

A photograph of a Buddhist stupa, likely the Potala Stupa in Lhasa. The stupa is white with a green upper section. It features a face with large, blue eyes and a small mouth. The top of the stupa is decorated with a colorful band and a small structure. Numerous colorful prayer flags are strung around the stupa, extending into the sky. The background is a clear blue sky.

Тик Нат Хан

**Энергия молитвы
Пикник у родного дома**

МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА

ББК 84,5 ИД
096

Тик Нат Хан
Энергия молитвы; Пикник у родного дома
Москва, ИП Солдатов А.В. 2009, 160 стр.
ISBN 978-5-94726-107-3

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

Книга «Энергия молитвы» рассказывает о пользе молитвы в обычной жизни. Тик Нат Хан показывает, как энергии молитвы и медитации позволяют нам восстановить связь с высшей реальностью и помогают нам осуществить нашу главную потребность: соединиться со всем миром в единое целое.

Книга «Пикник у родного дома» – запись лекций, посвященных примирению израильтян и палестинцев; они были организованы в 2003 году в Сливовой Деревне, где в последние годы проживает мастер Тик Нат Хан. Он со свойственным ему состраданием и тонким пониманием показывает, как следует применять древние учения в современном мире. Он сосредоточивается на прямом распознании и внимательном исследовании природы наших чувств и ощущений. По его словам, качество нашей жизни зависит от качества семян в наших умах.

Буддизм учит нас возвращать семена радости и преобразовать семена страдания, чтобы в нас могли распусться цветы понимания, любви и сострадания.

Редактор Солдатов А.В.
Перевел с английского языка Архипов А.В.

© Tich Nhat Hanh
Energy of Prayer 2008; IP retreat 2003

© Русский перевод Солдатов А. В. 2009
125422 Москва, до востребования

Формат 84x108/32. Бумага офсетная. Гарнитура «Times».
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 8,4. Печ. л. 5,0.
Тираж 2000 экз. Заказ № 2546.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО «Дом печати – ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122. Факс: (8332) 25-58-83, 53-53-80
<http://www.gipp.kirov.ru>, e-mai: pto@gipp.kirov.ru

04030300-022
7П6(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-107-3



СОДЕРЖАНИЕ

Энергия молитвы

<i>Предисловие. Для чего молиться.....</i>	4
<i>Глава 1. Работает ли молитва.....</i>	4
<i>Глава 2. Объект молитвы.....</i>	16
<i>Глава 3. Сердце, тело, дух.....</i>	22
<i>Глава 4. Роль молитвы в медицине.....</i>	36
<i>Глава 5. Медитация и лечение.....</i>	42
<i>Приложение 1. Упражнения медитации.....</i>	51
<i>Приложение 2. Буддийские молитвы и гаты.....</i>	62

Пикник у родного дома

<i>Глава 1. Пребывать в Боге.....</i>	67
<i>Глава 2. Мирный процесс.....</i>	87
<i>Глава 3. Письмо любви из Чистой Земли.....</i>	110
<i>Глава 4. Народный мирный договор.....</i>	126
<i>Глава 5. Жить и умереть достойно.....</i>	148



ЭНЕРГИЯ МОЛИТВЫ

Предисловие

Для чего надо молиться?

Я следую вьетнамской буддийской традиции дзен. Дзен учит нас опираться на собственные силы, а не на других людей. А это означает, что мы должны взять свою судьбу в свои руки. Мы не можем просто поверить в другого человека и уповать на него, даже если у него есть уравновешенность и мудрость Будды, Иисуса или Магомета.

Но в таком случае для чего нужна молитва? Надо нам молиться или нет? И если мы станем молиться, то ради чего и о чем?

Я живу в центре духовной практики, который называется Сливовой Деревней, во Франции. Как-то раз две молодые буддийские монахини из нашей Сливовой Деревни посетили католический монастырь в другой части Франции.

По возвращении они сказали мне: «Сестры в том монастыре перекладывают всю свою ответственность на Христа. Они глубоко верят во Христа и вверяют ему всю свою жизнь. Им ничего не надо делать. Их образ жизни очень привлекателен. В буддизме надо все делать самому. Мы должны медитировать сидя и на ходу, должны осознавать свое дыхание. Мы берем свою судьбу в собственные руки, поэтому иногда чувствуем усталость».

Этот случай произошел больше десяти лет назад, но слова этих сестер до сих пор звучат в моем сердце. В этой книге я попытался найти ответ на вопросы этих буддийских монахинь и одновременно удовлетворить тех, кто часто задается вопросами об эффективности молитвы.

Глава 1

Работает ли молитва?

Люди всех вероисповеданий используют некие формы молитвы или медитации в своей духовной практике, хотя эти формы могут значительно различаться. Молитва может быть как безмолвной медитацией, так и песней, исполняемой группой людей. В некоторых традициях люди сидят и молятся, в других они падают на пол и простираются, стоят на коленях, стоят и даже танцуют. Одни

люди регулярно молятся с глубокой верой, а другие молятся лишь в минуту страшной опасности, чтобы спастись. Несмотря на различные типы и возможности молитвы меня часто спрашивают, работает ли молитва.

Возможно, мы полагаем, что нам надо молиться, если молитва работает. Соответственно, если молитва не работает, тогда какой смысл молиться?

Лучшим ответом на этот вопрос послужит следующая история. Один шестилетний мальчик завел домашнего питомца: белую мышку. Но эта мышка была не просто потехой, а лучшим другом мальчика. Однажды мальчик пошел с мышкой в сад поиграть. В какой-то момент мышка скользнула в какую-то нору, и больше ее не видели. Маленький мальчик очень огорчился. Ему казалось, что без мышки ему незачем жить. Он встал на колени, сложил ладони вместе у груди и страстно молился о возвращении мышки. Он молился от всего сердца. Ребенок молился, подражая своей матери. Он бормотал: «Господи, я верую в тебя. Я знаю, что если ты захочешь, то сможешь вернуть мне мышку».

Мальчик стоял на коленях и два часа искренне молился. Но мышка все равно не вернулась. Наконец, ребенок пошел домой.

Всё детство он молился всякий раз, когда случалось что-то дурное. Но то, о чем он молился, никогда не сбывалось. Когда он пошел в среднюю школу, то уже не верил в молитву.

Достигнув подросткового возраста, он стал посещать в своей католической школе уроки музыки. Эти уроки вел часто болевший старик с дрожащим голосом. Каждое утро учитель первым делом проносил молитву. Он молился целых пятнадцать минут, что не нравилось его ученикам. И молился-то он очень скучно, неинтересно. Перед тем, как начать молиться, учитель спрашивал: «О чем вы хотите, чтобы я помолился?» Затем он записывал просьбы и начинал молиться от имени каждого просителя.

Довольно часто учитель молился о сущих пустяках: «Завтра мы пойдем на пикник. Я прошу тебя дать нам хорошую погоду, без дождя». С точки зрения юноши, пятнадцать минут молитвы перед уроком были невероятно скучными. Юноша нисколько не верил ни в одну из молитв старика. И тем не менее, учитель продолжал каждый день совершенно искренне молиться.

Однажды на урок пришла плачущая навзрыд девочка. Родители сообщили ей о том, что у матери нашли опухоль мозга. Она очень испугалась, что мать умрет. Учитель выслушал ее, затем встал и оглядел весь класс.

Он сказал: «Если кто-то из вас не хочет молиться с нами, это нормально. Пусть он выйдет в коридор и подождет там, потому что мы станем молиться о матери этой девочки. Когда мы закончим молитву, я пошлю кого-нибудь за этими учениками».

Парень хотел встать и выйти, поскольку он не верил в молитву. Но что-то удержало его на стуле, поэтому он не сдвинулся с места. Учитель попросил всех учеников склонить головы и начал молиться. Молитва учителя была короткой, но в его голосе звучала сила. Опустив голову, соединив ладони вместе у груди и закрыв глаза, он сказал: «Спасибо тебе за исцеление матери этой девочки». Он произнес только эти слова. По прошествии двух недель девочка сказала, что ее мать выздоровела. Врачи вновь исследовали ее мозг сканером, но на этот раз не увидели никаких следов опухоли.

Этот случай помог юноше, давно переставшему молиться, снова поверить в целительную силу молитву. Он начал молиться за своего учителя музыки, который продолжал болеть. Он молился от всего сердца за здоровье учителя, но по прошествии года тот все-таки отошел в мир иной.

Пять вопросов о молитве

Эта история дает ответ на вопрос о том, работает ли молитва? Иногда молитва успешна, а иногда – нет. Возможно, нам надо задавать больше вопросов. Второй наш вопрос может звучать так: почему молитва успешна лишь иногда?

Мы знаем о том, что когда мы хотим воспользоваться телефоном, нам, во-первых, нужен провод, а во-вторых, нужно электричество в этом самом проводе. Молитва работает точно так же. Если у нашей молитвы нет энергии веры, сострадания и любви, тогда мы все равно как пытаемся использовать телефон, когда в проводе не течет электричество. Мы произносим слова молитвы, но в результате у нас ничего не получается.

Можно ли молиться так, чтобы гарантированно получать благие плоды? Если бы у кого-то был такой метод, люди с радостью покупали бы его даже за большие деньги, но до сих пор никто не нашел такой метод.

Мы не знаем, почему молитва бывает то эффективной, то неэффективной, но из этого вопроса рождается следующий вопрос: если Бог (или еще какая-то внешняя сила, в которую мы верим) уже решил, что события должны складываться определенным образом, тогда какой смысл молиться? Какие-нибудь верующие люди скажут, что если Бог чего-то пожелал, тогда его воля уже ис-

полняется. Какой смысл молиться, если все уже предрешиено? Если пожилой человек страдает от рака, с какой стати мы должны молиться о его выздоровлении? Разве такая молитва – не пустая трата времени?

У буддистов этот же вопрос возникает в отношении кармы. Если кто-то совершил в прошлом недобродетельные поступки, а по прошествии какого-то времени заболел, некоторые люди скажут, что это пример действия кармы; как наша молитва что-либо изменит? Если такова наша карма, то как изменить следствие кармы? То, что христиане называют *божьей волей*, в буддизме называют *воздаянием кармы*.

Итак, если какое-то духовное существо упорядочило наш мир, то ради чего молиться? Мы можем ответить встречным вопросом: а почему бы нам ни молиться? Буддисты осознали, что в мире все непостоянно, а это означает, что измениться может что угодно. Сегодня мы здоровы, а завтра заболеем. Сегодня нам нездоровится, а завтра наше здоровье может пойти на поправку. Все согласуется с законом причины и следствия. Следовательно, если у нас есть новая энергия, новое понимание, новая вера, тогда мы можем открыть новую стадию в жизни своего тела и ума. Когда мы садимся для того, чтобы учиться объединять тело и ум, и начинаем излучать энергию любви на бабушку, старшую сестру или младшего брата, то мы создаем новую энергию. Эта энергия мгновенно открывает наше сердце. Когда мы приобрели нектар сострадания и установили связь между тем, кто молится, и тем, кому молятся, расстояние между Сливовой Деревней и Ханоем не имеет никакого значения. Эту связь невозможно оценить или описать словами; нас не остановят ни время, ни расстояния.

Мы и Бог – не два отдельных существа, поэтому божья воля становится нашей собственной волей. Если мы захотим измениться, Бог не помешает нам сделать это. Поэт Нгуйен Ду сказал:

Когда будет нужно, небеса не встанут на пути людей.

Следствие прошлых деяний можно преодолеть,

Причины и условия будущего можно создать.

Подлинный вопрос звучит так: мы хотим измениться или нет? Вы хотим цепляться за соблазн страдания и позволять своему уму странствовать в грезах? Если вы хотите измениться в своем сердце, тогда любая небесная сущность, в которую вы верите, будет также радоваться за вас, когда вы изменитесь.

В семьях происходит то же самое, там нет ни одного полностью отделенного человека. Если изменится сын или дочь, родители также изменятся. Если в сыне (дочери) поднимается энергия и производит перемены в нем самом, тогда она же со временем преобразит сердца его родителей. Семья состоит не из абсолютно отстраненных друг от друга людей. Даже если бы Бог упорядочил наш мир, мы все равно могли бы меняться, поскольку в Библии сказано: «Мы божьи дети» (1 От Иоанна 3:2)

Что соединяет творца и творение? Бог способен созидать, все сущее создано им. Если они соединены, тогда мы можем считать их субъектом и объектом. Если бы они не были соединены, то разве мы могли бы называть их субъектом и объектом? Субъект, который творит, и есть Бог; сотворенный объект представляет собой вселенную, в которой мы живем. Между субъектом и объектом есть тесная связь – точно так же связаны понятия «лево» и «право», ночь и день, насыщение и голод. Таким образом, согласно закону отражения, воспринимающий и воспринимаемое очень тесно связаны. Когда меняется угол действия, угол отражения также мгновенно меняется. То, что мы называем божьей волей, связано с нашей волей. Поэтому можно изменить воздаяние за наши прошлые деяния.

Так мало-помалу формируется четвертый вопрос. Если молитва не приносит видимый результат, то потому ли, что наша вера слаба? Библия (От Матфея 17:20) говорит, что если ваша вера сильна, то вы можете сдвинуть горы. В какой момент мы можем назвать свою веру достаточно сильной, крепкой? Что касается маленького мальчика, который потерял мышку, с которой дружил, то он начал с очень крепкой молитвы. Он действительно верил, что стоит Богу захотеть, и мышка вернется. Если бы в какой-то момент кто-то спросил этого мальчика о его вере, тот ответил бы, что его вера велика. Он много лет жил под впечатлением этой веры. Каждую ночь он молился под руководством своей матери. Почему же не была успешной молитва, прочитанная им в тот раз? Некоторые люди могут сказать, что во время молитвы он хотел лишь осуществить свое желание вновь обрести друга, что его любовь к мышке не была настоящей. Если молитва не приносит результат, то потому, что в нашем сердце нет любви?

Разумеется, это не так. Но зачастую результат получается не таким, как нам хотелось. Мы часто верим, что молились от всего сердца, молились каждой клеткой своего тела, каждой каплей крови в своих венах, но наша молитва все равно не была успешной.

Если бы мы молились за любимого человека, который лежал при смерти, разве кто-нибудь мог сказать, что мы не любим? Мы по-настоящему любим. И тем не менее, если мы заглянем глубже, то увидим, что иногда то, что мы называем любовью, вовсе не является любовью, направленной на другого человека. Такая любовь направлена на нас самих, потому что мы боимся остаться в одиночестве, боимся потерять кого-то. Если мы путаем любовь со страхом и одиночеством, тогда это любовь или просто желание? Мы можем пожелать, чтобы человек жил, ведь тогда нам не будет одиноко. Это любовь, но она направлена на нас. Даже если мы будем молиться от всего сердца, наша молитва все равно не спасет нашего больного друга, но она может изменить что-то в нас самих.

Так мы приходим к пятому и последнему вопросу, который охватывает все остальные вопросы. Он звучит так: кто тот человек, которому вы молитесь? Кто такой Аллах? Кто такой Бог? Кто такой Будда? Кто такой бодхисатва Авалокитешвара? Кто такая Богоматерь? Если мы глубоко вникнем в суть молитвы, то найдем больше вопросов, чем ответов.

Где находится разделительная линия, в которой кончается одно и начинается другое? С точки зрения буддизма, это самый главный вопрос. Если мы сможем найти ответ на этот вопрос, нам будет не очень трудно ответить на предыдущие четыре вопроса. Согласно традиции буддийской практики, всякий раз, когда мы соединяем ладони вместе у груди перед объектом, в знак уважения к нему, мы должны заглянуть глубоко внутрь, чтобы узнать, кто мы и кто тот человек, который сидит перед нами и которому мы кланяемся. Помимо всего прочего, нам надо понять, какая связь соединяет нас, например нас и Будду.

Если вы полагаете, что Будда не имеет к вам никакого отношения, что вы стоите здесь, а Будда сидит там, тогда вы молитесь или простираетесь неправильно, поскольку вы опираетесь на неверное представление, верите в отдельную самость. Простирание, основанное на представлении о том, что у Будды есть отдельная от вас самость, что у вас есть отдельная от Будды самость, можно назвать только суеверием.

Когда вы стоите, соединив ладони вместе у груди, перед образом Будды, почитаемого всем миром, или каким-то другим образом, которому вы молитесь, то должны включить воображение, потому что этот находящийся перед вами образ (он может быть сделан из латуни, цемента, жаденита или алмаза) представляет собой всего лишь символ. Статуя существует вне вас, но Будда – не

тот, кто существует вне вас. Мы должны научиться воображать нашу связь с Буддой.

