно, если вы христианин, иудей или мусульманин. Это может быть важной частью вашей личности, но еще не исчерпывает всего вас целиком. Люди попадают в плен к этим представлениям и образам, и они не могут распознать друг друга как людей. Практика очищения всех уровней, чтобы открыть человека, является в действительности практикой покоя. Люди очень привязаны к этим именам и ярлыкам, поэтому для нас важно говорить ласково и доброжелательно, когда мы говорим с людьми о вопросах личности и несправедливости.

В любом споре от несправедливости страдают обе стороны. Очень важно, чтобы мы поняли это. Когда в нашем сердце родится понимание, сострадание, преобразятся яды гнева, насилия, ненависти и отчаяния. Путь совершенно чист. Единственное решение заключается в том, чтобы вывести из себя яды и наполниться озарением и состраданием! Тогда мы увидим друг в друге людей, не позволяя себе обманываться внешними слоями и такими названиями, как буддизм, ислам, иудаизм, американизм, арабизм и т.п. И мы становимся свободными – так мы освобождаемся от своих представлений, невежества, склонности к пристрастиям. Земля очень красивая; в ней найдется место для всех нас, и все же мы убиваем друг друга. Но когда мы можем увидеть друг в друге человека со своими страданиями, у нас не будет смелости стрелять друг в друга. Мы соединим усилия, чтобы обрести возможность жить вместе в мире и покое.

Если человек умеет достигать состояния глубокого покоя и любви, то этим помогает миру?

Вы помогаете миру многими способами. Прежде всего, ваша помощь заключается в вашем спокойствии и любви – это уже значительный вклад. Но когда вы обретете покой и любовь, все ваши деяния будут исполнены покоя и любви. Вы не сможете воздержаться от благодеяний для мира. Как и Будду, вас будет побуждать очень сильное желание выйти в мир и помогать людям. Человек, который обрел покой и любовь, просто не сможет не благодетельствовать в мире. И мы можем всегда совершенствоваться. Будда «бодрствовал», и у него была Сангха, и тем не менее он продолжал работать и практиковать. Его община все время расширялась. Помогая другим людям становиться учителями, Будда продолжал практиковать и учить. Если вы полагаете, что ваша работа закончена, то это не так. Этого никогда не будет. Надо продолжать работать; любовь безгранична, как и сострадание. Радости и самообладанию нет конца.

Глава 5

Болезнь и здоровье, смерть и умирание

Мы слышали о смертельно больных людях, которые продлевали себе жизнь, начиная практиковать буддизм и медитацию. Какая связь между болезнью и медитацией?

Лечебное воздействие медитации очень велико. Практика осознанного дыхания и ходьбы может снять напряжение тела и ума. Когда телу позволено быть самим собой, когда мы не нагружаем чрезмерно свое тело, когда мы не накапливаем напряжения, вот тогда начинает проявляться естественная способность нашего тела к самолечению.

Животные очень мудры. Когда лесной зверь получает ранение, он знает, что ему делать. Мудрость, переданная ему поколениями предков, сообщает ему, что следует предпринять. Животное находит тихое место и ложится отдыхать. Оно не хочет есть и бегать за добычей, оно просто отдыхает. Тихо отлежавшись несколько дней, животное исцеляется, затем встает и идет своей дорогой.

Мы, люди, потеряли способность отдыхать. Мы слишком много беспокоимся. Мы не разрешаем своему телу лечить себя, не позволяем и своему уму исцеляться. Даже когда нам дают несколько недель отпуска, мы не умеем отдохнуть. Наши тревоги, стресс и страх лишь усугубляют наше положение. Медитация может помочь снять напряжение, помочь нам справиться со своими тревогами, страхом, гневом

– вот что исцеляет нас. Мы позволяем природе совершить работу. Очень важно снова овладеть искусством отдыха и расслабления.

Когда мы обретем в себе покой, элементы нашего тела и ума будут работать вместе в гармонии, что составляет основу здоровья. Различные элементы тела сойдутся вместе и будут работать согласованно. Химические вещества в нашем теле будут выделяться точно в необходимом нам объеме. Мы не будем избыточно производить такие вещества, как адреналин.

Будда говорит о «второй стреле». Когда стрела поражает вас, вы чувствуете боль. Если вторая стрела прилетит и поразит вас в то же самое место, боль будет с десять раз сильнее. Будда советовал тем, кто испытывает болевые ощущения в теле и уме, делать вдохи и выдохи, осознавая большую значимость боли, но не преувеличивать ее важность. Если боль заставляет вас тревожиться, бояться, протестовать и сердиться, значит вы лишь усиливаете ее в десятки раз или даже больше. Ваша тревога – вот вторая стрела. Вы должны защищать себя и не позволять второй стреле прилететь к вам, ведь вы сами выпускаете ее.

Есть ли духовный путь для тех, кто борется с неизлечимыми болезнями?

Серьезная болезнь может послужить своеобразным колокольчиком осознанности, возвещающим начало нашей подлинной практики и рождения нашей духовной жизни. Таким образом, наша болезнь может заключать в себе положительную составляющую, помогающую нам расти. Это колокольчик осознанности для нас и всех, кто нас окружает. Практика принятия действительности, без тревог о чем-либо и с радостью этому самому мигу, оказывает исцеляющим воздействием на всех нас. Многие люди, у которых был рак, научились жить до глубокой старости.

Один господин из Канады сказал мне, когда мы с ним впервые встретились, что, по мнению его врача, ему оставалось два месяца жизни. Я сказал: «Вы можете порадоваться чашке чая со мной? Забудьте обо всем остальном; просто осознавайте, что вы все еще живы и сидите с членами вашей Сангхи. Просто сосредоточьте внимание на чае и наслаждайтесь настоящим мгновением». И он смог сделать это. Получив Пять Уроков Осознанности и практику, он прожил еще тринадцать лет. Итак, мы никогда не знаем. Получайте пользу от оставшихся вам дней, месяцев, лет, от учения и практики. Пока вы живы, радуйтесь каждому мгновению и смотрите глубоко, чтобы постичь свою подлинную природу, у которой нет ни рождения, ни смерти. Это облако в небе не может умереть, а может лишь стать снегом или дождем. Очень приятно стать облаком, плывущим в небе, но не менее

приятно стать дождем, падающим на землю. С помощью этого озарения вы продолжите жить без страха. И если в своей будничной жизни вы можете создавать прекрасные мысли, красивую речь и сострадательные деяния, тогда вы будете и в будущем излучать красоту в самых разных ее проявлениях. Распад этого тела – еще не окончание всего. Такое озарение необходимо для настоящего счастья и бесстрашия.

Что угодно может послужить колокольчиком осознанности, в том числе и страдания. Муки старости, болезни и смерти могут быть мощным колокольчиком осознанности. Они представляют собой мощных посланников. Так давайте же настроимся на эти колокольчики осознанности и будем двигаться в том направлении, куда и должно идти человечество. Давайте возьмемся за руки и пойдем вместе, потому что до тех пор, пока мы не возьмемся за это дело разом, надежды у нас не будет.

Многие из нас регулярно переживают депрессию, у которой порой химическая причина. Можно ли нам излечиться от депрессии с помощью практики, или же нам тоже придется глотать таблетки?

Наши ментальные формации, наш страх, гнев и отчаяние, создают самые разные вещества в нашем кровотоке. Ум влияет на тело, а тело воздействует на ум. Между телом и умом есть тесная связь. Я не против лекарственного лечения, но вместе с тем я настоятельно рекомендую практику осознанности, чтобы мы могли все меньше опираться на лекарства. Однажды вы можете обнаружить, что вполне способны обходиться без лекарств. Мы можем очень многое сделать, чтобы изменить образ мысли в нашем уме. Если мы сумеем изменить наши ментальные формации, то научимся расслабляться, справляться со своими тревогами и волнениями, преображая их. И когда мы изменяем свои ментальные формации, то тем самым изменяем и элементы своего тела, поддерживая здоровое равновесие веществ, которые оно производит.