В буддизме короткий стих или молитва называется *гатой*. В моей буддийской традиции люди используют такие начальные строки для *гат* воображения:

Тот, кто кланяется, и тот, кому кланяются, оба по своей природе пусты.

Это означает, что природа Будды, как и природа живых существ, пуста. Мысль о том, что тот, кто кланяется, и тот, кому кланяются, оба по своей природе пусты, некоторые католики могут счесть очень странной; их может даже потрясти подобное предположение. Неужели есть такая религия, которая осмеливается сказать ее основателю, что он пуст, что у него нет отдельной самости? Но словно «пустой» (*шуньята* на санскр.) не означает, что вообще ничего нет. Понятие пустоты указывает на то, что у нас нет отдельной реальности.

Вы и Будды – не две отдельные реальности. Вы пребываете в Будде, а Будда – в вас. Эти семена понимания могут также содержаться в католической традиции и всех остальных религий, но буддизм выражает это очень ясным и незамысловатым образом. Тот, кто кланяется, и тот, кому кланяются, оба пусты. Ни у одного из нас нет отдельной самости. Поэтому в ответ на наш пятый вопрос мы, буддисты, молимся как себе, так и тому, что находится вне нас; разграничения нет.

Если мы будем практиковать правильно, то сможем увидеть, что у нас тоже есть то же вещество любви, осознанности и понимания, как и у всех великих существ. Мы и Бог состоим из одного вещества. Между Богом и нами нет никакого разделения, мы не отделены друг от друга.

Энергия осознанности настоящая – когда мы применяем ее, она что-то меняет. Например, энергия солнца может изменить жизнь нашей планеты. Ветер это энергия; наша осознанность – также энергия, способная изменить положение всего мира и человечества в нем. Поэтому, когда мы создаем энергию осознанности, мы можем молиться.

Молитва в буддизме

В буддизме есть правило декламировать сутры. Сутра это учение Будды. Иногда мы декламируем сутры самостоятельно, а иногда – вместе с духовными попучкиками, которые вместе образуют

общину, Сангху. Иногда мы декламируем молча, про себя, а иногда – вслух. Иногда мы декламируем с энергией осознанности, веры и сострадания. Но порой мы декламируем как попугаи, осознавая звук, но не внимая смыслу произносимых слов.

Почему мы декламируем сутры? Прежде всего, для того чтобы установить связь с учениками, данными нам Буддой, постичь понимание Будды. Декламация сутр также позволяет нам поливать семена всего прекрасного, благостного и свежего в нашем сознании. Следует ли нам называть декламацию сутры молитвой? Если мы осознаем глубокий смысл слова «молитва», то есть понимаем, что молитва укоренена в нашей практике осознанности и сосредоточения, то можем говорить, что чтение сутры – тоже молитва.

Помимо декламации сутр буддисты также поют стихи, которые тоже очень похожи на молитву. Я приведу хороший пример из стихотворения «Да будет благим наш день! Да будет покойна наша ночь!»

Да будет благим наш день! Да будет покойна наша ночь!

Да принесет нас счастье полуденный час!

Пусть в каждую минуту и секунду

Наши дни и ночи будут прекрасны.

По благословению Тройной Драгоценности,

Да обретут все существа защиту и покровительство.

Пусть все существа, рожденные на каждом из четырех путей,

Живут в Чистой Земле.

Да родятся все существа в Трех Обителях на лотосовых тронах.

Да постигнут бесчисленные странствующие души

Три добродетельных состояния Пути Бодхисаттвы.

Пусть все живые существа в благодати и покое

Реализуют стадии Бодхисаттвы.

Невозмутимость того, кого почитает весь мир,

Как полная луна или солнечное светило, сияет ясным светом.

Аура мудрости расширяется во все стороны,

Окутывая всех любовью и состраданием,

Радостью и безмятежностью.

Намо Шакьямунае Буддхая!

Намо Шакьямунае Буддхая!

Намо Шакьямунае Буддхая!

Этот стих можно назвать пожеланием. Но декламация, напевание стихов или молитва – не просто пустое пожелание, когда за словами молитвы стоит практика. В буддизме эта практика призвана развивать осознанность и поддерживать сосредоточение на словах сутры. Слова этой молитвы основаны на той силе, которая есть в нас. Если у нас нет этой силы практики, тогда и извне мы можем принять очень мало силы или вообще ничего.

В другом стихе «Предложение заслуги для того, чтобы разрушить препятствия кармы», мы декламируем такие строки:

*Мы даем обет разрушить три препятствия
И преобразить помрачения.
Мы даем обет постичь мудрость,
Которая ясно видит вещи в их истинном свете.
Да осуществится в полной мере наше желание
Разрушить эти препятствия.
Пусть люди идут по пути Бодхисаттвы
Во всех поколениях.*

(Три препятствия: 1) препятствие земных желаний; 2) препятствие деяний (кармы); 3) препятствие воздаяния. Помрачения – отрицательные состояния нашего ума; они лишают нас душевного покоя, приносят нам страдания и искажают наше мировосприятие. Они включают в себя жадность, ненависть и невежество – корень остальных помрачений – прим. ред.)

Обет разрушить препятствия и преобразить помрачения – желание. Мы выражаем это желание и направляем его к Будде, чтобы Будда мог помочь нам освободиться от помрачений и постичь мудрость. Декламируя эти строки, мы не просто передаем свое желание Будде. Мы накапливаем внутреннюю силу и сочетаем ее с внешней силой.

Стих «Ваш ученик кланяется с уважением» символизирует дух молитвы в буддизме. Эта молитва основана на нашей практике и зависит как от нашей силы, так и от внешней силы. Мы знаем о том, что если не будет силы внутри нас, то не будет и силы вне нас. Вот отрывок из этого стиха:

*Ваш ученик на протяжении многих жизней, многих кальп,
Пребывал в плену препятствий из кармы, страстного желания,
Гнева, высокомерия, невежества, смущения, ошибок,
А сегодня благодаря тому, что он узнал Будду,
Ученик осознал свои ошибки
И искренне начал новую жизнь.*

(Санскритский термин «кальпа» означает продолжительность существования мира, бесконечно долгий период времени – прим. ред.)

Эти слова – способ взглянуть в зеркало для того, чтобы понять, что же в действительности произошло с нами. Практикующий человек излучает свет осознанности на собственное положение. Во время пения мы видим, как в прошлом мы не были достаточно искусны. На протяжении всего пения, благодаря свету сострадания Будды, мы можем понять, где мы совершали ошибки. Мы решили, что больше не будем продолжать вести себя таким образом. Мы даем обет избегать недобродетельных состояний. И мы даем обет вести себя целомудренно. Эти слова напоминают нам о том, что мы, постигнув учения Будды, можем применить эти учения в собственной жизни.

Далее я приведу еще один стих, представляющий собой традиционную вьетнамскую молитву, которую знают даже ученики начальных классов:

*Мы уповаем на благосклонность Будды,
Он защитит нас своим состраданием.
Пусть же наше тело не болеет,
А наш ум не помрачается!*

Такая духовная практика, как и молитва, направлена на оздоровление двух сторон нашей жизни, а именно тела и ума. Почему мы не хотим, чтобы наше тело болело, чтобы наш ум помрачался? Не потому, что мы хотим убежать от своих чувственных желаний, а потому, что каждый день мы можем быть счастливы, практикуя замечательную Дхарму Будды, благодаря которой мы быстро освободимся от оков рождения и смерти. Мы практикуем для того, чтобы постичь ясный ум, который прозревает истинную природу вещей и может освободить всех живых существ. Таков наш великий обет.

Молитва о себе и других

Недавно одна духовная искательница приехала в нашу Сливовую Деревню, во французский центр практики, где я живу. Она была больна раком. Сестра Чан Хонг, одна из монахинь Сливовой Деревни, с которой мы дружим уже много лет, поговорила с этой женщиной и узнала, что ее дедушка дожил до 94 лет, а бабушка – до 95 лет. Поэтому сестра Чан Хонг посоветовала ей молиться ее предкам так: «Дедушка, бабушка, придите и помогите мне». Мы молимся таким образом потому, что в наших телах есть тела на-

ших предков. Наши дедушки и бабушки, возможно, уже ушли, но их здоровые клетки остались в нас, поэтому мы можем призвать их прийти и помочь нам. Когда мы зовем своих предков, то ясно видим, что они едины с нами.

Недавно вечером во время сидячей медитации я послал энергию заболевшей монахине, сестре Дам Нгуйен; она живет во Вьетнаме, в Ханое. Когда мы развиваем сострадание, когда мы медитируем, сосредоточившись на сострадании, то излучаем любовь. Эта передача энергии становится формой молитвы. Сестра Дам Нгуйен довольно быстро пошла на поправку, но это еще не все. Когда наше сердце наполнено любовью, мы приносим в мир больше любви, покоя и радости.

Когда мы посылаем энергию любви и сострадания другому человеку, не имеет значения, знает ли он о том, что мы излучаем на него энергию. А важно то, что энергия посылается, что наше сердце полно любви, что мы открываем его миру. Если в нас есть любовь и сострадание, если мы излучаем их во внешний мир, значит наша молитва подлинна.

Посылая любовь вовне, мы можем заметить перемену в своем сердце. Эта молитва начала приносить плоды нам. Когда сестра Дам Нгуйен еще жила здесь, в Сливовой Деревне, другие монахи заботились о ней и изливали на нее свою глубокую любовь. Эта любовь и энергия все еще находится в ней и в каждом из нас. Если мы возвратимся к себе и установим связь с этой энергией, тогда у нас будет еще больше энергии, чтобы исцелять тела и умы других людей.

Иногда мы молимся о здоровье и счастье других людей. Но иногда мы просто молимся об изменении других людей. В Тайпее жила женщина, которая глубоко страдала оттого, что ее муж увлекался азартными играми. Она была буддисткой, поэтому каждый день ходила в храм и молилась о том, чтобы муж перестал играть. Каждый день отношения между ней и мужем ухудшались, отчего она очень мучилась. Женщина видела, что она все сутки напролет трудится, чтобы заработать на жизнь, а он просто транжирит ее деньги, не заботится о жене и детях. Она не просила в молитве о деньгах, успехе или здоровье. Она просто молилась о том, чтобы кто-то пришел и спас ее, уговорив мужа бросить игру.

Но если женщина всего лишь регулярно ходит в храм и молится о том, чтобы ее муж бросил игру, эффективна ли ее молитва? Буддизм учит, что нам следует не только молиться, но и духовно совершенствоваться. В нашей молитве должна быть осознанность,

сосредоточение, озарение, любящая доброта и сострадание. Мало искоренить в себе гнев, склонность всех обвинять, ревность и злобу; нам еще следует пустить по «проводу» энергию осознанности, сосредоточения, понимания и любви. Иначе как слова нашей молитвы смогут достичь ушей того, кому мы молимся? Если бы эта женщина поняла, что она тесно связана с мужем, что их поступки соединены воедино, тогда она могла бы интуитивно разрешить мучившие ее трудности.

Как мы молимся? Мы молимся, открывая рот и высказывая свои мысли, но этого недостаточно. Мы должны молиться своим телом, речью и умом – всей своей обыденной жизнью. Благодаря осознанности наше тело, речь и ум могут стать единым целым. В состоянии единства тела, речи и ума мы можем создать энергию веры и любви, необходимую для изменения трудной ситуации.

Две составляющие эффективной молитвы

Эффективная молитва состоит из многих частей, но в ней есть две наиболее важные составляющие. Прежде всего, надо установить связь между собой и тем, кому мы молимся. Это все равно как если бы мы провели электрический кабель, когда мы хотим говорить по телефону.

Прежде я задал вопрос: кому мы молимся? И я ответил, что тот, кто молится, и тот, кому молятся, две реальности, которые невозможно разделить. Такова основа буддизма; и я совершенно уверен в том, что в каждой религии есть люди, которые в результате многолетней практики обрели это понимание. Они понимают, что Бог находится в их сердце. Бог пребывает в нас, а мы – в Боге. Все это понимание содержится в следующей *game*:

Тот, кто кланяется, и тот, кому кланяются,

Оба по своей природе пусты.

Поэтому общение между нами

В высшей степени совершенно.

Первая составляющая этого эффективного метода молитвы заключается в общении между нами и тем, кому мы молимся. Мы соединены с тем, кому мы молимся, поэтому общение не зависит от времени и пространства. Когда мы медитируем так, то связь устанавливается мгновенно, и мы получаем возможность общаться. В этот момент «в проводе появляется электричество».

Мы знаем о том, что когда телевизионная станция посылает сигнал в космос, когда телекоммуникационные спутники отража-

ют эти лучи обратно, к нашим телевизорам, требуется некоторое время для того, чтобы волны преодолели пространство. Но связь молитвы выходит за пределы времени и пространства. Нам не нужен космический спутник. Нам не надо ждать результат день или два, он появляется мгновенно. Когда вы завариваете быстрорастворимый кофе, он только называется *быстрорастворимым*, ведь вам еще надо вскипятить воду и сделать все приготовления к трапезе. Только тогда вы сможете пить кофе. Но в молитве нам не надо ждать ни секунды, все происходит мгновенно.

Энергия – вторая необходимая для молитвы составляющая. Мы провели телефонный провод, и теперь нам надо послать по нему электрический ток.

В молитве «электрическим током» становится любовь, осознанность и правильное сосредоточение. Осознанность – подлинное присутствие нашего тела и ума. Мы направляем тело и ум в одну точку, в настоящее мгновение. Если этого нет, тогда мы не можем молиться, какой бы сильной ни была наша вера. Если вы не присутствуете, кто молится?

Для того чтобы молиться эффективно, нам надо сделать так, чтобы тело и ум у нас пребывали в покое в этом самом мгновении. Если у вас есть осознанность, значит есть и сосредоточение. Это условие приведет к *праджне*, что на санскрите значит *озарение, трансцендентальная мудрость*. Иначе наша молитва будет лишь пустым суеверием.

Глава 2

Объект молитвы

У всех нас есть какие-то желания и стремления. Наши желания часто побуждают нас к молитве. Мы можем молиться в благодарности или в поиске ясности и наставлений. Люди часто молятся сначала за себя, а потом за тех, кого любят. Обычно мы не склонны молиться за незнакомых людей, особенно за тех, кого мы, как нам кажется, ненавидим, и тех, кто причинил страдания нам или нашим любимым.

Чего чаще всего хотят люди? Во-первых, мы хотим быть здоровыми. Мы не сможем добиться многого, если тело у вас будет болеть. Во-вторых, мы хотим достичь успеха во всех своих делах. Монахи и купцы одинаково хотят добиться успеха в своем деле. В-третьих, большинство людей хотят установить хорошие отноше-

ния, обрести любовь. Если у нас не складываются хорошие отношения с окружающими людьми, в нашей жизни не может быть счастья. Поэтому мы молимся о том, чтобы каждый день ладить с другими людьми. Люди всех стран, пожилые и молодые, в своем большинстве хотят этих трех вещей.

Давайте начнем со здоровья. Все мы хотим быть совершенно здоровыми, но абсолютное здоровье – всего лишь фантазия. В жизни так не бывает. Мы до сих пор живы потому, что в прошлом уже болели, поэтому наши тела развили иммунитет, сопротивляемость к определенным болезням. В мире нет ни одного человека, который не пережил бы какие-то недомогания; мы постоянно заболеваем, особенно в детстве. Вирусы и бактерии непрерывно угрожают живому существу. Микроскопические организмы все время присутствуют в воздухе, воде и нашей пище. Нас всегда окружали и атаковали микроскопические организмы, поэтому мы можем выделять антитела, которые защищают и оберегают нас. Мы болеем, поэтому можем защититься и выжить.

Итак, не надо желать здоровья без болезней. Здоровья не было бы без нездоровья. Мы должны признать это и жить мирно, радостно с недугами, которые у нас случаются. Если вас слегка пучит, это не мешает вам молиться. Если у вас болит живот или спина, вы все равно можете молиться для того, чтобы обрести покой и радость – вот что называют практикой. Возникшее у вас неудобство становится просто возможностью практиковать. Если мы будем молиться или медитировать, только когда будем совершенно здоровы, то никогда не сможем обрести покой и радость. Нам надо подписать мирный договор, чтобы мы могли жить в мире с собственным нездоровьем.

Разумеется, нам понадобится минимально работоспособное состояние, чтобы практиковать успешно. У нас может быть сад, в котором растут триста прекрасных деревьев: сосны, кипарисы, бодхи, ивы, абрикосы, груши и яблоки. В нашем саду могут оказаться три или четыре засохших или неплодоносящих дерева. Но это не означает, что наш сад уже не красив. Наш сад по-прежнему исполнен жизни и красоты.