Если вы чувствуете, что вам все еще нужны лекарства, то должны принимать их. Но не опирайтесь только на них, пусть вашим фундаментом будет практика. Окружение очень важно. Например, гены не включаются сами по себе, их активизацию определяет среда. Выберите здоровую, благоприятную атмосферу, где много элементов, способных поливать в вас положительные семена, то есть семена радости, сострадания и бесстрашия. Вы заметите, что быстро исцеляетесь. Все, к чему вы обращаетесь (беседы, фильмы, книги, музыка), должно помогать проявлять в вас лучшие качества. Когда вы слушаете лекцию о Дхарме, в вас культивируются благие семена. Когда вы учитесь сострадательно относиться к другим людям, у вас больше веры в

жизнь и будущее, так вы поливаете в себе семена надежды и сострадания. Поэтому позвольте хорошим ситуациям поливать в вас добрые семена. Это очень полезно.

Мы должны научиться создавать здоровую атмосферу для наших детей и друзей. Мы можем создать общины, где у нас будет более простой образ жизни, где мы будем потреблять меньше вещей, чтобы члены общины были более счастливыми. Если вы посвящаете свою жизнь такой деятельности, выстраивая здоровые общины с простым образом жизни, то обретете много счастья. Люди, которые живут с вами, научатся улыбаться, радоваться каждому шагу, наслаждаться настоящим мгновением. Это очень способствует процессу исцеления.

Если мы долго страдаем от болезни и испытываем сильную боль, можно ли нам покончить с жизнью в том случае, если мы уже обсудили этот вопрос со своей семьей и Сангхой?

Во времена Будды в его общине были монахи, которые сильно болели. Будда прочел много лекций о том, как надо практиковать в последние дни своей жизни, особенно в «Поучениях тем, кто болен» и в «Пяти памятованиях». Мы можем внимательно прочесть их, чтобы научиться помогать людям, которые страдают и умирают. Мы также можем научиться применять эти лекции в своей собственной жизни, когда у нас очень опасный недуг. Существуют способы ослабления нашей физической боли. Будда дает нам техники, уменьшающие болевые переживания в теле. Мы признаем существование нашей физической боли, но не раздуваем ее страхом и отчаянием.

Если вы спрашиваете, нормально ли покончить с жизнью, если она невыносима, то я отвечаю вам, что сначала нам надо попытаться помочь. Нам нельзя занимать непримиримую позицию по эвтаназии, надо исследовать каждый случай. Иногда мы должны помочь человеку умереть, потому что он так глубоко страдает, что мы нарушим практику сострадания, если позволим ему страдать и далее. Но это следует делать с помощью коллективного озарения врачей, больного и его родственников. Коллективное озарение Сангхи, общины, важно для определения того, что надо делать в таком случае.

Если ваш врач или друг знает о вашей боли, вы можете попросить его напоминать вам о том, что это всего лишь физическая боль. Он может точно описать вам, что это такое, чтобы вы не преувеличивали свои переживания такими сильными эмоциями, как страх, гнев или отчаяние. Существуют также иные способы практики с болью. Вы можете восстановить свое внутреннее равновесие, и тогда боль будет более терпимой. Когда вы поливаете в себе положительные семена, то меньше страдаете и чувствуете, что можете продолжать жить. У вас есть сила и счастье. Когда вы коснетесь этих элементов, они проявят-

ся и помогут вам восстановить ваше равновесие; и тогда вам будет легче терпеть свою физическую боль.

Когда одна из сестер нашей монахини Чан Конг умирала в больнице, она очень страдала в беспамьятстве. Эта монахиня стонала и металась, она все время плакала. Муж и дети, и даже врачи не знали, как ей помочь. Затем к ней приехала сестра, монахиня Чан Конг. Ей сказали, что сестра ее не слышит, потому что она без сознания. Тогда Чан Конг включила магнитофонную запись, на которой по-вьетнамски пели имя Авалокитешвары монахи и монахини Сливовой Деревни. Чан Конг надела наушник на голову сестры и включила погромче. Прошло всего лишь полминуты, и случилось чудо. Ее сестра затихла и с той минуты вплоть до самой кончины уже не плакала от боли.

У сестры монахини Чан Конг было семья практики. Прежде она уже слышала это пение и знала, что песня принадлежит ее духовной традиции. Она стала источником ее покоя и благополучия в последние недели ее жизни, когда другие люди вокруг нее не знали, как помочь ей коснуться семян благополучия. Эти семена ослабели; ее охватила боль, отчаяние. А пение проникло в нее так глубоко, что она смогла установить связь в себе с источником духовной энергии. Этот энергетический источник дал ей достаточно силы, чтобы восстановить необходимое ей равновесие.

Мы должны понять, что, когда мы страдаем от физической боли, в нас все равно остается много безболезненных элементов, например цельность, благополучие и доверие. Для того чтобы восстановить равновесие, нам надо коснуться этих семян. Если мы практикуем учения Будды, то знаем, что делать в миг, когда кто-то умирает или страдает. Мы знаем, что делать для тех, кто утратил равновесие. Когда Будда и его главные ученики навещали какого-нибудь умирающего человека, они всегда знали, что им делать, чтобы помочь ему восстановить равновесие и уменьшить страдания. Практика заключается в том, чтобы поливать в человеке семена счастья и благополучия, а это всегда полезно.

Как практика может помочь тем, у кого любимый человек убил себя?

Человек, совершивший самоубийство, поступает так потому, что он не может совладать со своими страданиями, болью и эмоциями. Если мы не были готовы помогать до этого поступка, то мы должны извлечь из такого события урок, чтобы быть готовым помогать другим людям, которые намерены совершить самоубийство в будущем. Нас все еще окружают живые любимые люди; и если мы не будем внимательными к кому-нибудь из них, он может также наложить на себя руки. Поэтому, если мы можем учиться у прошлого, значит нам

больше не надо страдать, потому что утрата одного человека становится условием помощи другим людям. Не ждите, когда вы потеряете второго человека, чтобы извлечь из этого события урок. Мы не хотим, чтобы этот случай повторился. Уверившись в этом, мы духовно развиваемся. Можно помочь попавшему в беду человеку понять, что он может стать бодхисатвой, великим существом, помогающим людям, которые страдают. Этот попавший в беду человек может и не знать, что ему делать со своей жизнью; мы можем показать ему, что существует замечательный путь: посвятить свою жизнь помощи другим людям, облегчая их муки. Многие люди так и поступили. Если мы сможем оказывать такую помощь, тогда тот, кто ушел, сможет улыбаться, потому что его смерть станет очень полезной.

Наш ребенок тяжело болеет. Как нам преобразить наш страх?

Если мы взглянем глубоко в реальность, которая пребывает внутри и вовне нас, то увидим, что при наличии определенных условий может проявиться во всей своей красоте и силе. Но когда условий недостаточно, тогда проявление некоего явления может остановиться. Когда мы понимаем это, то не страдаем очень сильно. Если этот ребенок не будет жить далее, он поищет другие способы, чтобы снова возвратиться.

В один год в Сливовой Деревне зима была очень теплой, и прекрасная японская айва расцвела раньше, чем обычно, в декабре. Выполняя медитацию ходьбы, я сказал: «Да, в этом году у нас будут красивые цветы, которыми мы украсим наш Зал Дхармы в новогодний день». Прошла неделя, и мороз погубил все бутоны. Выполняя медитацию ходьбы, я сказал: «Нет, в этом году у нас не будет цветов для украшения нашего Зала Дхармы». И я подумал, что в том году больше не будет японской айвы, потому что погибли все бутоны. Но прошло примерно десять дней, и я, практикуя медитацию ходьбы, вдруг увидел новые бутоны, показавшиеся на свет. Я понял, что у нас все-таки будут цветы.

Когда условий недостаточно, цветы вянут, чтобы снова появиться. Если условия не благоприятствуют тому, чтобы кто-то продолжал жить как прекрасный человек, он увянет, чтобы снова появиться в другой форме и в другое время. Не беспокойтесь, вы не потеряете ребенка. Позвольте ему увянуть, чтобы он снова появился. Это верно для всех видов: животных, цветов, плодов и т.д. Если родители умеют смотреть такими глазами, тогда они не будут слишком сильно страдать. В мире все действительно непостоянно. Мудрость помогает нам сохранять стойкость. Мы не сгинем, поскольку мы знаем, что ничто не утрачивается. Когда условий достаточно, люди, которых мы, воз-

можно, сочли потерянными для нас, снова появятся, в прежнем великолепии.

Почему в нашем обществе так много тучных людей? Как мне научиться не переедать?

Если кто-то не может перестать есть, значит он пытается заполнить внутреннюю пустоту. Такие люди не умеют справиться со своими страданиями, их мучает внутренняя пустота. Они отправляются на кухню и что-нибудь едят, чтобы забыть о своих неприятностях и невзгодах. В Сливовой Деревне мы соблюдаем заповедь «не есть отдельно от общины». У каждого монаха или монахини есть чаша, то есть тарелка определенного размера, куда можно положить лишь необходимый для пропитания объем пищи. Возможно, вы захотите основать такую общину, где радостные люди стараются правильно питаться согласно Пяти Созерцаниям.

Если вас поддерживает любящая община, значит вы сможете развить новые привычки. Осознанность помогает нам узнавать наши привычки. Мы говорим: «Привет, моя привычка. Я знаю, что ты здесь. Ты зовешь меня пойти на кухню и открыть холодильник». Если вы практикуете в одиночестве, вам приходится нелегко. Искушение может пересилить вашу осознанность. Когда осознанность представляет собой коллективную энергию, она гораздо сильнее. Когда вы живете вместе с тремя, четырьмя, пятью членами общины, которые эффективно практикуют, вам легко. Постепенно вы изучите новые привычки. Очень хорошо изучать новые привычки. Вы можете быть спокойным и счастливым во время трапез. Когда вы едите, то сосредоточиваете внимание на моркови или на куске хлеба, которые жуете, и вы принимаете еду как посланца космоса. Каждый кусочек пищи становится возможностью для практики. Если вы старательно пережевываете пищу раз двадцать или тридцать, то почувствуете, что вам не надо много есть. Ваше тело скажет вам, когда вам следует остановиться. Слушайте тело, ведь оно знает.

Что произойдет с нашим сознанием после нашей смерти?

А что происходит с сознанием, пока мы еще живы? Если вы ответите на этот вопрос, то ответ получит и другой вопрос.

Мы должны учиться так смотреть на вещи, чтобы распознавать реальность без форм, которые привыкли замечать. Когда вы созерцаете свежий стебель кукурузы, то уже не видите семя кукурузы, который дал жизнь этому растению. Но если вы смотрите глубоко, то все еще можете увидеть семя кукурузы в его новой форме, а именно в стебле.

Эта практика очень глубока. Вот дверь освобождения от страха, страстного желания и отчаяния.

Мы еще не научились видеть себя ясно и отчетливо. И мы не умеем столь же ясно и отчетливо видеть других людей. Очень уж мы привязаны к внешней стороне вещей. Мы не знаем, какие мы в действительности или какие они на самом деле. Поэтому наши представления о рождении и смерти, бытии и небытии также очень поверхностны. Практика буддийской медитации призвана углублять ваше восприятие того, что происходит. Когда вы смотрите на человека, например на возлюбленную, смотрите глубоко. Не ждите, когда человек умрет, чтобы смотреть на него. Смотрите прямо сейчас. Глядя глубоко, мы видим согласованную работу клеток в теле, словно течет река. Мы видим целую реку ощущений, череду многочисленных чувств, сменяющих друг друга. Мы видим реку восприятия. Мы видим реку ментальных формаций и реку сознания. Сознание не является некой неизменной, устойчивой сущностью – нет, это процесс, поток. Вглядываясь глубоко, мы видим, что наше тело также представляет собой не монолит, а процесс. Клетки постоянно рождаются и умирают; они сменяют друг друга.

Если вы будете смотреть глубоко и беспристрастно, то сможете лучше выходить за пределы внешней формы человека. Если вы способны видеть его беспристрастно, значит не будете горевать, когда этой формы больше не будет. Дело в том, что, когда форма исчезнет, ваш любимый человек все равно останется где-то. Распад этого тела вовсе ничего не означает. Ничто не утрачивается. Если у нас нет этой формы, значит у нас есть другая форма. Если у нас нет облака, значит у нас есть дождь. Если у нас нет дождя, значит у нас есть чай. Такова наша практика. Ваше тело, присутствие, сознание – все это накладывается друг на друга и занимает все время и пространство. В этом смысле нет «до» и «после» нашей смерти. Мы должны выработать достаточно энергии осознанности и сосредоточения, чтобы мы могли стать сознательными. Тогда мы избавимся от представлений о рождении и смерти.

Что может помочь нам обрести утешение в мысли о том, что наши любимые люди будут после смерти продолжать свое существование в иных формах?

Когда вы смотрите на апельсиновое дерево, то видите, как оно порождает прекрасные зеленые листья, ароматные апельсиновые цветы и сладкие апельсины. Все эти вещи апельсиновое дерево должно являть миру. То же самое верно для человека. В своей будничной жизни он порождает мысли, речь и деяния. Наши мысли могут быть прекрасными, сострадательными и любящими. Наша речь также может

быть сострадательной, вдохновляющей, полной любви и понимания. И наши поступки тоже могут быть сострадательными, защищающими, исцеляющими и поддерживающими других людей и нас самих. Вглядываясь глубоко в настоящее мгновение, мы можем увидеть, что мы порождаем мысли, речи и деяния. В буддийской традиции наши мысли, речи и деяния составляют наше подлинное продолжение.

Если мы породили мысль, она будет долго храниться. Если мы что-то сказали, наши слова будут долго храниться. Если мы совершили некий поступок, он будет оказывать влияние и в далеком будущем. Давайте предположим, что вы излучаете мысль сострадания и прощения. Прямо сейчас эта мысль оказывает на ваше тело и ум исцеляющее воздействие. Она оказывает непосредственное исцеляющее воздействие на мир и будет продолжать оказывать столь же благотворное воздействие и в будущем. Поэтому очень важно научиться излучать мысль сострадания, беспристрастности и прощения.

Многие люди полагают, что после распада тела ничего не остается. Даже многие ученые до сих пор верят в это. Но наши мысли, речь и поступки представляют собой энергии, которые мы излучаем, и они будут долго храниться. Мы можем гарантировать прекрасное продолжение, излучая благие мысли, речь и поступки. Невозможно уничтожить человека. Невозможно превратить его в небытие. Облако просто не может умереть, точно также не может превратиться в нуль человек. Поэтому вы, глубоко глядя в свою подлинную природу, глубоко всматриваясь в природу окружающих вас людей, обретете озарение, которое освободит вас от печали, страха и гнева. Бесстрашие и прозрение в отношении того, что рождения и смерти нет – вот величайший дар, который мы можем сделать себе, научившись смотреть в корень вещей.



Вопросы о детях

Глава 6

Кем был Будда?

Будда был человеком, как мы с вами. Он был принцем, а звали его Сиддхартхой; жил он в Непале 2600 лет назад. У него было все, что он только мог пожелать: прекрасный дворец, богатство, деликатесные блюда, феерические праздники, горы богатств. И он был очень хорошим учеником, очень много усвоил. Сиддхартха вырос и женился, у него был маленький сын. Но Сиддхартха не был счастлив. Он понимал, что упустил что-то важное в жизни. Несмотря на то, что отец

пытался скрыть от него страдания людей, Сиддхартха все же осознал, что многие люди страдают; он видел, что его отец, король, не так уж и много может сделать, чтобы помочь им.

Отец хотел, чтобы Сиддхартха стал королем, но он не хотел занять трон. Вместо этого он решил стать монахом, чтобы освободиться от страданий и получить возможность помогать другим людям. Однажды ночью Сиддхартха покинул королевский дворец, оставив жену с сыном. Он ушел в лесные дебри и монашествовал там много лет. Наконец, он стал Буддой, полностью просветленным человеком. Затем он начал учить. Он учил сорок пять лет и помог многим людям, богатым и бедным, самым разным людям, и у него было много учеников. Он умер в возрасте восьмидесяти лет. Его учение передавалось из поколения в поколение, и теперь мы являемся его учениками.

Будда сказал, что каждый из нас может стать Буддой, как и он. Если у нас есть любовь, понимание и покой, если мы можем преобразить в себе гнев и ревность, то можем стать Буддой, как и он. В космосе много других Будд. Если где-то есть люди, значит кто-то из них может стать Буддой, или же многие могут стать им.

Что означает термин «Дхарма»?

Дхарма это практика любви и понимания. Дхарма бывает в форме духовной лекции, а иногда в форме книги. Лучшая Дхарма это живой путь, воплощенный практикующим человеком. Когда вы смотрите на практикующего человека, то видите присутствие покоя, любящей доброты, понимания и сострадания. Такова живая Дхарма. Когда вы практикуете осознанное дыхание, успокаиваете свой ум и чувства, у вас живая Дхарма.