То же самое верно в отношении нашего тела. У вас до сих пор сохранилось хорошее зрение? Ваши легкие все еще в порядке? Ваши ноги по-прежнему могут носить вас? У Иисуса, Будды и Магомета иногда болела голова. Болезнь и смерть – части жизни.

А еще люди часто молятся об успехе. Каждый из нас хочет быть успешным. Брокер хочет заключать успешные сделки. Писа-

тель хочет стать знаменитым и продать много книг. Режиссер хочет, чтобы его фильм посмотрела самая широкая аудитория. Каждый человек хочет процветать в выбранной им профессии. На Новый Год мы желаем друг другу процветания. Но правда ли, что процветание – важная составляющая нашего счастья? Стоит задаться этим вопросом. К тому же, процветание одного человека может привести к несчастью другого. У многого в жизни есть лишь относительная ценность. Мы чувствуем, что процветаем, потому что у нас больше вещей, чем у кого-то еще. И тем не менее у нас всегда будет больше, чем у одних, и меньше, чем у других. Если наше процветание заключается только в том, чтобы получить больше, чем у других, оно не приведет нас к счастью. Поэтому, когда мы молимся о процветании, по-видимому, нам стоит молиться лишь о том, что необходимо для здоровья. Мы молимся о том, чтобы у нас была еда и тепло, ведь тогда мы сможем наслаждаться настоящим мгновением.

Итак, наше счастье может и не зависеть от процветания, зато оно зависит от наших отношений. Дело в том, что счастья не бывает без любви. Мы часто молимся о любви и согласии между нами и человеком, которого мы любим, между нами и нашей семьей, между нами и нашим обществом. Можем ли мы что-то сделать или помолиться для того, чтобы улучшить свои отношения? И как нам следует молиться? По какой формуле?

Молитва – часть духовной практики?

Даже если вы молитесь не очень часто, если духовная практика не занимает значительную часть вашей жизни, вы все равно можете молиться о здоровье, процветании и хороших отношениях. У тех, кто стал монахом или монахиней, а также у мирян с сильной духовной практикой, есть иной объект молитвы. В буддийском стихе «Ученик касается земли с почтением» названа такая цель:

*Выйти за пределы круговорота рождения и смерти,
Постичь не рожденное и бессмертное.*

Разумеется, люди, которые посвятили свою жизнь духовной практике, тоже молятся о здоровье, успехе и гармонии, но только этого очень мало. По мере того как вы углубляете свою духовную практику, вы начинаете задаваться вопросами. Вы можете захотеть ясно понять, откуда вы пришли, ради чего вы живете, куда вы уйдете, продолжите ли вы свое существование после смерти, есть ли какая-то связь между вами и Буддой, между вами и Богом, какова

изначальная цель вашего рождения. Такие вопросы задает молящийся человек, преданный духовной практике.

Если мы молимся лишь о здоровье, успехе и хороших отношениях, тогда наша духовная практика еще не подлинна. Тот, кто практикует по-настоящему, должен молиться на более глубоком уровне. Нам надо молиться так, чтобы в своей обыденной жизни мы могли прозреть взаимозависимую природу всех существ. Наше самое большое из духовных желаний – открыть суть вещей и установить связь с этой самой сутью. Когда мы исполним это желание, то будем оставаться счастливыми независимо от того, здоровы мы или больны. Мы не будем страдать ни при каких обстоятельствах, безотносительно к успехам и неудачам на работе. Когда наше счастье не будет зависеть от нашего успеха или здоровья, мы будем не так склонны спорить с другими людьми или причинять им страдания. Хорошие отношения будут складываться совершенно естественным образом.

Итак, в чем заключаются отличительные черты такой молитвы? В ее уровне. Если мы установили связь с высшим измерением, нирваной, если мы установили связь с Богом, то можем принять все, что происходит здесь и сейчас. Мы уже ушли в страну покоя и радости, и нам не надо страдать. Для нас теперь все равно, проживем мы еще десять или пять лет. В этот момент мы изменили наше мировосприятие.

Если мы не молимся и не развиваем свою духовную практику, то глубоко страдаем, когда не получаем то, к чему стремимся в мире. Но когда мы установили связь с сутью, таковостью всех вещей, то не огорчаемся, когда не получаем то, чего хотели. Прежде мы считали свою жизнь потерянной, если не добивались в чем-то успеха. Но как только мы установили связь с высшим измерением, мы научились улыбаться, всегда сохраняя безмятежное и радостное настроение, даже когда наш храм или центр практики объят пламенем, когда кто-то чернит наше доброе имя, завидует нам или несправедливо обвиняет нас в чем-то. Мы уже не нуждаемся в том, что когда-то считали успехом, основой счастливой жизни. Отныне наше счастье пребывает в высшем измерении, поэтому оно выходит за пределы всех представлений об успехе и неудаче.

Если мы понимаем, что у нас единая природа со всеми живыми существами, то разве мы можем быть разделены? Неужели нам может недоставать гармонии? Мы едины с Богом, Буддой – откуда взяться разделению? Самое большое желание духовно развивающегося человека – установить связь с высшим измерением. Как

только мы установим связь с высшим измерением, наше здоровье станет естественным образом улучшаться, и мы достигнем успеха в своих начинаниях и поможем кому-то еще, сможем организовать мирную и радостную общину, в которой люди живут вместе в гармонии. Если успех не приходит к нам на желаемом нами уровне, мы все равно не считаем себя страдальцами.

Молитва духовно развивающегося человека очень глубока. Духовный практик понимает, что наше здоровье, успех и даже отношения с любимыми людьми – не самое важное. Для практикующего человека важнее всего научиться пробиваться сквозь завесу материального уровня, чтобы войти в высшее измерение и увидеть взаимозависимость между нами и всеми остальными явлениями в окружающем мире.

Молиться надо мудро. Во время молитвы мы обычно просим Бога дать нам что-то или одарить своей милостью наших любимых. Мы полагаем, что если Бог сделает это, мы будем счастливы. Но каждая вещь состоит из миллионов частиц. Если есть рождение, значит должна быть и смерть. У нас достанет мудрости, чтобы достичь равновесия? Если у нас нет такой способности, тогда наша молитва может оказаться всего лишь проявлением нашей глупости или жадности. Если у нас недостает понимания жизни и сострадания, мы можем захотеть составить список пожеланий и предоставить его Богу, Будде или Аллаху. Поэтому нам надо смотреть глубоко, чтобы наши молитвы учитывали целостность, а не отдельные части.

Коллективное сознание

Когда мы еще только начинаем молиться, у нас, можем быть, получается не очень хорошо, но все-таки мы уже способны создать какую-то энергию. Постепенно, по мере соблюдения заповедей и развития сосредоточения и озарения, наши молитвы будут набирать силу, энергию.

Как сделать так, чтобы наши молитвы были мудры? Когда есть энергии сострадания, понимания и осознанности, мудрости легче возникнуть. Мы меняем не только себя, но и коллективное сознание. Это коллективное сознание – ключ ко всем изменениям. Ларри Доссей, американский доктор и автор книги «Исцеление ран: сила молитвы и медицины» утверждает, что наше коллективное сознание не похоже на телекоммуникационный космический спутник. Нам никуда не надо *посылать* молитвы, потому что Бог вездесущ. Нам не надо превращать Бога в какой-то божественный

телекоммуникационный космический спутник, бороздящий небо. Молитва не ограничена пространством и временем. То, что Доссей называет вездесущим Богом, буддизм называет коллективным сознанием, или *единым умом*. Это хранящее сознание, в котором мы с Буддой едины.

Вместе с индивидуальным сознанием меняется и коллективное сознание. Когда меняется коллективное сознание, может измениться и жизнь отдельного человека, положение наших любимых, о которых мы молимся. Поэтому буддисты говорят, что все возникает из ума. Наш ум – творение коллективного сознания. Если мы хотим перемен, то должны возвратиться к своему уму. Наш ум – центр, создающий энергию. Из «электростанции», которую мы называем умом, мы можем изменить мир. Мы меняем его с помощью подлинной энергии, которую создали мы сами. Такая молитва наиболее эффективна.

Согласно буддийской традиции и нашему личному опыту, молитва всей общины, Сангхи, сильнее молитвы одиночки. Один из главных учеников Будды Махамаудгальяяна знал, что его мать страдает, поэтому он сам ужасно мучился. Будда научил его принимать прибежище в силе молитв Сангхи. У нас есть сила устремления. Мы тоже можем посылать свою энергию в сердце Будды. Но когда мы находимся в Сангхе, в группе из двух, пяти или ста похожих на нас людей, и когда мы одновременно стараемся излучать духовную энергию, наша энергия усиливается и становится гораздо более эффективной.

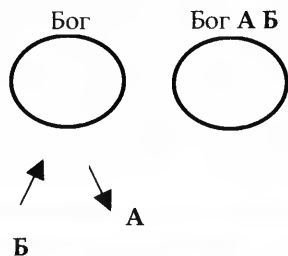
Мы молимся, но иногда все равно попадаем в ситуацию, которая очень трудна для нас, поэтому мы нуждаемся в более сильной энергии. Уже хорошо, что мы можем излучать индивидуальную энергию, но если у нас есть свободная и цельная Сангха, тогда излучаемая всеми нами энергия непременно будет более сильной. Если вместе с нами молится вся община, этот миг в нашей жизни может стать очень значительным. Мы едины с Сангхой, с которой молимся. Наше цельное внимание становится ключом, который отпирает дверь высшей реальности; а цельное внимание наших практикующих друзей – еще более могущественный ключ. Когда Сангха из сотни или тысячи человек старается очистить деяния тела, речи и ума, когда она объединяет тело и ум для излучения энергии, эта энергия будет очень мощной, и она сможет изменить ситуацию, которую мы называем кармой, причины и следствия наших поступков.

Сердце, тело, дух

Мы, буддисты, знаем о том, что тот, кому мы молимся, пребывает не только вне нас, но и в нас самих. Будда находится в нашем сердце, именно там живет Бог. Было бы ошибочно полагать, что Бог пребывает лишь во внешнем мире.

Давайте напишем букву «А», символизирующую молящегося человека, и букву «Б», символизирующую объект нашей молитвы. Мы можем нарисовать круг, олицетворяющий Бога. Есть два способа восприятия нашего отношения к этому кругу. Если Бог – отдельное существо, тогда мы посылаем наши молитвы к Богу, а Бог посылает их к объекту наших молитв. Но мы можем также поместить «А» и «Б» в один круг. Так мы устраняем уровни неправильного восприятия, которое берет начало в мысли о том, что мы и Будда (или мы и Бог) – два разных понятия.

Диаграмма: Бог и тот, о ком молятся.



Коллективное сознание состоит из индивидуального сознания, а индивидуальное сознание – из коллективного. Эти два явления порождают друг друга. Не то чтобы сначала появлялось одно, а затем другое. Нет «над» без «под», нет «внутри» без «вовне»; два явления должны сосуществовать одновременно. То же самое верно в отношении «я» и «мы»: они создают друг друга. «Это есть потому, что есть то; а то есть потому, что есть это». Так учил Будда.

Христиане и иудеи могут называть это вездесущим присутствием Бога. Бог и Будда – не два разных понятия. Нам не следует позволять словам и выражениям обманывать нас. Важнее всего то, что мы можем установить связь с реальностью. Желтый плод, который вы очищаете, вьетнамцы называют *чи*, а европейцы – бана-

ном, но плод-то один и тот же. Оба слова указывают на одну реальность.

Три ключа

Давайте предположим, что кто-то близкий нам страдает или оказался в опасности. Нам надо поддержать его добродетельной энергией, чтобы он обрел защиту. Мы нуждаемся в помощи, поэтому молимся. Когда мы молимся, то хотим научиться общаться с Богом, и мы можем использовать один из трех ключей буддизма, которые соединены одним кольцом, называемым Тремя Печатами Дхармы. Эти три ключа – непостоянство, не-самость и нирвана. Они представляют собой замечательные инструменты; где бы мы ни были, они могут позволить нам открыть дверь ко многим бесценным сокровищам.

Все религиозные традиции имеют отношение к непостоянству. Мы ясно видим, что ничего не сохраняется вечно. Не-самость – еще одна сторона непостоянства. Вещи непостоянны, они изменяются. Ничего из того, что существует, не имеет отдельной реальности, независимой от всего остального. Тот, который молится, и тот, кому молятся, оба пусты; ни у одного из них нет самости. То же самое верно в отношении сознания коллективного и индивидуального. У индивидуального сознания нет самости, отдельной от сознания коллективного.

Точно так же, благодаря пониманию не-самости, мы можем увидеть, что «А», «Б» и Бог – не отдельные реальности. Если бы нас не было здесь, то как бы мы узнали о том, что Бог есть там? Принцип не-самости – замечательный ключ, поскольку он устраняет препятствия между нашей материальной обыденной жизнью и высшим духовным измерением.

Третий ключ – нирвана. Что такое нирвана? Может быть, нирвана – нечто отдельное от мира рождения и смерти, в котором мы живем? Нирвана и рождение со смертью – две отдельные реальности? Несмотря на то, что эти понятия называют двумя отдельными явлениями, если мы примем второй ключ не-самости, то увидим, что в действительности это одна реальность. Это как волны и вода. Волны отличаются от воды, но вне волн нет воды, а вне воды нет волн. Волны и вода взаимосвязаны. Мы живем в материальном мире и называем его миром рождения и смерти, но что касается сущностной природы, высшего измерения, мы называем наш мир нирваной. Если мы научимся устанавливать глубокую связь с целью, свободной и освежающей природой птиц, деревьев, лю-

дей, цветов и всех окружающих нас явлений, тогда повсюду в феноменальном мире мы сможем тесно соприкасаться с высшим измерением, миром нирваны.

Три Печати Дхармы – буддийское учение, но я применил его для того, чтобы многое понять о христианстве, иудаизме, исламе и прочих религиях. Я открыл многочисленные двери и сумел найти бесчисленные драгоценности в сокровищнице христианских и других традиций. Учения Трех Печатей Дхармы также представлены в Библии и Коране.

Соприкосновение с Богом

Нам надо тщательно анализировать для того, чтобы научиться устанавливать связь с Богом. По словам американского теолога немецкого происхождения Поля Тиллиха, Бог – основа всего сущего, опора бытия.

Если, согласно этому определению, Бог – основа, тогда что представляет собой бытие? Бытие это творение Бога. Как же нам установить связь с Богом, если мы не укоренены в том, что создал Бог? Мы можем соприкоснуться с Богом через творения Бога. Молясь, мы можем устанавливать связь с опорой бытия посредством феноменального мира.

Будда Шакьямуни – явление (феномен), то есть человек с именем, родителями, датой рождения и смерти. На планете Земля есть место, где Шакьямуни родился, жил, духовно развивался и учил своих учеников. Но суть Будды – сама его природа. У всех нас есть эта пробужденная природа. В лотосовой Сутре Будда говорит: «У каждого живого существа есть способность стать Буддой. Сущностная природа живых существ есть природа Будды». Молясь Будде, мы устанавливаем связь с природой Будды. И когда мы молимся себе, мы также устанавливаем связь с природой Будды.

Во Вьетнаме принято молиться духам, то есть тем, кто уже умер и стал святой душой. Мы также молимся своим предкам и родителям, которые уже ушли. Мы молимся потому, что крепко верим, что мы, установив связь с этими людьми, получаем от них энергию, которая помогает нам. На протяжении тысяч лет вьетнамцы воскуряют палочки и молятся предкам всякий раз, когда у них возникают какие-то трудности.

Молитва сердца и молитва тела

Возможно, вы уже слышали молитву сердца, но молитва тела столь же важна. Когда буддийские или христианские монахи и мо-

нахини молятся, они встают на колени, соединяют ладони вместе у груди и склоняют головы. Для молитвы очень важно единство тела, речи и ума, чтобы все они действительно присутствовали. Недостаточно молиться словами; эффективная молитва также требует умственного и физического сосредоточения. Возможно, именно поэтому многие религии (буддизм, ислам и православие) включают в себя простирания во время молитвы. Такое положение умаляет это, открывает человека и сближает его с землей.

Благодаря молитве я открыл для себя, что молиться живым столь же полезно, как и тем, кто ушел. Счастье и ясность тех, кто окружает нас, могут добавить энергию нашим молитвам. В кругу друзей и родных есть люди, которых мы считаем цельными, вдохновляющими. Размышление об этих людях может принести еще больше энергии нашим телам.