Будда передал Дхарму многим поколениям. Теперь мы с вами продолжаем дело Будды; благодаря нашей практике мы сохраняем в Дхарме жизнь, чтобы передать учение дальше. Дхарма это сама суть буддизма. Если в Будде нет Дхармы, значит он никакой не Будда. Если в Сангхе нет Дхармы, значит эта Сангха ненастоящая. Ваша практика заключается в том, чтобы поддерживать в Дхарме жизнь и каждый день духовно развиваться, ради своего и чужого счастья. Если вы воплощаете Дхарму именно так, то называете ее «телом Дхармы».

Что наиболее важно делать для того, чтобы стать просветленным?

Просветление это не что-то далекое. Вам не надо долго практиковать для того, чтобы стать просветленным. Вы можете быть просветленным до некоторой степени прямо здесь и сейчас. Это как здоровье и благополучие. Когда вы пьете чай и осознаете, что пьете чай, сохра-

няете сосредоточение, тогда вы видите, что чаепитие – занятие, которое вам очень нравится. Так осознанное чаепитие становится своего рода просветлением. Многие люди пьют чай, но не осознают, что они пьют чай. Они так поглощены своим гневом, страхом, тревогами и планами на будущее, что даже не замечают чай. Осознавать то, что происходит в этот самый миг – вот что такое просветление. Когда вы ходите как лунатик, то не просветлены. Когда же вы ходите осознанно и радуетесь каждому своему шагу, просветление уже есть у вас. Мы называем это осознанностью, но осознанность – лишь начало просветления. Если мы и впредь будем осознанно проживать каждый миг своей будничной жизни, тогда наша осознанность окрепнет и станет очень сильной. Поэтому у нас есть поговорка: «Нет пути к просветлению, просветление и есть путь». Просветление должно быть прямо здесь и сейчас. Вы пьете чай, ходите, дышите, сидите, стираете свою одежду так, чтобы прямо здесь и сейчас быть счастливым. Вот наша практика.

Как медитировать лучше всего?

Мы можем медитировать в сидячем положении, но мы можем также медитировать в ходьбе или стоя. Медитация может быть самой неформальной. Давайте предположим, что вы стоите в столовой в очереди к «шведскому столу» с закусками. Вы можете практиковать осознанное дыхание, радуясь себе и присутствию окружающих людей. Когда вы едете на велосипеде, то в том случае, если вы едете сознательно, радуясь своим вдохам и выдохам, то также выполняете медитацию. Когда вы моете тарелки, то в том случае, если вы радостно дышите и улыбаетесь, мытье посуды может быть для вас очень приятным. Таким образом, медитация возможна во всех положениях: лежа, стоя, на ходу, сидя и в иных позах. Все, что вы делаете, является медитацией, если вы ведете себя сознательно.

Как нам победить страх?

Первым делом вы должны выяснить, родился ли ваш страх из вашего неправильного восприятия. Практика осознанных вдохов и выдохов, глубоких и медленных, может помочь вам заглянуть глубоко в природу и корни вашего страха. Люди боятся умереть, постареть или быть покинутыми. Люди боятся заболеть. Люди боятся потерять то, что для них так дорого сегодня, то есть людей, которых они сейчас любят, или работу, и т.п. Будда советует нам не пытаться убеждать от нашего страха, но открыть страх и глубоко заглянуть в него. Люди в своем большинстве пытаются скрывать свой страх. Большинству людей страшно заглянуть прямо в свой страх. Вместо того чтобы пы-

таться отвлечься от этого страха, игнорировать его, Будда советовал поднимать семя страха и осознавать его присутствие, охватывать его фокусом осознанности. Вы сидите со своим страхом, а не пытаетесь оттолкнуть или спрятать его, поэтому вы можете преобразить его. Это верно в отношении всех ваших страхов, больших и малых. Вам не надо пытаться убеждать себя в том, что вы не боитесь. Вы не должны пытаться бороться со своим страхом, чтобы одолеть его. Со временем вы обнаружите, что ваш страх, проявившись снова, немного ослабел.

Как нам справиться с гневом?

Иногда мы сердимся, но мы не признаем, что разгневались. В этом случае нам нужен друг, который честно скажет нам: «Дружище, ты злишься». Но если вы хорошо освоили практику, тогда вам не нужны подсказки друга, ведь вы развиваете осознанность, а значит осознаете все, что происходит в вас. Когда вспыхивает гнев, вы осознаете его присутствие. Поэтому вы учитесь осознавать свое дыхание и говорить:

*Делая вдох, я осознаю в себе гнев.
Делая выдох, я забочусь о своем гневе.*

Больше ничего не говорите и не делайте, ведь слова и поступки в гневном настроении очень вредны. Просто идите домой, в себя, и продолжайте практиковать осознанное дыхание и осознанную ходьбу для того, чтобы распознать, осознать и смягчить свой гнев. После этого загляните глубоко в свой гнев и спросите себя, что вызвало его.

Возможно, мы сами являемся главной причиной нашего страдания и гнева, потому что часто семя гнева в нас уже слишком велико. Когда мы слышим или видим что-то неприятное, это семя в нас культивируется, и мы начинаем сердиться. Таким образом, наше страдание исходит главным образом от нас самих, а не от другого человека. Другой человек – уже вторичная причина. Загляните глубоко в свой гнев – так вы, возможно, увидите, что ваш гнев сотворен вашими неправильными восприятиями, неправильными воззрениями, недопониманием. И когда вы осознаете это, ваш гнев преобразуется.

Я так сильно беспокоюсь, что с трудом занимаюсь какими-либо нужными мне делами. Как мне перестать беспокоиться?

Практика состоит в том, чтобы заботиться о настоящем мгновении. Не позволяйте себе блуждать в прошлом или будущем. Заботясь о настоящем моменте, мы можем научиться изменять отрицательные вещи в прошлом и готовиться к благому будущему. Мы склонны тре-

вожиться о том, что произойдет в будущем. Практика помогает нам прийти домой, в настоящее мгновение, в свое тело и чувства, в окружающую нас среду. Когда мы делаем осознанные вдохи и выдохи, наш ум возвращается в наше тело, и мы пребываем там в полной мере, чтобы позаботиться о настоящем моменте. Если мы переживаем стресс, испытываем напряжение в теле, то практикуем осознанное дыхание для того, чтобы сбросить напряжение, и это приносит нам облегчение. Если у нас остается некое болезненное чувство, мы используем осознанность для того, чтобы постичь свое чувство, ведь это даст нам возможность испытать облегчение. Главное для вас – в полной мере пребывать в настоящем моменте, здесь и сейчас, заботиться о себе и о том, что происходит вокруг вас. Вы не думаете слишком много о будущем и не сочиняете планы о возможном развитии ситуации в будущем; вы не попадаете в плен к прошлому. Вы должны обучать себя, должны учиться приходить домой в настоящее мгновение, прямо сюда и в этот самый миг, и заботиться об этом моменте, заботиться о своем теле и чувствах в это мгновение. Вот самый эффективный способ справиться с тревогами и волнениями.

По мере того как вы будете учиться управлять настоящим мгновением, вы обретете доверие и веру к своей способности справляться с ситуацией. Вы учитесь заботиться о своих чувствах и о том, что происходит вокруг вас. Благодаря этому вы становитесь уверенными; а когда ваша уверенность возрастает, вы перестаете быть жертвой своих тревог.

Когда кто-то умирает, его знания просто испаряются?

Согласно учению Будды, ничто не может исчезнуть. Когда ваше тело распадается, для вас это еще не конец. Это тело является лишь малой частью вас. Мы, люди, создаем речь, мышление и телесные деяния. Таково наше продолжение. В буддизме мы называем это кармой. Карма означает действие, а именно действие в мыслях, речи и поступках. Когда мы излучим мысль, она сразу же воздействует на нас и мир. Эта мысль является нашим продолжением. Вы сами и есть эта мысль. Мысль, исполненная сострадания, прощения и понимания, благотворно воздействует на ваше тело, ум, мир. Мысль, пронизанная гневом, ненавистью и насилием, отрицательно воздействует на ваше тело, ум, мир; это не такое уж и прекрасное продолжение. Ваша практика заключается в том, чтобы все время порождать прекрасные мысли, а именно мысли, исполненные сострадания, понимания и прощения. Будда описывает эту практику как «правильное мышление».