Как-то раз ко мне пришел один из моих учеников, он был очень опечален. В тот момент я собирался в поездку. И я сказал ему: «Пока меня не будет, ты можешь приходить в мою комнату и сидеть в ней один». Когда он сидел в моей комнате, ему казалось, что он находится рядом со своим учителем и получает его энергию. Такое общение также становится формой молитвы.

В трудные минуты, если наш ум привычно течет в направлении того, кому мы верим, мы получаем больше энергии, чтобы преодолеть невзгоды жизни. Поэтому мы можем молиться, вспоминая тех, кто вдохновляет нас; и мы можем также молиться нашим общинам. Давайте предположим, что в нашей семье или в кругу друзей все в полном порядке. Эти люди не делают ничего волшебного, но все они здоровы и высоко ценят друг друга. Когда мы далеко уезжаем или устаем, или грустим, или же у нас возникают какие-то трудности, нам надо лишь подумать о своей общине, чтобы почувствовать прилив сил.

Молитва тем, кто все еще с нами, не отличается от молитвы тем, кто уже ушел. Мы знаем, что ушедшие люди до сих пор остаются с нами. Люди, которые все еще живы, также окружают нас. Когда кто-то умирает, люди полагают, что этого человека уже нет. Но Будда учил, что этот человек всегда находится здесь.

В мире немало историй о том, как люди объявлялись мертвыми, но возвращались к жизни. Поэтому во Вьетнаме никогда не позволяют быстро хоронить тех, кто умер. Надо подождать хотя бы два дня, а затем следует положить труп на землю, чтобы проверить, не оживет ли человек благодаря прохладному испарению от земли. Кто-то берет что-нибудь из одежды умершего человека, взбирает-

ся на крышу дома, вытягивает руку с одеждой и призывает вернуться три души и девять духов жизни умершего человека на тот случай, если душа мертвеца услышит зов, возвратится на свое место и оживит труп. У вьетнамцев есть обычай принимать все предосторожности перед тем, как похоронить умершего человека, потому что они не хотят ошибиться.

Согласно учению Будды, ничто не рождается и не умирает. Когда умирает наш дедушка или бабушка, их уже нет с нами в том виде, в каком они были прежде. Но они могли бы проявиться в каком-то другом виде, который наше зрительное восприятие еще не может распознать. Они всегда здесь. Поэтому очень полезно продолжать молиться своим предкам. Если мы будем ясно осознавать, кому мы молимся, тогда молитва будет более эффективной. Когда мы молимся тем, с кем мы установили связь, которых мы знали при их жизни, тогда может возникнуть энергия, которая укрепит нас.

У всех буддистов есть собственный опыт и свое понимание глубокой природы Будды. Если вы изучите жизнь и учения Будды и примените их в своей обыденной жизни, то увидите плодотворный результат. Будда – не тот, кто просто сидит на алтаре, но кто-то знакомый нам. Видеть кого-то не значит знать его. Несмотря на то, что никто из нас не жил во времена Будды, мы можем узнать его лучше, чем его современники. Если какой-то человек встретил Будду, когда тот шел к Вершине Грифа, но прошел мимо него, ничего не узнав о жизни, счастье или учениях Будды, то несмотря на непосредственную встречу лицом к лицу с Буддой, он все равно не достиг глубокого понимания Будды.

Будда пребывает прямо здесь, нам не надо ходить на Вершину Грифа. Мы не обманываемся одной лишь внешней видимостью. С моей точки зрения, Будда – не просто форма или имя, а сама реальность. Я живу с Буддой каждый день. Во время трапезы я сижу вместе с Буддой. Во время ходьбы я ступаю вместе с Буддой. Читая лекцию о Дхарме, я также живу в согласии с Буддой.

Я не поменял бы эту сущность Будды на возможность увидеть внешнюю форму Будды. Нам не следует суетиться и звонить в агентства путешествий для того, чтобы полететь в Индию, взобраться на Вершину Грифов и увидеть там Будду. Не важно, сколько соблазнительны рекламные объявления, все равно они не могут обмануть нас. Будда есть у нас прямо сейчас! Всякий раз, когда мы выполняем медитацию ходьбы, мы можем взять Будду за руку и

сказать ему: «Мы получаем удовольствие от своей прогулки в высшем измерении, держа Будду за руку».

Мы также можем установить связь с бодхисатвами. Согласно буддизму, бодхисатвы – великие существа, которые ходят по земле и воплощают сострадание и мудрость. В нашей Сангхе есть живые бодхисатвы. У этих бодхисатв есть способность слушать и понимать нас, использовать свою силу и сердечность для помощи другим людям. Это что-то подлинное. Иногда эти бодхисатвы оказываются очень молодыми. Не надо искать бодхисатв в небе. Иногда мы спим в одной комнате с бодхисатвой и даже не осознаем это. Когда у вас возникает какая-то трудность, тревога, волнение, бодхисатва может помочь вам. Этот бодхисатва, созданный из плоти и костей, является вашей сестрой или братом в Сангхе. Нам хочется поискать бодхисатву в небе, но мы, возможно, живем под одной крышей с тремя или с четырьмя бодхисатвами, хотя и остаемся равнодушными к ним и не видим их ценность.

Кто такой бодхисатва? Этот тот, у кого есть энергия понимания, любви и действия. Когда мы сталкиваемся с трудностями, оказываемся в опасной ситуации, бодхисатва может прийти и спасти нас. Если вы так понимаете роль бодхисатвы, то увидите, что у нас в самом деле есть живые бодхисатвы, они находятся среди нас в Сангхе. Они практикуют вместе с нами и реализуют практику каждый день.

Люди могут сказать, что бодхисатвы, описанные в буддийском священном писании, в действительности никогда не существовали. Мы не можем сказать, в какой день они родились и в какой день умерли. Но мы и не нуждаемся в исторической реальности. Например, мы знаем, что сущностная природа бодхисатвы Авалокитешвары – любовь, а любовь есть нечто подлинное в этой жизни. И не важно, является Авалокитешвара женщиной или мужчиной, черным или белым, ребенком или политиком; если есть любовь, значит здесь присутствует бодхисатва. Никакой историк никогда не смог бы лишить меня веры в Авалокитешвару, потому что я очень хорошо знаю о том, что любовь есть нечто подлинное, проявляющееся во множестве различных форм.

В Голландии живет женщина по имени Хебе Кольбругге. Во время Второй Мировой войны она смогла спасти не меньше тридцати тысяч евреев из нацистских газовых камер. Эта женщина стала бодхисатвой Авалокитешварой. Она до сих пор жива. Во время войны во Вьетнаме она материально поддерживала многих детей, которые потеряли одного или обоих родителей.

Я молился Будде и бодхисатвам, моим предкам и родителям. Иногда я молился даже своим ученикам, потому что у некоторых учеников много энергии, уравновешенности, свободы и счастья; и мне надо приходиться к ним как к объектам своей молитвы. Я также молился своей общине, члены которой живут во всем мире, потому что мне нужна сила. Всякий раз, когда я молюсь, я понимаю, что подключаюсь к энергии единого ума с помощью этих людей.

И если мы молимся телом, а также сердцем и умом, то можем также молиться сосне, луне и звездам. Сосна очень крепкая, луна всегда восходит вовремя, а звезды всегда светят нам, они свободны и ясны. Если мы установим тесную связь с сосной, то сможем соприкоснуться с единым умом, Богом. Если встреча с Богом может передать нам энергию, то и сосна также сможет передать нам энергию.

Как-то раз зимой Святой Франциск Ассизский совершал медитацию осознанной ходьбы. В какой-то момент он подошел к миндальному дереву. Он остановился у дерева, начал осознанно дышать и молиться: «Миндальное дерево, расскажи мне о Боге». И миндальное дерево совершенно естественным образом расцвело, несмотря на зимний мороз.

В историческом измерении, в нашей обыденной реальности, миндальное дерево не расцветает зимой. Но в мире высшего измерения миндальное дерево цвело десятки тысяч лет. Что касается исторического измерения, то Будда жил и умер, и мы не Будды. Но что касается высшего измерения, то мы уже Будды.

Итак, устанавливая связь с миндальным деревом, мы соприкасаемся с Богом. Вы не найдете Бога в каком-то абстрактном представлении. Это что-то очень важное. Бог пребывает здесь, с нами, в конкретных вещах.

Иногда во время молитвы мы видим, что ее слова эффективны. Иногда мы получаем очень благотворный результат, словно Бог говорит нам: «Да». Иногда мы получаем ответ: «Не сейчас... Может быть... Нет». И это «нет» принять тяжело, но знайте, что вы слышите не отказ Бога, Будды, бодхисатвы. Просто посланная вам энергия еще недостаточно сильна для того, чтобы изменить ситуацию. Нам нужны еще какие-то условия. Молитва всегда приносит какой-то результат, но каждый раз иной.

Когда мы получаем отрицательный ответ, это вовсе не означает, что наша молитва неэффективна. Она может приносить результаты, которые мы пока что не видим. Мы часто не знаем свои подлинные потребности; коллективное сознание знает нас лучше, чем

мы сами знаем себя. Давайте для примера предположим, что некая девушка хочет выдержать экзамен в школе. Она вместе со всей родней усердно читает молитвы, но все равно проваливает экзамен. Она может счесть свою молитву неэффективной. Но у ее неудачи может быть какая-то причина. Если сегодня мы пережили неудачу, то в следующий раз можем быть более цельными и готовыми достичь успеха на нашем жизненном пути.

Во Вьетнаме люди рассказывают историю об одном очень интеллигентном юноше, который пошел сдавать экзамен гражданского служащего. Он был лучше остальных кандидатов, и все же комиссия, обсудив его работу, рассудила так: он успешно сдал экзамен, но все-таки он еще слишком молод. Члены комиссии боялись, что он еще не научился смирять свое честолюбие. Поэтому они решили не зачислять его на экзамен и пригласить его на экзамен в следующий раз. Со стороны такая ситуация кажется несправедливой. Но страна должна учить молодых граждан быть совершенными во всем. Они должны быть не только эрудированными, но и добродетельными. Члены комиссии действовали согласно этому принципу, они пытались смирить честолюбие молодого кандидата. Если бы у него была сильная воля, тогда он мог бы ждать даже три года следующий экзамен, и не опоздал бы, потому что он был очень молод.

Людям надо развить сильное устремление прежде, чем стать бодхисатвой, способным освобождать существ от страданий, или искусным человеком, помогающим людям и государству. Этот молодой человек мог бы прийти в ярость и начать жаловаться. Он мог сдать, и все же продолжал учиться. Когда по прошествии трех лет этот молодой человек сдал экзамен, ему зачислили его. Затем он сдал экзамен в императорском суде и снова выдержал все испытания. Затем он очень хорошо служил родине.

Провалившись в первый раз, парень очень страдал. Он не знал, что решение комиссии должно помочь ему развиваться и совершенствоваться. То же самое происходит, когда мы молимся. Мы думаем, что не получили то, о чем молились, но не понимаем, что мы могли получить что-то другое – возможно, нечто большее или меньшее по сравнению с тем, что мы ожидали. Наша природа Будды знает нас лучше, чем мы сами знаем себя. Она яснее понимает, что для нас лучше всего.



*Молитва Господа:**параллели между буддизмом и христианством*

Православная церковь учит тому, что у каждого человека есть божественная природа, или природа Господа, и говорит о божественной благодати Господа. То же самое утверждает буддийская концепция о нашей природе Будды. Христианские и буддийские учения могут внешне различаться, но в действительности между ними очень много общего.

В первой главе мы уже обращались к буддийскому стиху «Ваш ученик кланяется с почтением»:

*Ваш ученик на протяжении многих жизней, многих кальп,
Пребывал в плену препятствий из кармы, страстного желания,
Гнева, высокомерия, невежества, смущения, ошибок,
А сегодня благодаря тому, что он узнал Будду,
Ученик осознал свои ошибки
И искренне начал новую жизнь.*

А теперь давайте прочтем хорошо известную христианскую молитву «Отче наш»:

*Отче наш на небесах,
Да святится имя твое,
Да придет царствие твое,
И да будет воля твоя
На земле как на небесах.
Дай нам хлеб наш насущный на сей день
И прости нам долги наши,
Как мы прощаем должникам нашим.
И не введи нас в искушение,
Но избавь нас от лукавого.*

Если мы заглянем глубже, то увидим, что вместе с этой молитвой мы также устанавливаем связь с высшим измерением. Мы ищем что-то очень значительное. Мы не просим Бога заставить солнце светить ярче, чтобы устроить веселый пикник. Мы ищем не какую-то суетную чепуху, но божье царство. Наша первая цель в молитве – царство Бога. Давайте же изучим каждую строку молитвы «Отче наш».

Отче наш на небесах, да святится имя твое.

На небесах значит «не в историческом, феноменальном мире». Несмотря на то, что Бог пребывает во всем, мы не можем сравнить

Бога с существами, которые живут на земле, как не можем сравнить воду с волной, поскольку вода – высшая природа, а волна – просто явление. Мы можем сравнивать между собой волны, но только не воду и волну. Это высшая природа; никакие слова не смогут описать ее, присвоить ей четкий ярлык. Мы можем называть эту природу Богом, Аллахом, творцом, но все это просто ярлыки. Все эти выражения и представления – наши безуспешные попытки дать Богу определение. Следовательно, называем мы его Богом, Dieu (франц.), Thuong De (вьет.) или Аллахом, все это просто ярлыки; их недостаточно для того, чтобы вместить в себя чудесную реальность, которая и есть высшее измерение.

Для того чтобы соприкоснуться с чудесной реальностью высшего измерения, надо выйти за пределы имени, ведь только тогда мы сможем найти освященную природу. «Дао Де Цзин» говорит: «Путь, который все еще можно обсуждать, не подлинно вечный. Имя, которое все еще можно назвать, не подлинно вечное».

Да святится имя твое

Это относится к имени Бога, но в действительности Бог – не имя, к которому можно воззвать, словно Бог – наш сосед. Если Бог пребывает в нас и вокруг нас, то разве можно даже выразить все это одним именем?

Да придет царство твое

Слово «царство» – перевод греческого слова «*basileia*», у которого три разных значения. Первое значение – царствие, страна или государство Бога. Это первое значение берет начало от воззрения на знак. Второе значение – царственность, что означает природу царствия, его величественность. У этой страны есть природы счастья, вечности, покоя и радости. Царственность представляет собой природу, а царствие – знак. Царство это знак, а воцарение – природа. Природа это нирвана, а знак символизирует отсутствие рождения и смерти. Здесь есть и знак, и природа. Третье значение – царствование, правление. Так можно описать царствие и жизнь в нем. Царствие принадлежит деянию. Поэтому царствие находится в историческом измерении, а царственность – в измерении деяния.

Высшее измерение есть сама основа бытия. Историческое измерение является царством Бога, или феноменальным миром, то есть миром рождения и смерти. В мире рождения и смерти присутствует нирвана. Наконец, имеется измерение деяния, активность царства, которая проявляется в виде водительства страной,

которой управляет Бог-отец. Каким образом надо жить людям в той стране, чтобы у них был покой, радость и счастье? Это деяние. И не важно, какая у нас традиция, поскольку когда мы молимся, нам прежде всего следует прийти к не рождавшейся и не умирающей природе жизни, обрести царствие Бога. Это и есть Бог.

Когда мы выполняем медитацию ходьбы или получаем удовольствие от осознанной трапезы, мы хотим пребывать в нирване; мы хотим, чтобы нирвана пришла к нам в настоящее мгновение. Христиане молятся, поют псалмы и гимны, причащаются – все это молитвы направлены устремлением к *пришествию царства*, жаждой обретения царства Бога в этот самый миг. Если мы сможем привнести высшее измерение в историческое измерение, то будем жить одновременно в обоих измерениях.

И да будет воля твоя на земле как на небесах.

Не рожденная и не умирающая природа небес, счастья, цельности и райской свободы находится не только в высшем, но и в историческом измерении. Благодаря ключам Трех Печатей Дхармы мы получаем возможность понять, что цельность, свобода, не рожденное и не умирающее не следует искать в нирване, но можно найти прямо в мире рождения и смерти, на этой земле, как и в небесах.

Во Вьетнаме один ученик спросил своего учителя: «Где мне следует искать не рожденное и не умирающее?»

Учитель дал ясный ответ: «Ты должен искать не рожденное и не умирающее прямо посреди рождения и смерти».

Воду надо искать в волне, это совершенно ясно. Поэтому мы говорим: «Да будет воля твоя на земле как на небесах». Вот величайшее устремление, которое мы переживаем во время молитвы.

Дай нам хлеб наш насущный на сей день

Можно было бы сказать: «Дай нам хлеб наш насущный сегодня», но гораздо лучше, конечно, сказать «на сей день», ведь так мы выражаем свое доверие. Нам не надо требовать еду на завтра и послезавтра, на грядущие месяцы и годы. Нам нужно что-то поесть лишь сегодня. Я хочу жить глубоко в настоящее мгновение. Этот момент очень похож на учение Будды в Сердце Праджняпарамиты. «Форма есть пустота, – говорит Будда, но этого недостаточно, поэтому он добавляет, – ... а пустота есть форма». Так учение получает завершение.

В своей обыденной жизни мы переживаем много тревог. У нас есть страстные стремления, и мы желаем копить вещи. Мы не зна-

ем о том, насколько важно настоящее мгновение. Жизнь может пребывать только в этот самый миг. Если мы стараемся лишь вложиться в свой завтрашний день, то с легкостью полностью забываем о чудесах жизни в настоящем мгновении. Нам надо возвратиться в этот самый миг и жить в нем глубоко и правильно. Мы должны жить так, чтобы божье царство присутствовало здесь и сейчас. Эту молитву надо претворять в жизнь в каждый миг, все сутки напролет, потому что мы хотим жить в настоящее мгновение, глубоко в каждую секунду. Слова молитвы надо читать не только перед сном, их следует повторять на протяжении всего дня.

У нас уже есть достаточные условия для того, чтобы сегодня быть счастливыми. Нам надо молиться так, чтобы мы могли соблюдать условия счастья, которые есть в нас и вокруг нас. Все они доступны нам. Нам не следует жадничать. Мы не должны требовать, чтобы жизнь продолжалась многие сотни лет. Разве жизнь может продолжаться многие сотни лет, если в этот самый миг мы не умеем по-настоящему жить?

И прости нам долги, как мы прощаем должникам нашим.

Наши «долги» – ошибки, совершенные нами в отношении наших любимых. Мы что-то сказали, сделали или даже подумали. Наши слова, поступки и мысли заставили другого человека страдать, все это наши тяжкие долги. Каким образом нам жить так, чтобы каждый день прощать других? Мы прощаем их, потому что им недостает осознанности, понимания, любви, и у них до сих пор неправильные восприятия. Поэтому мы должны научиться освобождаться от всех своих обид, ведь мы тоже совершали такие же ошибки в отношении других людей. Если мы хотим, чтобы нас простил Отец наш небесный, тогда мы также должны прощать других за их ошибки, прощать накопленные ими долги.

В нашей жизни мы, возможно, совершали ошибки в отношении своих родителей, братьев и сестер, друзей. И мы хотим получить прощение. Поэтому мы также должны прощать недостатки, бестактность, промахи своих родственников. Такова практика, молитва. Мы совершаем эту молитву своими поступками и своим образом жизни. Мы должны помнить о том, что сам Иисус учил своих последователей словам этой молитвы.

Может быть, мы часто и подолгу молились, и все же не постигли глубочайше искусство молитвы. Если у нас возникает трудность, мы призываем Будду, бодхисатв, Бога прийти к нам на помощь. В этом нет ничего дурного. У нас есть право так поступать.

Но такая молитва состоит не из слов Великой Молитвы, которую совершают для того, чтобы выйти за пределы рождения и смерти.

Мы часто молимся потому, что хотим попросить Бога или Будду сделать то, что мы не в силах сделать: «Господи, у близкого мне человека случился сердечный приступ. Боже, помоги ему выжить». Мы обращаемся к Богу с просьбами: «Господи, у моего брата рак. Я прошу тебя исцелить его». В принципе, Бог сам знает, чего ему делать. Но мы обычно просто хотим указывать Богу, что ему делать. Мы поступает так, словно Бог не знает, что необходимо делать, словно нам надо четко высказать потребность. Но в действительности Единый Ум гораздо мудрее всех нас. Еще больше удивляет то, что мы порой пытаемся заключить с Богом или Буддой сделку: «О Будда, если ты исполнишь мою просьбу, я обрею голову» или «Я не буду есть мясо три месяца». Иногда мы даже торгуемся: «Если мой сын (дочь) выдержит экзамен, я сделаю подношение десяти храмам».

Больше десяти лет назад я слышал, как моя близкая подруга и ученица сестра Хан Конг молится именно так. Он говорила: «О Будда, не мог бы ты продлить жизнь Таю? Если Тай может пожить подольше, то многие люди получают пользу от истинных учений». Таем мои ученики и друзья называют меня, что значит *учитель* по-вьетнамски. Даже в этих словах молитвы есть помыслы о сделке. Многие люди получают пользу от истинных учений и практики. Сердце сестры Хан Конг было наполнено состраданием, когда она молилась. Мне кажется, что она решила, будто слабое место Будды заключается в том, что он хочет, чтобы его учения существовали подольше, чтобы многие люди освободились благодаря его учениям. Поэтому она говорила так: «О Будда, если ты позволишь моему учителю прожить еще десять лет, тогда бесчисленное число людей получит пользу от его лекций и книг».

Разве это не своего рода сделка? Это более тонкая версия молитвы «Если мой сын (дочь) сдаст экзамены, я буду молиться каждый день» или «Если мой друг поправится, я откажусь от шоколада». Можно подумать, что мы облагодетельствуем Будду, отказавшись от шоколада.

Если мы хорошо проанализируем молитву сестры Хан Конг, то увидим в ее словах еще что-то очень трогательное. Она считает учителя своим прибежищем, и ей еще недостает цельности, поэтому если учитель покинет ее, она будет тосковать. У сестры Хан Конг точно такое же состояние ума, как и ее более младших сестер-монахинь; она хочет, чтобы ее учитель как можно дольше жил.

В этой молитве есть доля эгоизма, ведь она не хочет остаться в одиночестве, без учителя. Мы хотим, чтобы наше прибежище оставалось с нами как можно дольше. Разве не правда, что ученики хотят, чтобы их учителя жили дольше, как можно дольше, чтобы многие люди могли получать пользу от их учений, чтобы у всех учеников оставалось прибежище?

Если вы только что получили монашеское посвящение, и ваш учитель вдруг уходит, вы ужасно печалитесь! Поэтому в словах этой молитвы есть что-то милое, ничего дурного в них нет. Но когда мы научимся смотреть глубже во время молитвы, то сумеем разглядеть, что происходит в глубинах нашего сознания. Такие молитвы могут быть очень трогательными; но мы (не важно, буддисты мы, христиане или какой-то другой традиции) должны смотреть глубже для того, чтобы ясно понять, что в своей молитве мы склонны идти на сделку с Богом, Буддой, даже если эта сделка выглядит довольно милой.

И не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого.

«Искушение» означает наши чувства, исполненные жадности, гнева, горечи, подозрения, сомнения и похоти. Некоторые христиане называют их искушениями Сатаны. Мы, буддисты, называем их недобродетельными деяниями тела, речи и ума, а также искушениями пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. У буддизма есть и другой способ описания искушения: три недобродетельных судьбы. Существует сфера голодных духов. Голодный дух все время жаждет понимания и любви, и все же он не может получить такие вещи, когда ему предлагают их. Существуют адские сферы. Согласно буддизму, мы оказываемся в адских сферах, когда горим гневом, ненавистью, желанием, завистью и прочими недобродетельными состояниями ума. Искушение – также часть третьего удела, а именно животных сфер. Разумеется, люди – тоже животные. Но в данном случае животная сфера означает мир тех, кто просто исполняет свои желания и никогда не развивал в своем сердце любовь и понимание.

Я по опыту знаю, что мы легче чувствуем искушение оказаться в этих сферах, когда мы одиноки. Когда же мы живем в своей общине, со своими духовно развивающимися братьями и сестрами, нас защищает энергия Сангхи, и тогда нам не так легко поддаться искушению. Таким образом, молитву также можно совершать действием, а не только на словах. Когда у нас есть осознанность, ко-

гда нас окружает Сангха, мы оказываемся в гораздо более цельном положении, поэтому не поддаемся искушениям.

Когда Будда все еще был в этом мире, люди уже начали молиться так: «Я принимаю прибежище в Будде». Принятие прибежища означает соединение со всем добродетельным в нас, что поддерживает нас в наших глубочайших устремлениях. Люди не ждали, когда Будда уйдет, чтобы принимать прибежище в нем. В те же времена люди говорили: «Я принимаю прибежище в Сангхе». Монахи, монахини и миряне сидели вместе и молились. Когда монахи, монахини и миряне сидят вместе и молятся, им не только легче сопротивляться искушениям, но и накапливать и усиливать энергию осознанности.

В наше время многие люди живут в адских сферах наркотиков, одиночества и отчаяния. Некоторые люди создают разнообразные адские муки для окружающих людей; они убивают, крадут и насилизуют. Кругом бродят много голодных духов, которые жаждут любви, понимания, семьи, идеалов.

Мы молимся для того, чтобы избавиться от этих трех недобродетельных путей. Наша молитва может быть очень конкретной, когда мы открыли путь, по которому идти, когда мы приняли прибежище в Сангхе, когда мы научились идти по духовному пути. Мы молимся для того, чтобы получить наставление о том, как уйти от путей искушения и получить вдохновение на продолжение нашего духовного пути. Это устремление могут понять все люди.

Глава 4

Роль молитвы в медицине

Во второй главе я писал о трех главных целях молитвы: здоровье, успехе и любви. Сначала я говорю о здоровье, поскольку это основа всего остального. Но каким образом здоровье связано с молитвой? Здоровье улучшается благодаря молитве или медицине, или им обоим?

Современная медицина

Некоторые врачи считают болезнь чисто физиологическим явлением. Если возник недуг, значит испортилось что-то в теле. Нам кажется, что надо лишь провести определенную операцию или принять достаточное количество пилюль, чтобы наше здоровье восстановилось. Этот взгляд на болезнь господствует до сих пор.

В последние пятьдесят лет западная медицина значительно ускорила свое развитие и признала, что телесное здоровье связано с душевным благополучием. Нам известно о том, что когда наше тело страдает, тяжело и нашему уму. Но верна и обратная ситуация. Иногда человек серьезно заболевает, и его ничего не может вылечить. Скажем, у нас часто болит живот. Мы испытали самые разные средства, но ничего не помогает. Возможно, эта боль связана с тревогой и горем. Такие симптомы могут появиться из-за сопротивления, тревог и страданий в нашем уме.

Разумеется, многие болезни начинаются в теле. Токсины в окружающей среде, плохая наследственность, преклонный возраст, несчастные случаи – все это играет роль в развитии болезней. Но даже эти болезни отчасти – «от ума».

Медицина называет такую связь ума и тела психосоматической. Мы, буддисты, также говорим о «единстве тела и ума». Мы называем это термином «намарупа», что на санскрите значит имя и форма. Имя и форма служат синонимами тела и ума соответственно. Если медицина осознает единство тела и ума, то признает, что *нама* (имя) влияет на *рупу* (форму), а *рупа* в свою очередь влияет на *наму*. Если мы слишком часто беспокоимся, у нас может болеть живот. Если же у нас болит живот, мы можем переживать депрессию. Таким образом, тело и ум все время влияют друг на друга.

Самую большую помощь может оказать тот врач, который умеет увидеть обе стороны человека (физиологическую и психологическую), чтобы посоветовать лучший метод лечения. Сидячая медитация, как и осознанная ходьба, очень помогает снять стресс и избавиться от болезней, вызванных депрессией. Занятия с рассеянными детьми показали, что медитация помогает им развивать внимание. Исследования в университете штата Висконсин показали, что медитация не только снижает уровень стресса и тревоги, но также улучшает работу иммунной системы.

Коллективная медицина

Некоторые составляющие лечения находятся вне тела или ума человека.

Существуют культурные и коллективные составляющие здоровья. Когда мы окружены здоровыми и счастливыми людьми, то и сами прекрасно чувствуем себя. Когда мы одиноки, то чаще болем. Когда в культуре какого-то общества есть стресс, агрессия, воинственность, оно тоже заболевает. Когда коллективное сознание болеет, каждому из нас также нездоровится.

Например, если у нас нет диплома престижного университета или машины, люди считают нас неудачниками, поэтому мы сами чувствуем, что мы ненормальны, никчемны. Ценность человека определяется по тому, есть ли у него высшее образование, хорошо оплачиваемая работа, машина; такое мышление формирует коллективное сознание. Когда у нас нет таких вещей, у нас снижается самооценка, мы считаем себя ненормальными. Но кто из нас нормальный? Кто счастлив? Вот настоящие вопросы, которыми мы должны задаться. У очень многих людей есть диплом, хорошая работа и машина, но они все равно страдают; и им часто кажется, что жить вообще не стоит. Но в то же время у некоторых людей нет диплома, хорошей работы и машины, а они все равно счастливы и радуют многих других людей. Если мы будем постоянно травмировать собственный ум и тело отрицательными представлениями, то будет все время обвинять себя и чувствовать, что мы беспомощны и никчемны. В конечном итоге из-за печали и отчаяния мы заболеем.

Сейчас коллективное сознание нашего общества очень болеет. Но мы можем научиться лечить и преобразовать самих себя. Для того чтобы сделать это, нам надо создать тело Сангхи, то есть коллективное сознание, которое может защитить нас. В больших городах достаточно просто посмотреть по сторонам, послушать шум и соприкоснуться с небольшим числом людей, чтобы заболеть. Когда вы приезжаете в центр медитации, то можете закрыть дверь суетного мира и распахнуть дверь в духовную сферу. Ваше тело восстанавливается как физически, так и психически.

Духовная практика молитвы может напомнить нам о том, что источник счастья – не в дипломе, работе или машине. Мы можем назвать медицину этого типа, которая предполагает коллективное влияние на наше здоровье, *коллективной медициной*, или *медициной единого ума*. Когда что-то происходит, даже далеко от нас во времени и пространстве, это влияет на единый ум. Для того чтобы понять коллективную медицину, очень важно осознавать это.

Четыреста лет назад астроном Джонатан Кеплер открыл, что Луна влияет на Землю, создает приливы и отливы. Когда он заговорил о своем открытии, никто не хотел слушать его. Луна казалась очень далекой – разве она может влиять на Землю? Даже Галилей отверг это предположение.

Наше тело похоже на планету Земля. На наше тело могут влиять не только окружающие нас люди, но и события, явления и люди в тысячах миль от нас. То, что происходит сейчас и происходи-

ло в прошлом, что делают и думают другие люди – все это воздействует на наше здоровье.

Многие врачи ограничивают свою работу лишь исследованием тела. Врач может сказать: «Разденьтесь, сделайте вдох, сделайте выдох, откройте рот, высуньте язык, скажите а-а-а-а, вот вам рецепт, купите в аптеке лекарство и регулярно принимайте его». Но если мы болеем, то нуждаемся также и в духовном лечении. Нам надо, чтобы кто-то сказал: «Мы сидим здесь, давайте же вместе осознанно дышать. Давайте успокоим свой ум, чтобы он стал безмятежным».

Врачи, медсестры и другие работники здравоохранения могут выполнять сидячую медитацию, могут осознанно дышать перед тем, как приступить к работе. После того, как они приняли и исследовали своих пациентов, выписали им рецепты и вернулись домой, они могут сесть и медитировать на их здоровье. Родственники и друзья тех, кто болен, могут делать то же самое. Вместо того, чтобы просто сказать: «Моя сестра заболела, я поведу ее к врачу; я могу сделать только это», мы могли бы также посидеть вместе с сестрой, делая осознанные вдохи и выдохи.

В коллективном сознании здоровья мы несем ответственность за здоровье наших любимых. Мы живем осознанно, как свободные люди, без лишней забот. В нашем сердце лучится энергия любви и молитвы.

Доктор Ларри Доссей говорит, что нам надо открыть дверь для этой третьей коллективной стадии медицины. Он полагает, что врачи, которые отговаривают людей от молитвы, причиняют своим пациентам настоящее зло. Молясь, мы успокаиваем свой ум, ощущаем покой и радость; таким образом, мы создаем источник энергии, который может оказать помощь заболевшему человеку.

Когда мы в общине, в Сангхе, то знаем о том, что осознанность, покой, радость, свобода каждого члена Сангхи – все это тесно связано с нашим здоровьем и благополучием наших любимых. Во время медитации мы можем направить свою любящую доброту и сострадание на наших любимых. Когда вы научимся создавать в своем сердце энергию любящей доброты и сострадания, эта энергия будет исцелять наше тело и ум. Только тогда наша энергия сможет исцелять тело и ум наших любимых.