Все, что вы ежедневно излучаете как мысль, речи и деяние, пронизывает мир, даже если вы не замечаете это. Это как водяной пар в воздухе: мы не видим пар, и все же осознаем его присутствие. Ваши

мысли, речь и поступки являются вашим продолжением. Поэтому, когда вы смотрите на свое тело, то должны учиться видеть, что это только небольшая ваша часть. Это как дождевое облако в небе; облако смотрит вниз и видит, что его половина уже пролилась на землю в форме реки. Облако в небе улыбается облаку на земле и говорит: «Радуясь своему путешествию, скоро я присоединюсь к тебе». Ваша разумность, любовь, ненависть, радость, покой, страдание – все это не только здесь, но и там, как ваше продолжение.

Что мне делать, когда какие-то дети дразнят меня?

Когда нас дразнят чужие дети, мы можем сердиться, можем грубить им или как-то наказывать их, но это нехорошо. Вы духовно развиваетесь, поэтому возвращаетесь к своему дыханию, возвращаете себе самообладание и говорите себе: «Это вызов. Если я смогу сохранить покой, значит моя практика успешна. Если же яотреагирую яростно, то буду страдать, и моя практика окончится неудачей». Итак, возвратитесь к своему дыханию, дышите спокойно и мирно, улыбайтесь дразнящему вас ребенку. Если вы сможете посмотреть на этого ребенка сострадательно, то почувствуете себя гораздо лучше. Вы ведете себя как молодой Будда, который отзывается на провокацию улыбкой, любящей добротой и состраданием. Так вы разоружите человека, который дразнит вас. Если вы можете так поступать, это ваша большая победа!

Как мне управлять своим характером?

Лучше всего – не сдерживать его, а быть с ним, подружиться с ним. Если вы пытаетесь управлять, между вами и вашим характером может возникнуть противостояние. Поэтому лучше не управлять, а быть с ним и заботиться о нем. То же самое происходит, когда вы гневаетесь или боитесь: вы не боретесь с гневом или страхом, а просто осознаете, что вы сердитесь или страшитесь.

Делая вдох, я осознаю, что я гневаюсь.

Делая выдох, я распознаю, постигаю свой гнев.

Я знаю, что забочусь о моем гневе.

Лучший способ совладать со своим характером – быть с ним и заботиться о нем, как большой брат заботится о младшем брате или сестре. Лучше не бороться. В буддийской традиции медитации нет борьбы, а есть только распознавание, постижение и помощь.

Я посещаю католическую школу. Некоторые мои друзья утверждают, что католицизм – единственная истинная религия. Как мне показать им, что католичество – не единственный путь к духовной реализации?

В мире много духовных традиций. Одна традиция не исключает другие. Каждая традиция принадлежит духовному наследию человечества. Мы должны заботиться обо всех них. Это как чаша с фруктами. Если вы любите апельсины, значит у вас есть полное право есть апельсины; но никто не запрещает вам наслаждаться яблоками, персиками и сливами. Было бы очень печально, если бы вы питались лишь апельсинами. Многие из нас наслаждаются учениями и практикой буддизма, но мы также радуемся учениям и практике ислама, христианства, иудаизма и т.п. Мы можем учиться у других традиций. Люди, которые говорят, что верна только их традиция, уподобляются тем, кто ест только один вид фруктов. У них нет способности радоваться другим традициям, иным плодам. Они упускают очень многое. Мы жалеем их. Мы пытаемся помочь им понять, что они могут радоваться больше, если у них есть позиция открытости. Медленно и терпеливо, с любящей добротой, вы можете помочь людям открыться.

Можем ли мы вспомнить какие-то из наших прошлых жизней?

Когда я учусь глубоко смотреть в себя, то вижу, что в прошлом я был камнем, деревом, белкой, птицей, рыбой, облаком, рекой. И если я гляжу глубоко, то вижу, что я все еще камень, дерево, белка, птица, рыба, облако, река – я продолжаю существовать в этих вещах. Вы считаете себя единственным человеком, но если вы смотрите глубоко, то видите, что в то же время вы представляете собой многие другие вещи. Подумайте об этом. Вы можете поверить, что облака находятся в небе, но на самом деле они – в вас. Когда вы пьете чай осознанно, глубоко, в медитации, то видите, что вы пьете облако. Каждый день мы пьем облако, но не осознаем это. Облако стало дождем, а дождь стал чаем; и вы пьете облако в форме чая. С помощью практики глубокого смотрения мы можем видеть наши бывшие жизни; и мы видим, как мы продолжаем нести свои бывшие жизни в нас в этот самый миг. Прошлые жизни – не фантазия. Мы развивались из камня в воду, потом в одноклеточные организмы, потом в людей. Все мы прошли через многие состояния бытия, и мы продолжаем пребывать этими вещами и явлениями; у нас есть с ними взаимосвязь.

Что произойдет с другими монахами и монахинями, с Сангхой, когда вас больше не будет?

Я всегда буду здесь. Я изо всех сил пытался передать себя всем. Я пребываю не вне вас, а внутри вас. А в подлинной Сангхе, то есть в Сангхе, которая хорошо практикует, всегда есть Будда, Дхарма и ее учитель. Поэтому, где бы вы ни были, если вы чувствуете, что Сангха, Будда и Дхарма пребывают в вас, значит разделения нет. Продолжая практиковать, мы понимаем, что все они находятся в нашем сердце. Нужно лишь немного времени и практики, чтобы постичь эту истину. Когда мы кланяемся Будде, то можем подумать, что Будда сидит на алтаре. Но Будда находится не на алтаре, а в наших сердцах. Будда способен быть осознанным, пробужденным, любящим, принимающим; и мы знаем, что и в наших сердцах есть такие способности. Если мы практикуем хорошо, то эти способности будут развиваться. Таким образом, представление о сторонах внешней и внутренней станет более ясным. Мы должны смотреть глубоко для того, чтобы увидеть, что тот, кого мы любим и уважаем, в действительности находится в нас.

Что я должен делать, когда мне грустно?

В грусти нет ничего плохого. Хорошо бы не убежать от своей грусти, а просто позволить себе немного погрустить. Но вы можете также изменить ситуацию своей практикой. Когда вам грустно, вас может многое развеселить. В главе 7 вы прочтете об особой медитации, которая называется медитацией камешков. Вы можете использовать ее, чтобы веселить себя и друзей.

Осознанное дыхание может также преобразить вашу печаль. С помощью дыхания мы можем успокоить свое дыхание, тело и чувства. Силой осознанных вдохов и выдохов мы можем помочь своему телу, чувствам и уму. Не стоит поднимать бурю в стакане. В часы печали полезно развивать в себе качество безмятежности и покоя.

Почему дети смотрят телевизор?

Потому что их родители слишком заняты. Телевизор становится няней. Иногда просмотр телевизора может быть очень полезным, потому что на телевидении есть хорошие программы. Вы можете узнать очень много всего, просматривая эти программы, ведь они могут открыть для нас много интересных вещей. Но существуют и очень жестокие программы, которые пытаются внушить вам мысль о том, что для вашего счастья необходимо, чтобы родители покупали вам много вещей. Поэтому детям вредно слишком часто смотреть телевизор. Если бы взрослые не были так заняты, они могли бы тратить больше времени на своих детей, и тогда дети не смотрели бы так активно телевизор. На свете очень много дел, которые могут принести нам мно-

го радости, чтобы нам больше не надо было смотреть телевизор. Однажды мы организовали ретрит, на который пришли 300 детей. Поначалу многие дети возмущались, потому что у нас не было телевизора и компьютерных игр. Но все они так веселились на ретрите, что совсем забыли о телевидении. И они спокойно смирились с отсутствием телевизора! Поэтому мы должны думать обо всех других замечательных вещах, способных заменить телевидение.

Можно ли буддистам рыбачить?

Согласно Двум Обещаниям, мы должны пытаться оберегать жизнь людей, животных, растений и минералов.

*Я даю обет развивать понимание,
чтобы жить в мире
с людьми, животными, растениями и минералами.
Я даю обет развивать сострадание,
чтобы оберегать жизнь
людей, животных, растений и минералов.*

Итак, рыбалкой вы нарушите свое обещание. Давайте предположим, что вы детеныш дельфина. Вы резвитесь в море, но вдруг попадаете в сеть рыбака. Вы никогда не сможете возвратиться в родную стаю. Я думаю, ваши родичи будут страдать. Поэтому мы, воздерживаясь от рыбалки, развиваем в себе сострадание. Дайте рыбам возможность жить дальше.

Но каждое живое существо должно жить и питаться. Поэтому мы вынуждены время от времени ходить на рыбалку, чтобы не голодать. Принцип заключается в том, что, когда вам не надо рыбачить, когда вам не надо убивать животное для своего прокорма, вы не рыбачите и не охотитесь. Именно так поступают звери. Львица охотится, только когда она, ее самец и детеныши голодны. Когда львы не голодны, они не охотятся. Люди должны учиться у животных. Животные не убивают, не лишают жизни до тех пор, пока им не понадобится еда. Практика, обещание, заключается в том, чтобы приносить счастье и радость как себе, так и другим живым существам. Мы прикладываем все силы. Никто не может соблюдать заповедь «не убий» неукоснительно.

Даже Будда не может в совершенстве практиковать Первое Обещание, потому что он должен ходить и есть. По дороге он может раздавить ногами насекомых, даже если не хочет этого. Во времена Будды монахам предписывалось на протяжении трех месяцев сезона дождей оставаться в монастыре, чтобы они не могли путешествовать в такие дни и наступать на многочисленных живых существ, которые выходят под дождь. Ступая по траве, мы можем убить сидящих в ней мелких

тварей. О таких вещах есть очень трогательный стих, который я записал в отдельную книгу для новых монахов и монахинь. Вы можете практиковать этот стих, делая осознанные вдохи и выдохи, когда вы просыпаетесь утром и ищете ногами тапочки, или когда вы надеваете ботинки, чтобы пойти учиться.

*С раннего утра и до позднего вечера
Каждое живое существо должно заботиться о своей жизни.
Маленькое насекомое, если я случайно наступлю на тебя и убью,
Да переродишься ты сразу же в Чистой Земле Будды.*

Даже когда мы питаемся вегетарианской едой, нам все же приходится варить овощи. В процессе варки овощей мы можем убить кипятком таких мелких существ, как насекомые и бактерии. Таким образом, ни одно вегетарианское блюдо никогда не бывает строго вегетарианским.

Для нас главное – изо всех сил стараться защитить жизнь, осознавая, что мы не можем быть совершенными. Если мы прикладываем все свои силы, это уже хорошо. Вы не должны быть совершенными в сострадании. Но если вы знаете, что каждый день вы продвигаетесь чуть дальше по пути сострадания, то обретаете покой и пронизываете им весь мир. Почитать своими деяниями жизнь – большое благо, потому что таким поведением вы спасаете человеческую жизнь, спасаете жизнь животных, растений и минералов.

Иисуса, Мартина Лютера Кинга и Ганди убили, вас изгнали из Вьетнама. Почему духовные люди переживают невзгоды?

Когда кто-то полон недопонимания и страха, он может совершать насильственные поступки. Такие люди считали Мартина Лютера Кинга опасным человеком, как и Махатму Ганди или Иисуса. Это неправильное восприятие. А неправильное восприятие – основа всевозможных страхов и гнева. Поэтому наша практика должна помогать устранять неправильные восприятия. Такие духовные руководители, как Ганди или доктор Кинг, не гневались в момент смерти. Они чувствовали сострадание к тем, кто убил их, потому что они знали о том, что дело в неправильном восприятии, гневе и страхе – вот что толкнуло кого-то на такой поступок. Наши мир нуждается в большом сострадании и понимании, и наша практика должна уметь создать больше понимания и сострадания.

Глядя глубоко, мы устраняем наши неправильные восприятия; благодаря этому у нас возникнут понимание и сострадание. Практикуя Дхарму, говоря доброжелательно и внимательно слушая, мы можем помогать друг другу устранять неправильные восприятия, чтобы люди перестали бояться и гневаться. Так мы должны поступать, чтобы ос-

тановить войны, искоренить терроризм, устранить насилие и утвердить мир в мире. Нельзя искоренить терроризм бомбами и пистолетами. Применяя бомбы и пистолеты, вы лишь породите новых террористов, укрепите терроризм. В каждом из нас есть семена понимания и сострадания. Вот что мы называем природой Будды. Практика состоит в том, чтобы коснуться в нас этих семян добродетели и помочь им расти каждый день.

Как мы можем помочь другим людям освободиться от своего страха перед физической болью и смертью?

Сначала мы должны помочь себе. Нам надо научиться справляться со своим страхом и болью. Как бы то ни было, мы можем помогать другим людям, потому что у нас есть непосредственный опыт того, как справляться со страхом и болью. Страдания и боль испытываем не только мы; мы также впитываем страдания и боль наших родителей и друзей. Вы это я, а я – вы. Если у одного из нас происходит что-то замечательное, хорошо всем нам. Если у одного из нас случается что-то ужасное, плохо всем нам. Таким образом, ребенок является взрослым, а взрослый – ребенком. Этот ответ приходит из прозрения в отношении не-самости. Интуитивно постигнув не-самость, вы видите, что ваши страдания, страх принадлежат обществу. Поняв не-самость, вы осознаете, что и счастье принадлежит обществу. Мы не разделены.

Давайте предположим, что вы учитесь сбрасывать напряжение, стресс, боль в своем теле, а затем чувствуете себя лучше. Вы умеете очень хорошо выполнять такую практику. Теперь, когда вы видите человека, который напряжен и испытывает боль в своем теле, вы можете научить его справляться с этим. Он поверит вам, потому что у вас есть непосредственный опыт. Вы на деле узнали то, о чем говорите. Поэтому для нас очень важно сначала самим научиться обретать покой. Вам может оказать помощь сам ваш образ жизни, ваша манера реагировать на ситуации. Другие люди видят, что вы реагируете спокойно и доброжелательно, и уже начинают учиться у вас.

Для чего нам колокольчик осознанности?

Колокольчик осознанности помогает нам прийти домой, к себе, порадоваться своему осознанному дыханию и понять, что мы все еще живы, мы здесь, сидим и ходим по этой прекрасной планете. Колокольчик подобен другу, зовущему вас обратно в настоящее мгновение. Самые разные звуки могут служить колокольчиками осознанности. Им может быть храмовый или церковный колокол, даже звонок телефона мы считаем своеобразным колокольчиком осознанности.

Телефонная медитация замечательная. Прежде всего, вы поднимаете трубку (либо сотового, либо стационарного телефона) и осознаете свое дыхание, чтобы успокоиться. Затем вы говорите:

Слова могут пройти тысячи миль.

Слова могут помочь

Восстановить общение и выстроить взаимопонимание.

Я даю обет, что разговор, который будет у меня, сплотит нас

И поможет нашей дружбе распусться как цветок.

Вы делаете вдохи и выдохи, читая эти стихи, а затем набираете номер. Телефон на другом конце провода начинает звонить. Тот человек также выполняет телефонную медитацию и осознает свое дыхание, когда он слышит звонок. Вы знаете, что он ответит лишь после третьего звонка. Он говорит:

Я слушаю, я слушаю.

Колокольчик осознанности в виде телефона

Возвращает меня в мой подлинный дом.

Итак, вы продолжаете делать вдохи и выдохи, наслаждаясь дыханием в ожидании, когда человек возьмет трубку. Когда он поднимает трубку, разговор должен быть добрым, радостным, потому что вы оба практикуете, сохраняете спокойствие и улыбаетесь. Именно это мы и называем телефонной медитацией. У меня много друзей, в том числе и среди бизнесменов, которым очень нравится телефонная медитация. Они рассказывают, что получают большое удовольствие от деловых переговоров, когда ведут их именно так.

В Сливовой Деревне каждый раз, когда звонит телефон, все мы практикуем осознанное дыхание. Поэтому звонок – наш друг, приглашение практикующих людей помочь нам. Если вы работаете за компьютером, то можете увлечься своей работой так, что забудете о том, что вы живы. Поэтому вы, возможно, захотите запрограммировать свой компьютер так, чтобы через каждый пятнадцать минут он издавал звук колокольчика, позволяя вам вернуться к себе, улыбнуться и осознанно подышать прежде, чем продолжить работу. Многие наши друзья поступают так. Колокольчик, напоминая вам о необходимости возвратиться к себе и порадоваться дыханию, служит замечательным способом сделать перерыв.

Пять уроков осознанности

1. Осознав страдания, вызванные уничтожением жизни, я преисполнился решимости развивать сострадание и учиться защищать жизнь людей, животных, растений и минералов. Я решил не убивать, не позволять убивать другим людям, не мириться с каким-либо убийством в мыслях и образе жизни.