Энергия находится в коллективном сознании, поэтому нам не надо перемещаться из одной точки в другую в пространстве. Я уже упомянул свою ученицу, Тай Дам Нгуйен, которая заболела. Несмотря на то, что я нахожусь во Франции, а она – во Вьетнаме, в те

минуты, когда я выполняю сидячую медитацию и посылаю ей энергию любящей доброты, она принимает ее. Во время медитации я посылаю любящую доброту и сострадание и другим людям; и я уверен в том, что результат все равно будет, значительный или не очень. Возможно, результат будет не таким значительным, как нам бы того хотелось, но все-таки он появится.

Когда мои друзья молятся за меня, я уверен в том, что я получаю их энергию. И когда я молюсь за них, то и они уверены в том, что энергии у них прибавляется. Мы знаем и любим друг друга, поэтому нам очень легко создавать в нашем сердце энергию сострадания и любви друг для друга. То, что Ларри Доссей называет Абсолютом, или Богом, есть единый ум. В этом едином уме присутствует огромная энергия. Если мы используем энергию любящей доброты и медитации страдания для того, чтобы соприкоснуться с энергией единого ума, то сможет изменить, преобразить свое положение.

У Будды есть учение, которое называется Двенадцать Нидан. Каждая *нидана* это звено условного возникновения. В обусловленном возникновении каждое звено олицетворяет одно из физических или психологических явлений, составляющих человека, и каждое звено вызывает возникновение следующего. Двенадцать звеньев изображаются как круг. Внутри двенадцати нидан, *аятан*, возникают шесть органов чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и ум), основанные на уме и форме. Когда шесть органов чувств соприкасаются с шестью объектами чувств, ум и форма могут потерять равновесие, и тогда вы заболите. Нам надо учиться жить так, чтобы шесть органов чувств не были источниками недуга. Мы можем управлять шестью органами чувств посредством осознанности, можем защищаться от многих недобродетельных влияний, физических и психологических, которые окружают нас. Благодаря осознанности мы знаем о том, что входит в нас, как страж у городских ворот знает о том, кто входит и выходит.

Согласно нашей практике в Сливовой Деревне, когда шесть органов чувств соприкасаются с шестью объектами чувств, мы усердно и осознанно направляем себя. Мы должны стоять на страже у ворот шести *аятан*, чтобы не заболеть.

Изучать медицину шесть лет в университете недостаточно. В университете нас не учат диагностировать болезнь, заглянув в хранящее сознание.

Хранящее сознание (его также называют сознанием *алайя*) представляет собой глубочайшую часть нашей психики. Оно со-

держит в себе все семена счастья, печали, ревности и других эмоций, которые мы испытываем. Эти семена, когда их поливают или затрагивают, предстают областями энергии. Хранящее сознание подобно саду, в котором есть всевозможные семена, а сознание ума подобно садовнику. Когда мы медитируем, сознание ума работает; но хранящее сознание также тайно работает днем и ночью. Бессознательный ум западной психологии – только одна часть хранящего сознания. Если мы сможем узнать и преобразить внутренние узлы, лежащие глубоко в нашем сознании, это приведет нас к освобождению и исцелению. Это называют преобразованием в основе (*асрайанаравртитти*), что значит преобразование, происходящее прямо в подсознании.

Несмотря на то, что психиатров учат диагностировать болезнь в подсознании, то, что они называют подсознанием, представляет собой лишь малую часть нашего хранящего сознания. Когда мы живем в нездоровом окружении, отрицательные мысли, слова и поступки этого окружения влияют на нас, поэтому со временем мы заболеваем. Место, в котором люди стараются лишь удовлетворить чувственные желания, может вызвать коллективное страдание, отчаяние и депрессию. Мы разрушаем свои тела и умы, мы закрываем дверь в будущее. Если мы хотим, чтобы у нас было хорошее здоровье, то должны решительно развивать благое окружение. Нам надо найти добродетельное окружение и жить добродетельно. Большая община, стремящаяся к духовному, физическому и психическому здоровью, лучшая возможность для исцеления.

Любой врач, который практикует медицину единого ума, должен уметь наставлять своих пациентов на путь исцеления. Сознание *алайя* это коллективное сознание. Оно создает реки, горы, озера, пруды, воздух, воду, птиц и рыб. Прекрасно или отвратительно излучение окружения, зависит от того, ступаем мы по недобродетельному или добродетельному пути, который ведет нас в направлении здорового окружения.

Если наши любимые, наш врач, наша община умеют создавать энергию любви и молитвы, и посылают ее к нам, обнимать нас ею, тогда мы можем помочь своему телу восстановить здоровье. Иногда нам так нездоровится, что уже ничего, кажется, не может помочь нам: ни лекарства, которые мы покупаем, ни упражнения, которые мы делаем. Коллективное сознание не всегда может излечить нас, но если мы можем устанавливать связь с добродетельным коллективным сознанием, наше лечение становится более эффективным.

Согласно буддизму, очень важно для исцеления человека молиться о нем и посылать ему духовную энергию. Мы, буддисты, очень верим в энергию такой молитвы и называем это *излучением духовной энергии*. Наша вера – не суеверие, поскольку мы знаем, что молитва этого типа, излучение духовной энергии, основана на абсолютно научных истинах. Истина заключается в том, что когда члены общины сидят вместе и создают энергию осознанного воспоминания, или осознанности, чтобы послать духовную поддержку, тогда энергия непременно достигнет наших любимых. Мы также знаем о том, что сознание может создаваться и питаться невежеством. Чем больше у нас невежества, тем больше у нас будет причин для недугов. Наша ежедневная практика, как и практика наших друзей и общества, может создавать ясность. Когда мы взращиваем в себе ясность и понимание, то излучаем больше любви и сострадания. Когда у нас появляется больше понимания, в коллективном сознании возникает больше любви; улучшается состояние здоровья, причем не только какого-то одного человека, а всей общины.

Глава 5

Медитация и лечение

Медитация (на санскрите *дхьяна*, по-японски *дзен*) – сама основа буддийской практики. Цель медитации заключается в том, чтобы помочь практикующему человеку достичь глубокого понимания реальности. Это озарение способно освободить нас от страха, тревоги и меланхолии. Оно может создать понимание и сострадание, улучшить качество жизни и принести свободу, покой и радость себе и окружающим людям.

В конце двадцатого века у западных людей возрос интерес к медитации. Материального достатка на Западе недостаточно для того, чтобы сделать человека счастливым. Наши горести, заботы и трудности можно разрешить только духовным образом жизни. Все больше людей решают свои затруднения, обратившись к буддизму, медитируя.

Сидячая медитация – самый распространенный вид, но мы можем также медитировать в других положениях, например ходя, стоя и лежа. Когда мы стираем одежду, рубим дрова, поливаем овощи или ведем машину (где бы мы ни оказались и что бы ни делали, какое бы положение ни занимало наше тело), если энергии осознанности, сосредоточения и озарения присутствуют в нашем

уме и теле, значит мы медитируем. Нам не надо ходить в храм, церковь или центр медитации для того, чтобы практиковать осознанность. Медитация питает и исцеляет наше тело и ум. И она возвращает радость жизни как тому, кто практикует, так и окружающим его людям.

Три источника энергии медитации

Медитация создает три источника энергии: осознанность, сосредоточение и озарение. Осознанность – источник энергии, которая помогает нам осознавать то, что происходит в настоящее мгновение: в нашем теле, уме и окружении. Полный термин звучит так: Правильная Осознанность (*самьяк смрити*). В этот самый миг в поле нашего тела, ума и окружения, происходит множество разнообразных событий. Невозможно осознать все их прямо сейчас. Но мы можем осознать наиболее контрастные явления, что требует от нас наибольшего внимания. Когда мы направляем внимание на дыхание, то осознаем вдох как вдох, а выдох как выдох. Это называется практикой осознания дыхания. Если мы направляем внимание на свои шаги и осознаем каждый свой шаг, когда опускаем ногу на пол в доме или на землю, это называется осознанием своих шагов.

Если мы сердимся и осознаем свой гнев, это называют осознанием своего гнева. Когда мы учимся осознавать гнев, в нас проявляется энергия двух типов. Энергия первого типа – гнев. Энергия второго типа – правильная осознанность, созданная нашей медитацией осознанности. Энергия второго типа распознает и охватывает первую энергию. Если мы сможем практиковать минут пять или семь, тогда энергия правильной осознанности проникнет в энергию гнева и преобразит какую-то ее часть.

Энергия осознанности несет в себе энергию сосредоточения. А сосредоточение создает энергию озарения, тогда как озарение может преобразить гнев в понимание, принятие, сострадание и мирение. В обыденной жизни наш ум склонен думать о прошлом или тревожиться о будущем. Наше тело присутствует, но наш ум отсутствует. Правильная осознанность это энергия, которая помогает нам вернуть ум в тело, чтобы мы могли действительно присутствовать здесь и сейчас. Если мы присутствуем, то можем соприкоснуться с чем-то чудесным в жизни, внутри и вовне нас.

Медитация учит тому, что жизнь по-настоящему присутствует только здесь и сейчас. Будда говорил своим ученикам: «Прошлое уже ушло, а будущее еще не пришло. С жизнью можно соприкос-

нуться только в настоящем мгновении». Когда мы можем установить связь со всем чудесным в настоящем мгновении, мы наполняем силой и исцеляемся. Когда энергия правильной осознанности стала цельной, мы можем использовать ее для того, чтобы распознать и обнять в себе страдание, боль, гнев, ненависть, жадность, жестокосердие, зависть и отчаяние. Так мы можем последовательно преобразить эти вещи. Когда мы спокойно пребываем в настоящем мгновении, то можем пережить чудесное исцеление, можем вырваться из тюрьмы сожаления о прошлом и привязанности к нему, можем освободиться от тревог и страха за будущее.

Четыре поля осознанности

Осознанность всякий раз представляет собой осознание чего-либо; у осознанности всегда должен быть какой-то объект. Вот четыре категории объектов осознанности: наше тело, наши чувства, наш ум, объекты нашего ума. Эти четыре поля называются Четырьмя Опорами Осознанности. Когда энергия осознанности распознает тело, это помогает нам возвратиться и заботиться о теле, позволяя своему телу расслабляться. В буддизме это называется *умиротворением формации тела*. Это очень эффективная практика для снятия стресса в нашем теле и нервной системе. Мы можем практиковать так, когда лежим или сидим. Эта практика помогает нашему телу исцеляться естественным образом. Если мы лечимся предписанными нам лекарствами, этот метод расслабления своего тела может помочь нам выздороветь гораздо быстрее.

Осознание своего тела не позволяет нам поглощать яды. Оно помогает нам ходить, стоять, работать и вести себя свободно, улучшает качество нашей обыденной жизни. Осознание своих чувств помогает нам распознавать свое чувство в этот самый миг, будь оно приятное, неприятное или нейтральное. Говоря о распознавании, я подразумеваю, что мы можем прийти к источнику этих ментальных формаций, познать их суть и преобразить их. Например, если мы сможем энергией осознанности распознать симптомы депрессии, то у нас появится возможность заглянуть глубоко в природу и корень депрессии, чтобы узнать близкие и далекие причины, породившие ее. Используя осознанность для того, чтобы исследовать депрессию и обратить свой ум к целительным источникам, способным питать и исцелять, мы можем лишиться депрессию силы. Благодаря своей осознанности мы можем постоянно держаться в стороне от вещей, образов, звуков и мыслей, которые ввергают нас в состояние напряжения, тревоги и меланхолии. Та-

ким образом, мы не позволяем своей депрессии сохраняться и питаться этими ядами.

Согласно буддийской психологии, у нас есть пятьдесят одно ментальное явление; они называются ментальными формациями и включают в себя такие положительные состояния ума, как любовь и дружелюбие, такие отрицательные состояния ума, как гнев и отчаяние, а также такие неопределенные состояния ума, как задумчивость и сожаление. Какой бы ни была ментальная формация, осознанность помогает нам понимать, почему и откуда она возникла, какое долгосрочное воздействие она будет оказывать на наше тело и ум. С помощью сосредоточения и озарения мы сможем найти приятные эмоции и насладиться ими, а также преобразить отрицательные и неприятные эмоции. Если чувство нейтральное, тогда благодаря осознанности оно может стать приятным. Например, если у нас болит зуб, мы испытываем неприятное чувство. Мы думаем, что нам будет приятно, когда боль пройдет. Но обычно, когда у нас не болят зубы, мы испытываем нейтральные чувства; мы не ощущаем счастье лишь оттого, что у нас не болят зубы. Когда мы осознаем отсутствие зубной боли, это поможет нам превратить нейтральное чувство в переживание благополучия.

На Западе все больше учреждений используют практику осознанности для того, чтобы устранять боль, депрессию и снижать уровень стресса в теле и уме. Например, на медицинском факультете Университета Массачусетса профессор Джон Кабат-Зинн ведет лечебные занятия, основанные на медитации осознанности. Его занятия называются *упражнениями, снижающими стресс*. Благодаря этим занятиям люди научились эффективно снимать физическую боль, стресс и болезнь. На медицинских факультетах таких крупных образовательных центров, как Университет Гарварда или Калифорнийский Университет в Лос-Анжелесе, есть кафедры, где исследуют, как медитация помогает устранять душевные и физические недуги.

Медицинский Институт ума/тела при Университете Гарварда был создан и возглавлен профессором Гербертом Бенсоном. В этом институте проводят исследования, обучают медитации и применяют полученные результаты в медицинских целях. Этот институт работает непрерывно вот уже тридцать пять лет. По словам профессора Бенсона, многие ученые, врачи, психологи, преподаватели и медсестры получают в его институте столь блестящее образование, что впоследствии сами становятся руководителями исследовательских программ и делают открытия в самых разных

областях жизни. В институте разработали планы лечебных упражнений. Выполняя их, человек сначала снимает симптомы недуга, а затем и полностью излечивается благодаря тому, что снижает напряжение в уме.

За последние тридцать лет в лабораториях медицинского факультета гарвардского университета последовательно изучали пользу взаимовлияния тела и ума. Опыты доказали, что когда человек повторяет какую-то фразу из священного писания или слова аналитической медитации, или даже один единственный священный звук, это не позволяет уму впадать в рассеянное состояние, улучшает физическое самочувствие, устраняет состояние ума, в котором зародилось ментальное напряжение. Исследования показали благотворные изменения в организме того, кто медитирует. Было установлено, что в медитирующем человеке исчезают такие нарушения, как высокое кровяное давление, аритмия сердца, хронические боли, бессонница и импотенция.

Четвертая и последняя область осознанности – осознание таких объектов восприятия, как горы, реки, деревья, растения, люди, вещи, общество. Когда сильна энергия осознанности, сосредоточения и озарения, мы можем достичь глубокого прозрения в отношении реальности, способны обрести абсолютную свободу. Мы уже не цепляемся за свои тревоги, страстные желания, ненависть и отчаяние. Будда и святые достигли этого озарения и обрели абсолютную свободу, которая называется *освобождением*. Медитируя, мы также обретаем свободу; и хотя наша свобода пока что не абсолютна, мы все же можем устранить много неправильных восприятий и предрассудков; и мы не страдаем так, как прежде. На самом деле, в нашей жизни мы можем переживать всепоглощающий покой и радость уже в этот самый миг.

Запутанные узлы

Медитация особенно хорошо помогает нам распутать то, что буддизм называет внутренними узлами и комплексами личности. Эти оковы никогда не позволяют нам пребывать в настоящем мгновении.

Внутренние узлы представляют собой скопления заблуждения, подавленности, страха и тревоги, которые спутаны клубком в нашем сознании. Они могут связывать нас и заставлять нас думать, говорить и делать то, чего нам в действительности не хочется. Внутренние узлы укореняются и сохраняются в нас из-за недостатка осознанности в обыденной жизни. Вот десять главных внут-

ренных узла: 1) жадность, 2) ненависть, 3) невежество, 4) тщеславие, 5) подозрительность, 6) привязанность к телу как к самости, 7) крайние воззрения и предрубеждения, 8) цепляния за обряды и ритуалы, 9) жажда бессмертия, 10) страстное стремление сохранять все в нынешнем виде. Мы можем поддерживать в себе хорошее здоровье и радостный настрой главным образом тогда, когда способны преобразить эти десять оков.

Осознанный человек видит внутренние узлы, когда они появляются в его сознании. Эти внутренние узлы созданы в прошлом; иногда они представляют собой энергии привычки, переданные нам нашими родителями и предками. Нам не надо возвращаться в прошлое и копаться в своей памяти, как поступают психологи, чтобы найти корни этих неблагоприятных, смущенных областей нашего ума. Энергия осознанности может распознать внутренние формации, когда они проявляются, и смотреть в них глубоко, чтобы мы могли увидеть корни этих запутанных узлов.