2. Осознав страдания, вызванные эксплуатацией, общественной несправедливостью, воровством и угнетением, я преисполнился решимости развивать любящую доброту и учиться работать ради блага людей, животных, растений и минералов. Я буду проявлять щедрость, делясь своим временем, энергией и материальными запасами с теми, кто по-настоящему нуждается. Я решил не красть и не присваивать себе то, что принадлежит другим людям. Я буду уважать чужое имущество, но стану мешать другим людям получать выгоду от страданий людей или мучений других видов живых существ на Земле.

3. Осознав страдания, вызванные нарушением супружеской верности, я преисполнен решимости развивать ответственность и учиться оберегать безопасность и цельность людей, пар, семей и общества. Я решил не вступать в половую связь без любви и долгосрочных отношений. Для того чтобы сохранить свое и чужое счастье, я решил уважать свои и чужие обязательства. Я буду делать все, что в моих силах, чтобы защитить детей от развратных действий, защитить пары и семьи от разрушения из-за супружеской неверности.

4. Осознав страдания, вызванные бессознательной речью и неумением слушать других людей, я преисполнен решимости развивать любящую речь и глубокое слушание, чтобы приносить радость и счастье другим людям и освобождать всех от страданий. Зная о том, что слова могут принести как счастье, так и страдание, я решил учиться говорить искренне, внушать своими словами людям уверенность в себе, радость и надежду. Я не буду распространять новости, в которых не уверен, не буду критиковать или осуждать то, в чем не уверен. Я буду воздерживаться от замечаний, который могут вызвать разделение или конфликт, разрушить семью или общину. Я буду изо всех сил стараться примирять и разрешать все конфликты, какими бы незначительными они ни были.

5. Осознав страдания, вызванные бессознательным потреблением, я преисполнен решимости развивать крепкое здоровье, физическое и психическое, у себя, моей семьи, моего общества, учась осознанно есть, пить и потреблять. Я решил открываться только тому, что сохраняет мир, благополучие и радость в моем теле, сознании, а также в коллективном теле и сознании моей семьи и общества. Я решил не употреблять алкоголь и прочие опьяняющие вещества, а также съест-

ные и информационные продукты, содержащие яды – например, определенные телепрограммы, журналы, книги, фильмы и разговоры. Я осознаю, что, если я причиняю вред своему телу и сознанию этими ядами, то предаю предков, родителей, общество и будущие поколения. Я буду стараться преобразить насилие, страх, гнев и смущение в себе и обществе, правильно питая себя и общество в целом едой и информацией. Я понимаю, что правильное питание необходимо для преобразования меня и всего общества.

Пять созерцаний

1. Эта еда – дар земли, неба, бесчисленных живых существ и усердного труда.

2. Давайте есть осознанно и благодарно, чтобы быть достойными получать еду.

3. Давайте признаем и преобразим свои недобродетельные ментальные формации, особенно нашу жадность, и научимся есть умеренно.

4. Давайте будем деятельны в своем страдании, питаюсь так, чтобы уменьшать страдание живых существ, сохранять нашу планету и предотвращать глобальное потепление.

5. Мы принимаем эту еду, чтобы мы могли сплотить сообщество братьев и сестер, укрепить нашу Сангху и утвердить наш идеал служения всем существам.

Пять памятований

Эти пять памятований помогают нам распознавать и внимательно изучать семена страха. Их можно читать ежедневно, причем вслух в качестве управляемой медитации, или использовать как безмолвную медитацию для одиночной практики.

1. Мне от природы свойственно стареть. Я не в силах избежать старения.

2. Мне от природы свойственно болеть. Я не в силах избежать болезни.

3. Мне от природы свойственно умереть. Я не в силах избежать смерти.

4. Всем, кто дорог мне и кого я люблю, от природы свойственно меняться. Я не в силах избежать расставания с ними.

5. Я наследую плоды своих деяний тела, речи и ума. Мои поступки являются моим продолжением.

Медитация ходьбы

Ум может ходить в тысяче направлений.

*Но по этому прекрасному пути я хожу спокойно.
На каждом шаге дует нежный ветерок.
На каждом шаге распускается цветок.*

Медитацию ходьбы вы выполняем на ходу. Мы ходим медленно, спокойно, храня на губах легкую улыбку. Когда мы так практикуем, то чувствуем глубокий покой и ступаем как самый благополучный человек на Земле. На самом деле, медитация ходьбы призвана дать нам удовольствие от ходьбы, ведь вы ходите не для того, чтобы куда-то прийти, а ради самой ходьбы, чтобы быть в настоящем моменте и радоваться каждому шагу. Таким образом, вы должны стряхнуть с себя все тревоги и волнения, не думая о будущем и прошлом, и просто радоваться настоящему мгновению. Каждый человек может сделать это, для чего нужно немного времени, немного внимания и желание быть счастливым.

Мы ходим все время, но обычно наша ходьба больше напоминает бег. Наши торопливые шаги оставляют на Земле отпечатки тревоги и печали. Если мы можем сделать спокойно один шаг, значит способны сделать два, три, четыре, а затем и пять шагов ради покоя и счастья человечества.

Наш ум мечется от одного к другому, словно обезьяна, скачущая по веткам без остановок на отдых. У мыслей есть миллионы путей, и они все время увлекают нас в мир забвения. Если мы сможем превратить путь, по которому мы ходим, в поле медитации, тогда наши ноги будут делать каждый шаг в осознанности, а наше дыхание будет гармонировать с нашими шагами, тогда как наш ум будет естественным образом пребывать в покое. Каждый шаг, который мы делаем, будет углублять наш покой и радость, будет пропускать через нас поток энергии покоя. Тогда мы сможем сказать: «На каждом шаге дует нежный ветерок».

Во время ходьбы практикуйте сознательное дыхание, считая шаги. Отмечайте каждый вдох и выдох, а также количество шагов, которые вы делаете во время выдоха и вдоха. Если вы делаете три шага на вдохе, говорите про себя: «Раз, два, три», или «Вдох, вдох, вдох», по слову на каждый шаг. Если же вы делаете выдох, в том случае, если вам на него требуется три шага, говорите: «Выдох, выдох, выдох» на каждом шаге. Если вы делаете три шага на вдохе и четыре шага на выдохе, тогда говорите: «Вдох, вдох, вдох», а затем: «Выдох, выдох, выдох». Или так: «Раз, два, три. Раз, два, три, четыре».

Не пытайтесь управлять своим дыханием. Давайте легким столько времени и дыхания, сколько им надо, и просто отмечайте, сколько шагов вы делаете, пока легкие заполняются, и сколько шагов вы делаете, пока они опустошаются, осознавая как дыхание, так и шаги. Здесь главное – осознанность.

Когда вы пойдете в гору или под гору, соотношение шагов и вдохов-выдохов будет меняться. Всегда исполняйте потребности своих легких и не пытайтесь управлять своим дыханием или темпом своей ходьбы. Просто внимательно наблюдайте за этими процессами.

Когда вы начинаете практику, выдох у вас может превышать по длительности вдох. Возможно, вы обнаружите, что делаете три шага во время вдоха и четыре шага во время выдоха (3-4), или два шага/три шага (2-3). Если вам так удобно, я прошу вас практиковать комфортно именно таким образом. После того, как вы будете выполнять медитацию ходьбы определенный период времени, ваши вдохи и выдохи по всей вероятности сравняются по длительности: 3-3 или 2-2, или 4-4.

Если вы видите на пути то, чего вам хочется коснуться своим вниманием (синее небо, холмы, дерево или птицу), просто остановитесь, но продолжайте следить за дыханием. Вы можете все время активно созерцать какой-то объект с помощью осознанного дыхания. Если вы дышите бессознательно, тогда рано или поздно ваше мышление возвратится к фантазиям, и тогда птица на дереве исчезнет. Все оставайтесь со своим дыханием.

Когда вы идете, вы можете захотеть взять за руку ребенка. Он получит ваше внимание и уравновешенность, а вы получите его бодрость и невинность. Время от времени он может захотеть побежать вперед в ожидании того, что вы погонитесь за ним. Ребенок это колокольчик осознанности, напоминающий нам о том, как чудесна жизнь. В Сливовой Деревне я учу молодых людей во время ходьбы практиковать простой стих: «Да, да, да» на вдохе и «Спасибо, спасибо, спасибо» на выдохе. Я хочу, чтобы они отзывались на жизнь, общество и Землю положительным образом. Они получают большое удовольствие от такой практики.

Выполнив эти практики в течение нескольких дней, попытайтесь добавить еще один шаг к выдоху. Например, если ваше нормальное дыхание – 2 на 2, тогда не ускоряясь удлините выдох и практикуйте 2-3 в течение четырех или пяти минут. Затем вернитесь к режиму 2-2. Обычно при дыхании мы никогда не выпускаем весь воздух из легких. В груди всегда остается воздух. Добавив еще один шаг к выдоху, вы будете выпускать больше этого спертного воздуха. Не переусердствуйте. Четырех или пяти раз достаточно. Больше число раз может изнурить вас. Подышав так четыре или пять раз, позвольте своему дыханию возвратиться к норме. Затем через пять или десять минут вы можете повторить процесс. Не забудьте, что шаг следует добавлять к выдоху, а не к вдоху.

По прошествии еще нескольких дней практики ваши легкие могут сказать вам: «Если бы ты мог применить режим 3-3 вместо 2-3, это было бы замечательно». Если послание ясное, испытайте его, но даже в этом случае дышите по-новому только четыре или пять раз. Затем

возвратитесь к 2-2. Через пять или десять минут начните режим 2-3, а затем снова 3-3. По прошествии нескольких месяцев ваши легкие станут более здоровыми, и кровь будет лучше циркулировать. Ваша манера дышать преобразится.

Когда мы выполняем медитацию ходьбы, то приходим в каждый миг. Когда мы в полной мере вступаем в настоящее мгновение, наши сожаления и печали исчезают, и мы открываем жизнь со всеми ее чудесами. Делая вдох, мы говорим себе: «Я пришел». Делая выдох, мы говорим: «Я дома». Делая так, мы преодолеваем рассеянность и спокойно пребываем в настоящем мгновении, а ведь для нас имеет значение только этот самый миг.

Вы можете практиковать медитацию ходьбы, используя строки стиха. В дзен буддизме между поэзией и практикой всегда есть связь.

*Я пришел. Я дома.
Здесь и сейчас.
Я целен, я свободен.
В высшем измерении я пребываю.*

Когда вы идете, полностью осознавайте свои ноги, почву и связь между ними, которой служит ваше сознательное дыхание. Люди называют чудом хождение по воде, но на мой взгляд, подлинное чудо – безмятежно ходить по Земле. Земля и есть такое чудо. Каждый шаг является чудом. Делая шаги по нашей прекрасной планете, мы можем обрести истинное счастье.

Медитация камешков

Несмотря на то, что эту медитацию обычно предлагают детям, эта практика очень полезна и для взрослых.

Прежде всего, подберите во дворе четыре камешка и помойте их. Если хотите, можете завести маленький тканевый чехол для их хранения. Затем сядьте со своими камешками. Если у кого-то есть колокольчик, он может позвонить в него, пока вы радуетесь своему дыханию. Затем выньте камешки из чехла и положите их слева от себя. Правой рукой поднимите первый камешек и посмотрите на него.

Посмотрев на первый камешек и осознав, что он напоминает цветок, вы кладете его на ладонь левой руки и закрываете сверху другой ладонью, а потом начинаете медитацию на природу цветка. Вы можете сказать три раза: «Делая вдох, я вижу себя цветком. Делая выдох, я ощущаю свежесть». Вы в самом деле становитесь цветком в саду человечества. Это упражнение восстановит вашу свежесть, вашу природу цветка. Очень полезно улыбаться во время этой практики, потому

что цветок всегда улыбается. Ваше дыхание помогает вам снова стать цветком. Затем положите камешек справа от себя.

Потом поднимите второй камешек и посмотрите на него. Он похож на гору и олицетворяет цельность. Когда вы цельны и уравновешены, то являетесь самим собой. Без цельности вы не можете быть по-настоящему счастливыми. Если мы не укоренены крепко в настоящем мгновении, то можем смущаться своим гневом, страхом, сожалением или тревогой, когда нас задевают другие люди. Очень важно восстановить свою цельность. Эту медитацию лучше всего выполнять в сидячей позе, чтобы в вашем теле ощущалась уравновешенность, цельность. Даже если бы кто-то пришел и толкнул вас, вы не упали бы. После того, как вы взяли в левую руку второй камешек, вы начинаете медитировать на гору. Вы можете три раза сказать: «Делая вдох, я воспринимаю себя как гору. Делая выдох, я ощущаю цельность».

Третий камешек олицетворяет воду. Иногда вы видите озеро, в котором вода настолько спокойна, что отражает в точности все, как есть: синее небо, белые облака, горы, деревья – все это пребывает в покое. Когда ваш ум спокоен, он подобен озеру; он отражает вещи, как они есть, и мы не становимся жертвами неправильного восприятия. Когда наш ум смущен страстным желанием, гневом, ревностью, мы утрачиваем ясность, покой и безмятежность, и мы воспринимаем вещи искаженно. Неправильные восприятия приносят нам много гнева и страха; они толкают нас делать и говорить то, что все разрушает. Поэтому мы должны практиковать для того, чтобы восстановить в себе мир и покой, их олицетворением и становится тихая вода. Вы можете сказать три раза: «Делая вдох, я воспринимаю себя как тихую воду. Делая выдох, я отражаю вещи, как они в действительности есть».

Четвертый камешек олицетворяет пространство и свободу. Если в вашем сердце недостаточно пространства, вам трудно чувствовать себя счастливым. Если вы когда-либо разводили цветы, то знаете, что каждый цветок нуждается в пространстве вокруг себя, чтобы излучать красоту. По этой причине вы не нуждаетесь в обилии цветов, их должно быть немного. Каждый из нас – цветок. Каждый из нас нуждается во внешнем и внутреннем пространстве. Если вы любите кого-то, то одним из ценных даров, которые вы можете предложить им, становится именно пространство. Это вы не сможете купить на рынке. Задействуйте свою фантазию и вообразите луну, плывущую в небе; вокруг нее много пространства, поэтому луна так прекрасна. Будду многие его ученики описывали как полную луну, плывущую в пустом небе. Вы можете сказать три раза: «Делая вдох, я воспринимаю себя как пространство. Делая выдох, я чувствую свободу».

Если у меня нет при себе камешков, я иногда просто напеваю такую песенку:

Цветок – я свеж.

Гора – я целен.

Вода – я отражаю.

Пространство – я свободен.



Издательство «Нирвана» выпускает серию книг «Библиотека буддиста»

В 2012–2013 гг. выходят следующие тома:

- | | |
|---|---|
| Том 21. Тик Нат Хан | Ни смерти, ни страха
Ответы из глубины сердца |
| Том 22. Хсин Юн
Шри Пуннаджи | Буддийская этика в обычной жизни
Исцеление ума |
| Том 23. Аджан Ча | Подлинная свобода |
| Том 24. Тик Нат Хан | Счастье
Роба моего мастера |
| Том 25. Тик Нат Хан
Хайку – поэзия дзен | Два сокровища
Сердце понимания |
| Том 26. Аджан Брахм
Плот – главные | Блаженство и мудрость
сутры Тхеравады |
| Том 27. Далай Лама | Люди ищут счастье |
| Том 28. Тик Нат Хан
Аджан
Вирадхаммо | Ум Будды, тело Будды
Спокойствие бытия |
| Том 29. Тик Нат Хан
Будхадаса | Под баньяном
Сердцевина дерева бодхи |
| Том 30. Тик Нат Хан
Будхадаса | Алмаз отсекающий иллюзии
Осознанное дыхание |

Все книги издательства «Нирвана» продаются в г. Москва в магазине «Белые облака», метро Китай-город, ул. Покровка д. 4, т. (499) 621-61-25, www.clouds.ru и в магазине «Амрита-Русь», м. Комсомольская, ул. Краснопрудная, д. 22А, С.1 т. (499) 264-05-81, www.amrita-rus.ru (книги почтой и оптом)
В Санкт-Петербурге – магазин «Роза мира», м. Сенная, ул. Садовая, д. 48 т. (812) 310-51-35

Центр духовного туризма «ПРЕМА» организует туры, продаёт билеты, ставит визы в Индию, Тибет и другие страны. Даём любую информацию по путешествиям
Телефон: (499) 753-01-22 www.prema.ru; www.prema-avia.ru