Медитация помогает нам увидеть взаимосвязь и взаимозависимость всего сущего. Нет такого явления, человека или еще чего-то, что могло бы возникнуть само по себе и существовать независимо. *Это* опирается на *то*; одна вещь опирается на другую для того, чтобы возникнуть и сохраняться. Это прозрение в отношении взаимозависимости иногда называют взаимозависимым бытием, или не-самостью. Не-самость означает, что нет отдельной постоянной сущности. Все вещи непрерывно пребывают в состоянии изменения. Например, отец и сын – не полностью отдельные реальности. Отец живет в сыне, а сын – в отце. Сын становится продолжением отца в будущем, а отец – продолжением сына в историке. Счастье сына связано со счастьем отца. Если отец несчастен, то и счастье сына не может быть совершенным. Природа всех вещей – не-самость. Нет отдельной и независимой самости.

В мире психотерапии низкая самооценка считается болезнью. В практике осознанности как низкая, так и высокая самооценка, а также восприятие себя абсолютно равным кому-либо, считаются недугами. Мы, буддисты, называем их комплексами. Три эти комплекса основаны на представлении об отдельной самости. Все они укоренены в гордости, а именно в гордости превосходства, неполноценности и равенства. Страдание, возникающее из гнева, зависти, ненависти и стыда, можно полностью преобразить, если пережить прозрение в отношении не-самости. Вот основа практики исцеления в медитации.

В 11 веке вьетнамский мастер дзен Туонг Чию учил тому, что если мы поймем работу ума, то наша практика медитация станет очень легкой. Буддийская школа «Только сознание» говорит о восьми типах сознания: о пяти сознаниях чувств (зрение, слух, обоняние, вкус и тело); о сознании ума; о *манасе* (энергии, привязанной к представлению о существовании отдельной самости, независимой и вечной, противопоставленной вещам, не являющимся самостью); о хранящем сознании.

Когда наши сильные желания, страхи и чувства негодования подавлены в нашем хранящем сознании, они уподобляются семнам, которые не могут получить кислород и воду, необходимую им для преобразования в нечто прекрасное; и мы можем ожидать появления симптомов у себя как в теле, так и в уме, в результате этой задержки. Несмотря на то, что эти ментальные формации подавлены, они все равно могут продолжать сковывать и направлять нас, поэтому они превращаются в мощные внутренние узлы. Мы по привычке не обращаем на них внимания в надежде на то, у них не возникнет возможность возрасти и проявиться в нашем сознании ума. Мы ищем забвение в потреблении. Мы не хотим видеть эти чувства боли и уныния. Мы хотим заполнить область сознания ума, чтобы заполнилось все пространство, чтобы у чувств боли, лежащих в «подвале», просто не оставалось места для своего проявления. Поэтому мы смотрим телевизор, слушаем радио, листаем книги, читаем газеты, болтаем с кем-нибудь, увлекаемся азартными играми и пьем алкогольные напитки, лишь бы забыться.

Когда наша кровь не может хорошо циркулировать, в нашем теле возникают симптомы болезни. Точно так же, когда наши ментальные формации подавлены, когда они не могут циркулировать, у нас начинают проявляться симптомы психических и физических болезней. Нам надо научиться не подавлять себя, чтобы ментальные формации желания, страха, негодования и т.п. получили возможность возникать, распознаваться и преобразоваться. В этом нам поможет энергия осознанности, которую мы будем развивать с помощью медитации. Развивая осознанность посредством ежедневной медитации, мы сможем распознать, охватить и преобразовать свои чувства страданий.

Когда мы распознаем и охватываем внутренним взором эти ментальные формации вместо того, чтобы насильно удерживать их в «подвале», их отрицательная энергия несколько спадает. Нам может помочь медитация на эти ментальные формации в течение всего лишь пяти или десяти минут. Когда они возникнут в сле-

дующий раз, то снова будут распознаны и охвачены внутренним взором, и тогда они возвратятся в хранящее сознание в немного ослабленном виде. Благодаря такой практике мы уже не боимся своих отрицательных ментальных формаций; мы больше не подавляем и не удерживаем их, как прежде. Так можно восстановить хорошую циркуляцию в нашем уме; тогда психологические сложности, которые порождают в теле заторы, смогут постепенно исчезнуть.

Подлинное счастье

Осознанность, помимо всего прочего, представляет собой способность просто распознавать присутствие объекта, не занимая никакую сторону, не судя, не испытывая к нему страстного влечения и не презирая его. Давайте предположим, что в нашем теле что-то болит. С помощью осознанности мы просто распознаем эту боль. Эта молитва не того типа, к которому вы, возможно, привыкли. Но если вы сидите в медитации и просто осознаете эту боль, это уже молитва. Благодаря энергии сосредоточения и озарения мы можем увидеть и понять важность этой боли, подлинную причину ее возникновения. Мы можем научиться устранять боль посредством понимания, которое приходит из осознанности и сосредоточения. Если мы слишком часто беспокоимся, если мы все время что-то воображаем себе, тогда эти тревоги и фантазии будут удерживать наш ум в состоянии стресса, и боль будет только усиливаться. У нас просто что-то заболело, но мы воображаем, будто у нас рак. Мы можем так тревожиться и горевать, что со временем не сможем есть и спать. Из-за этого боль значительно усиливается и может привести к более серьезным расстройствам.

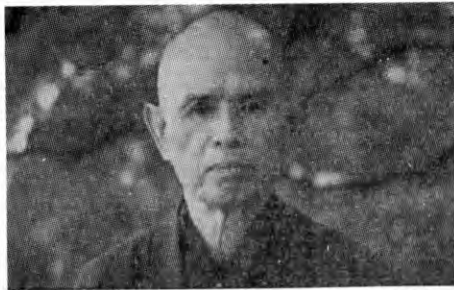
В *Путтаманса Сутре* Будда приводит пример с двумя стрелами. Если вторую стрелу воткнуть в рану, причиненную первой стрелой, то боль усилится даже не в два, а в десять раз. Нам не следует позволять второй или третьей стреле прилетать и вредить нам еще больше из-за наших фантазий и тревог.

Когда мы гоняемся за такими объектами чувственного желания, как деньги, слава, власть и секс, то не можем развить подлинное счастье. Вместо этого мы вызываем много страданий в себе и других людях. Люди полны желаний. Днем и ночью люди бегут за этими желаниями, поэтому они не свободны. Если же они не свободны, то и не спокойны, не счастливы. Если у нас мало желаний, тогда мы довольствуемся простой добродетельной жизнью, и у нас есть время для того, чтобы в полной мере проживать каждый миг

своей обыденной жизни, любить своих близких и заботиться о них. Вот тайна подлинного счастья. В современном обществе слишком многие люди пытаются стать счастливыми, удовлетворяя свои чувственные желания. Так они лишь еще больше переживают страдание и отчаяние.

Лесная Сутра рассказывает о пленяющем нас желании. Если мы попадем в ловушку желания, то опечалимся и утратим всю свою свободу, мы не сможем быть по-настоящему счастливыми. Мы также страдаем из-за страха и тревоги. Если у нас будет достаточно понимания для того, чтобы принять простой образ жизни и довольствоваться тем, что у нас есть, тогда нам больше не придется беспокоиться и бояться. Мы все время живем в состоянии тревоги и беспокойства потому, что полагаем, будто завтра нас могут уволить, и тогда мы лишимся зарплаты. Таким образом, снижение своих потребностей и воспитание в себе радости – единственный выход для современной цивилизации.

Эта книга началась с вопроса о том, почему мы молимся. Возможно, в действительности вся энергия молитвы возвращается к нашему простому человеческому желанию счастья и соединяется как с другими людьми, так и с чем-то более возвышенным, чем люди. Молитва, которая читается в безмолвии, декламируется или произносится в медитации, становится способом возвратиться к себе в настоящее мгновение и соприкоснуться с покоем, который есть там. И в то же время это способ соединить нас с чем-то универсальным и безвременным. Наше подлинное счастье берет начало в полном осознании настоящего мгновения, в понимании нашей связанности со всем остальным во вселенной.



Приложение 1

Упражнения медитации

Выполняйте эти пять простых созерцательных упражнений, которые составляют саму суть практической медитации. Первые четыре упражнения будут питать вас энергией, а пятое упражнение будет исцелять вас.

Каждое упражнение начинается со слов, которые надо произносить, пока вы сидите в медитации. Сначала вы можете захотеть произносить каждое предложение. Затем вы можете просто произнести более короткую фразу, написанную справа от предложения. Например, во время вдоха вы говорите: «Покой», а на выходе говорите: «Улыбка».

Упражнение 1: Успокоение ментальных формаций

Когда я делаю вдох, я спокоен	Покой
Когда я делаю выдох, я улыбаюсь	Улыбка
Когда я делаю вдох, я пребываю в настоящем мгновении	Настоящее мгновение
Когда я делаю выдох, я пребываю в самом чудесном мгновении	Чудесное мгновение

Многие люди начинают медитировать с этого упражнения. Некоторые из них, несмотря на продолжительную практику этого упражнения, не перестают выполнять его, поскольку оно приносит им много пользы. Вдыхая, мы направляем внимания на вдох. Мы переживаем покой на протяжении всего времени, пока делаем вдох. Точно так же, когда мы выпиваем стакан холодной воды, мы чувствуем, как в нас разливается прохлада. Во время медитации всякий раз, когда ум спокоен и умиротворен, тело также спокойно и умиротворено, поскольку осознанное дыхание соединяет тело и ум. Выдыхая, мы улыбаемся для того, чтобы ослабить лицевые мышцы, ведь на лице примерно триста мышц. Наша нервная система также расслабляется, когда мы улыбаемся. Улыбка появляется благодаря тому, что мы успокаиваемся, делая вдох. Улыбка помогает нам расслабиться и ощутить покой и радость, которые мы переживаем все чаще.

Второй вдох переносит нас в настоящее мгновение, пресекает все наши привязанности к прошлому и все наши тревоги за буду-

шее, чтобы мы могли пребывать здесь и сейчас в полном покое. Поэтому мы должны возвратиться в настоящее мгновение, чтобы установить связь с жизнью. Вдох помогает нам порадоваться тому, что мы живы, и соприкоснуться с реальностью жизни. Если мы осознаем, что мы живы, что мы можем постичь все чудесные вещи жизни в нас самих и вокруг себя, это уже чудо. Нам надо лишь открыть глаза и смотреть, прислушаться к миру, и тогда мы сможем познать все чудесные явления жизни. Поэтому настоящее мгновение может быть самым прекрасным и замечательным, если мы учимся жить бдительно с помощью осознанного дыхания. Мы можем также выполнять первую часть упражнения много раз прежде, чем перейдем ко второй части. Это упражнение можно выполнять где угодно: в зале для медитаций, в поезде, на кухне, на берегу реки, в парке. И не важно, ходим мы, стоим, лежим, сидим или даже работаем.

Упражнение 2: Успокоение и расслабление телесной формации

Делая вдох, я осознаю, что вдыхаю	Внутри
Делая выдох, я осознаю, что выдыхаю	Вовне
Когда я делаю вдох, мое дыхание углубляется	Глубоко
Когда я делаю выдох, мое дыхание замедляется	Медленно
Делая вдох, я осознаю все свое тело	Осознание тела
Делая выдох, я расслабляю все свое тело	Расслабление тела
Делая вдох, я успокаиваю свое тело	Успокоение тела
Делая выдох, я люблю свое тело	Любовь к телу
Делая вдох, я улыбаюсь своему телу	Улыбка
Делая выдох, я умиротворяю свое тело	Умиротворение
Делая вдох, я улыбаюсь своему телу	Улыбка

Делая выдох, я освобождаю все свое тело от напряжения	Освобождение
Делая вдох, я чувствую радость	Радость
Делая выдох, я вкушаю источник покоя и радости	Покой
Когда я делаю вдох, то пребываю в настоящем мгновении	Настоящее мгновение
Когда я делаю выдох, настоящее мгновение чудесно	Чудесное мгновение
Когда я делаю вдох, моя сидячая поза устойчива	Устойчивость
Когда я делаю выдох, то ощущаю уравновешенность	Уравновешенность

Это упражнение, несмотря на простоту его выполнения, оказывает очень благотворный эффект. Люди, которые лишь недавно начали медитировать, могут благодаря этому упражнению сразу же ощутить покой и радость от медитации. С другой стороны, люди, которые медитируют уже очень давно, могут продолжать выполнять это упражнение для того, чтобы по-прежнему переживать покой и энергичность в теле и уме, чтобы они могли и дальше идти по пути исцеления с помощью медитации.

Первые две строки (вдох, выдох) помогают вам осознать дыхание; если это вдох, вы осознаете, что это именно вдох; если это выдох, вы осознаете, что это именно выдох. Если мы будем практиковать так два раза, то естественным образом перестанем размышлять о прошлом и будущем; и мы также пресечем всякое излишнее мышление. Это произойдет потому, что ум практикующего человека полностью ушел в дыхание, чтобы осознать его. Благодаря этому ум становится единым целым с дыханием. Отныне ум уже не испытывает тревоги и не размышляет о прошлом, но лишь наблюдает за дыханием.

Во втором цикле дыхания (глубоко, медленно) мы можем увидеть, что вдох стал более глубоким, а выдох – более медленным.

Это происходит совершенно естественным образом. От медитирующего человека не требуются какие-то особые усилия. Вдыхая, он просто осознает, что делает вдох, и тогда как и в первом упражнении, дыхание само собой становится более глубоким, медленным, гармоничным, тем самым приобретая более высокое качество. Когда дыхание стало более гармоничным, спокойным и ритмичным, вы начинаете ощущать покой и радость, в теле и уме. Спокойное дыхание приносит с собой покой тела и ума. Теперь вы начали вкушать счастье Дхармы, радость медитации.

В третьем цикле дыхания (осознание всего тела, расслабление всего тела), вдох возвращает ум в тело и помогает уму снова познакомиться с телом. Дыхание это мост, который связывает тело с умом, а ум – с телом. Выдох оказывает на все тело расслабляющее воздействие. Когда вы делаете выдох, расслабьте все мышцы в плечах, руках, во всем теле, чтобы ощущение расслабления могло охватить все тело. Такое дыхание следует практиковать не меньше десяти кругов.

В четвертом цикле дыхания (успокоение всего тела, любовь ко всему телу) вдох помогает вам успокоить и умиротворить тело. На выдохе вы выражаете сострадание и заботитесь обо всем теле. Четвертая часть упражнения успокаивает все тело и помогает вам научиться состраданию, чтобы вы могли установить связь со своим телом.

Пятый цикл дыхания (улыбка всему телу, умиротворение всего тела) позволяет снять напряжение во всех мышцах лица. Вы посылаете эту улыбку всему своему телу словно прохладный ручей. Умиротворение означает, что вы ощущаете в своем теле легкость и покой. Такое дыхание также призвано питать все тело состраданием, которое практикующий человек испытывает к своему телу.

Шестой цикл дыхания (улыбка всему телу, освобождение всего тела от напряжения) продолжает пятый цикл дыхания. Это дыхание растворяет все напряжения, которые все еще остаются в теле.

В седьмом цикле дыхания (ощущение радости, вкушение покоя) вы испытываете чувство радости оттого, что можете видеть, что вы все еще живы, здоровы и способны поддерживать и питать как свой дух, так и тело. Выдох сопровождается переживанием счастья. А счастье всегда простое. Вы спокойно сидите и осознанно дышите – благодаря этому вы уже можете быть счастливы. Очень многие люди целыми днями вертятся как пропеллеры, в делах и заботах, не имея возможности вкушать счастье Дхармы.

Восьмой цикл дыхания (пребывание в настоящем мгновении, переживание его чудесности) возвращает вас в настоящее мгновение. Будда учил тому, что прошлое уже ушло, а будущее еще не наступило; жизнь доступна лишь в настоящее мгновение. Возвратившись в настоящее мгновение и пребывая там, мы в действительности возвращаемся к жизни. Прямо в настоящее мгновение вы можете соприкоснуться со всем чудесным в жизни, то есть с покоем, радостью, освобождением, природой Будды, нирваной. Все это можно открыть в этот самый миг. Наше дыхание помогает нам установить связь со всеми чудесными вещами и обрести огромное счастье. Мы можем по-настоящему прочувствовать, что настоящее мгновение поистине чудесно.

Девятый цикл дыхания (моя поза устойчива, я радуюсь своей уравновешенности) направляет внимание на позу вашего тела. Если поза все еще не прямая и не красивая, тогда она станет прямой и красивой. Устойчивая сидячая поза приносит телу и уму ощущение уравновешенности. Прямо в этот миг, когда вы сидите так, вы ощущаете себя хозяином своего тела и ума. И вас не отвлекают деяния тела, речи и ума, которые могут поглощать вас.

Упражнение 3: Питание тела

Делая вдох, я осознаю, что я делаю вдох	Внутрь
Делая выдох, я осознаю, что я делаю выдох	Вовне
Когда я делаю вдох, мое дыхание углубляется	Глубоко
Когда я делаю выдох, мое дыхание замедляется	Медленно
Делая вдох, я успокаиваю свое тело	Покой
Делая выдох, я ощущаю умиротворение	Умиротворение
Делая вдох, я улыбаюсь	Улыбка
Делая выдох, я освобождаюсь	Освобождение
Когда я делаю вдох, то пребываю в настоящем мгновении	Настоящее мгновение
Когда я делаю выдох, настоящее мгновение чудесно	Чудесное мгновение

Это упражнение можно выполнять где угодно: в зале для медитаций, в гостиной, на кухне или в поезде.

Первый цикл дыхания должен возвращать единство телу и уму. И в то же время он помогает нам снова оказаться в настоящем мгновении и соприкоснуться с чудесной жизнью, которая происходит в настоящее мгновение. После того, как мы подышали так минуты две-три, наше дыхание естественным образом становится более легким, свободным, мягким и глубоким. Тогда мы в самом деле чувствуем покой в теле и уме.

Во втором цикле дыхания (глубоко, медленно) мы можем оставаться с таким темпом дыхания сколь угодно долго. Затем мы переходим к третьему циклу дыхания (покой, умиротворение). Здесь мы осознаем покой и умиротворение нашего тела и ума; и радость медитации продолжает питать нас. В школе дзен есть такая поговорка: «Радость медитации – наша ежедневная пища». Это означает, что радость, которую мы обретаем, когда медитируем, используется как пища для того, чтобы питать практикующего человека. Четвертый цикл дыхания (улыбка, освобождение) и пятый цикл дыхания (настоящее мгновение, чудесное мгновение) мы уже практиковали в первом упражнении.

Упражнение 4: Найти питание в природе

Делая вдох, я осознаю, что я делаю вдох	Внутри
Делая выдох, я осознаю, что я делаю выдох	Вовне
Когда я делаю вдох, то считаю себя цветком	Цветок
Когда я делаю выдох, то ощущаю свежесть	Свежесть
Когда я делаю вдох, то считаю себя горой	Гора
Когда я делаю выдох, то ощущаю цельность	Цельность
Делая вдох, я становлюсь спокойной водой	Вода
Делая выдох, я отражаю небо и горы	Отражение
Делая вдох, Я становлюсь	Пространство

огромным пространством
Делая выдох, я чувствую
бесконечную свободу

Свобода

Это упражнение можно выполнять в начале всех сессий медитации. Его также можно выполнять на протяжении всей медитации для того, чтобы питать тело и ум, успокаивать тело и ум, отпускать себя и обретать свободу.

Первый цикл дыхания можно практиковать много раз до тех пор, пока мы не достигнем состояния единства тела и ума. Мы соединяем тело и ум в единое целое.

Второй цикл дыхания приносит нам свежесть. Человек должен быть свежим как цветок, потому что мы цветы в саду вселенной. Нам надо лишь посмотреть на красивых детей, чтобы увидеть это. Их веселые любопытные глаза – цветы. Их нежные открытые лица – цветы. Их руки – цветы. А мы беспокоимся, поэтому на наших лбах появляются морщины. Мы часто плачем и лежим по ночам без сна, поэтому вокруг наших глаз возникают черные круги. Делая вдох, мы оживляем свою природу цветка. Вдох возвращает цветок в нашу жизнь. Выдох помогает нам осознать, что мы можем быть свежими как цветок. Для нас это медитация любящей доброты.

Третий цикл дыхания (мы считаем себя цельной горой) поможет нам стоять уверенно в те минуты, когда мы глубоко смущены сильными эмоциями. Когда мы впадаем в состояние отчаяния, тревоги, страха или гнева, то можем почувствовать, что переживаем бурю. Но мы можем уподобиться стволу дерева, которое крепко стоит во время бури. Если мы посмотрим на дерево, которое стоит во время бури, то увидим, что ветви на вершине этого дерева качаются взад-вперед, словно ветер вот-вот оторвет и унесет их прочь. Но если мы посмотрим на ствол дерева и особенно на его корни, то увидим, что корни дерева стали более крепкими; и мы теперь чувствуем больше покоя. То же самое верно в отношении нашего тела и ума. Если мы во время эмоциональной бури в себе научимся уходить из области урагана, находящейся в нашем мозге, и направлять все внимание на свой живот, а именно на точку чуть ниже пупка, наше самочувствие значительно изменится. Мы увидим, что мы представляем собой не только эмоции, что мы нечто большее. Эмоции приходят и уходят, а мы остаемся. Когда мы ох-

вачены эмоциями, то чувствуем свою слабость и уязвимость; нам кажется, что мы можем потерять свою жизнь.

Некоторые люди не умеют справляться с сильными эмоциями. Когда они слишком сильно страдают из-за отчаяния, страха или гнева, то полагают, что со страданием можно справиться, только покончив с жизнью. Поэтому многие люди, совсем молодые люди, убивают себя. Если мы научимся сидеть в позе лотоса и осознанно дышать, то сможем преодолеть свои трудности.

Мы также можем учиться осознанно дышать в лежачей позе, в полном расслаблении. Мы можем дышать в согласии с движением живота вверх-вниз, направляя все внимание на живот. Таким образом, мы выходим из опасной зоны, и нас не уносит буря. Мы должны практиковать так до тех пор, пока наш дух не станет спокойным, пока не уляжется буря, и мы не поймем, что опасность миновала. Но нам нельзя ждать, когда наш ум начнет страдать, чтобы начать практику. Если у нас нет привычки к практике, мы не сможем практиковать, когда возникнет такая потребность; и мы позволим своим эмоциям охватить нас и унести прочь. Мы должны практиковать каждый день, чтобы приобрести хорошую привычку. В таком случае, когда возникнут сильные эмоции, мы сумеем подчинить их, управлять ими. Нам надо также научить молодых людей практиковать исцеляющую медитацию, чтобы помочь им одолеть слишком сильные эмоции.

Цель четвертого цикла дыхания (вода, отражение) заключается в том, чтобы успокоить наше тело и ум. В Сутре Полного Осознания Дыхания Будда учил: «Делая вдох, я успокаиваю свой ум». Если ваш ум не спокоен, тогда ваши восприятия обычно неправильны. То, что мы видим, слышим и думаем, не отражает реальность – точно так же, когда на озере играют волны, вода не может истинно отражать летящие в небе облака. Будда это прохладная полная луна, плывущая в небе пустоты. Если ум живых существ спокоен, тогда образ луны будет ясно отражаться. Печаль и гнев возникают из-за неправильных восприятий. Поэтому для того чтобы избежать неправильных восприятий, нам надо учиться, поскольку тогда наш ум будет спокойным как поверхность озера осенним утром. Наше осознанное дыхание призвано принести нам такой покой.

«Пространство, свобода» – пятый цикл дыхания. Если у нас слишком много дел и занятий, у нас не будет отдыха, покоя и радости. Этот цикл дыхания призван вернуть нам покой – в наше

сердце и окружающее нас пространство. Если мы слишком часто беспокоимся, просчитываем и планируем, то должны ослабить эту привычку. То же самое верно в отношении печали и гнева: мы должны учиться освобождаться от них. Эти разнообразные типы бремени лишь усложняют нашу жизнь. Мы часто полагаем, что если бы у нас не было всего этого багажа (конторы, общественного положения, репутации, работы, респектабельности), тогда мы не были бы счастливы. Но если мы подумаем еще раз, то увидим, что почти весь этот багаж только мешает нам быть счастливыми. Если мы освободимся от него, то станем счастливыми.

У Будды было полное счастье. Однажды Будда проходил по Большому Лесу у города Вайшали и встретил там крестьянина. Тот спросил Будду, не видел ли он его убежавших коров. Помимо этого, он сказал, что личинки съели два акра сезама, который он высадил в прошлом году. Он назвал себя самым несчастным человеком на свете и признался, что хочет убить себя. Будда ответил крестьянину, что он не видел его коров, поэтому ему следует поискать в другом направлении. После того, как крестьянин ушел, Будда повернулся к сидящим рядом с ним монахам и сказал с улыбкой: «Монахи, знаете ли вы о том, что вы счастливы и свободны? Вы не можете потерять ни одной коровы». Если мы практикуем этот цикл дыхания, он помогает нам освободиться от наших «коров», то есть бремени в уме и окружающем мире.

Упражнение 5: Исцеление

Делая вдох, я осознаю себя пятилетним ребенком	Пятилетний ребенок
Делая выдох, я улыбаюсь пятилетнему ребенку	Я улыбаюсь
Делая вдох, я вижу, что пятилетний ребенок, который и есть я, очень слаб и уязвим	Пятилетний ребенок очень слаб и уязвим
Делая выдох, я улыбаюсь пятилетнему ребенку в себе, с пониманием и состраданием	Улыбка с пониманием и состраданием
Делая вдох, я воспринимаю своего отца как пятилетнего ребенка	Отцу пять лет
Делая выдох, я улыбаюсь	Я улыбаюсь

пятилетнему ребенку,
 который и есть мой отец.
 Делая вдох, я вижу,
 что пятилетний ребенок,
 который и есть мой отец,
 очень слаб и уязвим
 Делая выдох, я улыбаюсь
 пятилетнему ребенку,
 который и есть мой отец,
 с пониманием и состраданием
 Делая вдох,
 я воспринимаю свою мать
 как пятилетнего ребенка
 Делая выдох, я улыбаюсь
 пятилетнему ребенку,
 которая и есть моя мать.
 Делая вдох, я вижу,
 что пятилетний ребенок,
 который и есть моя мать,
 очень слаб и уязвим
 Делая выдох, я улыбаюсь
 пятилетнему ребенку,
 который и есть моя мать,
 с пониманием и состраданием
 Делая вдох,
 я вижу страдания отца,
 когда ему было пять лет
 Делая выдох,
 я вижу страдания матери,
 когда ей было пять лет
 Делая вдох, я вижу отца в себе
 Делая выдох,
 я улыбаюсь отцу в себе
 Делая вдох, я вижу мать в себе
 Делая выдох,
 я улыбаюсь матери в себе
 Делая вдох,
 я понимаю трудности
 моего отца во мне

Пятилетний отец
 очень слаб и уязвим

Улыбка
 с пониманием
 и состраданием

Матери пять лет

Я улыбаюсь

Пятилетняя мать
 очень слаба и уязвима

Улыбка
 с пониманием
 и состраданием

Отец страдает
 в пять лет

Мать страдает
 в пять лет

Отец во мне
 Я улыбаюсь

Мать во мне
 Я улыбаюсь

Трудности моего отца
 во мне

Делая выдох я,
 даю обет преобразить
 моего отца и себя вместе
 Делая вдох,
 я понимаю трудности
 моей матери во мне
 Делая выдох,
 Я даю обет преобразить
 мою мать и себя вместе

Преображение
 отца и меня вместе

Трудности моей матери
 во мне

Преображение
 Матери и меня вместе

Это упражнение помогло многим молодым людям научиться
 восстанавливать отношения с родителями и преобразовать свои
 внутренние формации, которые сформировались в раннем детстве.
 Некоторые люди не могут думать об отце или матери без ненависти
 и горечи. Семя любви всегда находится в сердце матери или
 отца, а также в сердце сына или дочери. Но оттого что мы не уме-
 ем поливать это семя, и особенно потому, что мы не умеем разре-
 шать свои внутренние формации, которые были посажены и бес-
 престанно развивались в нашем уме, обоим поколениям очень
 трудно принять друг друга.

На первом шаге воображайте себя в виде пятилетнего ребенка.
 В этом возрасте мы очень ранимы; суровый взгляд или резкий ок-
 рик может причинить нам травмы, развить в нас комплексы. Когда
 отец заставляет мать страдать, или мать мучает отца, или когда
 родители изводят друг друга, семена страдания пускают в нас рос-
 ток и поливаются в нашем сердце. Так продолжается до тех пор,
 пока ребенок не вырастает; тогда он (она) носит в себе много бо-
 лезненных внутренних формаций и живет с чувствами вины и
 обиды к матери, отцу или сразу обоим. Когда мы яснее восприни-
 маем себя как маленького ребенка, который очень уязвим, то же-
 лаем себя и видим, как в нас возникает сострадание, которое охва-
 тывает нас. Мы улыбаемся этому пятилетнему ребенку любяще и
 сострадательно. Эта медитация любящей доброты направлена на
 нас самих.

Затем вообразите своего отца или мать в виде пятилетнего ре-
 бенка. Вообще-то, мы воспринимаем отца только в форме взросло-
 го человека – возможно, сурового и тяжелого. Однако мы знаем о
 том, что до взрослой поры он был и пятилетним ребенком, слабым
 и хрупким, как мы. Мы видим, как этот маленький мальчик прятал
 голову в плечи и умолкал, прикусив язык, всякий раз, когда отец

впадал в ярость и буянил. Мы видим, что этот маленький мальчик был жертвой раздражительности, вспыльчивости и грубости своего отца, нашего деда. Если у вас есть альбом с семейными фотографиями, он может помочь вам медитировать на фото этого пятилетнего ребенка, который был вашим отцом или матерью. В медитации мы должны познакомиться с этой маленькой девочкой (мальчиком) и нежно улыбнуться ей. Мы должны увидеть ее слабость и уязвимость, должны сострадать ей. Когда в нашем сердце возникает сострадание, мы знаем о том, что наша медитация (наше глубокое исследование) стала приносить результаты. Когда мы научимся видеть и понимать, то сможем любить. Наши внутренние формации будут преобразены этой практикой. С помощью понимания мы научимся принимать. Мы сможем использовать понимание и любовь для того, чтобы возвращать своих родителей и помогать им преобразиться. Мы знаем о том, что можем сделать это, поскольку преобразились благодаря пониманию и любви, стали более терпимыми, мягкими, спокойными и терпеливыми.

Приложение 2

Буддийские молитвы и гаты

Следующие буддийские молитвы вы можете читать на протяжении всего дня. Вам не надо считать себя буддистом для того, чтобы пользоваться этими молитвами. Они помогут любому из нас возвращаться в настоящее мгновение посреди обыденных дел.

Молитвы

ОБРЕТЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Я черпаю покоя и радость в своей духовной практике.
Я даю обет развиваться и расти,
Поддерживая весь день осознанность,
Своим предкам, родственникам и будущим поколениям;
Всему человечеству я даю обет практиковать хорошо.

Я знаю, что в моем обществе
Страдает великое множество людей;
Они погрязли в чувственном удовольствии,
Зависти и ненависти.

Я полон решимости заботиться о своих ментальных формациях,
Чтобы познать искусство глубокого слушания и любящей речи,
Ведь тогда я смогу создать общение и понимание,
И я научусь принимать и любить.

Поступая как бодхисатва,
Я даю обет смотреть глазами любви и понимающим сердцем.
Я даю обет слушать ясным умом и сострадательными ушами,
Приносить покой и радость в жизнь других людей,
Уменьшать и устранять страдания живых существ.

Я осознаю, что невежество и неправильные восприятия
Могут превратить этот мир в ужасный ад.
Я даю обет все время идти по пути преобразования,
Развивать понимание и любящую доброту.
Я научусь возделывать сад пробуждения.

Несмотря на существование рождения,
Болезни, старости и смерти,
Отныне у меня есть путь духовного развития,
И мне больше нечего бояться.
Я очень счастлив оттого, что живу уравновешенно и свободно.
Вместе с другими уменьшаю чужие страдания,
Ступаю по пути Будд и бодхисатв.
В каждый миг я исполнен глубокой благодарности.

ОБРАЩЕНИЕ К ТАТХАГАТЕ

Мы, твои духовные дети, на протяжении
Бесчисленных прошлых жизней гонялись за мирскими вещами,
Не умея осознать чистую и ясную основу
Нашего подлинного ума.
Наши поступки тела, речи и ума были недобродетельными.
Мы погрязли в невежественных устремлениях
Зависти, ненависти и гнева.
Но вот звук великого колокола пробудил нас,
И мы полны решимости в своем сердце омолодить тело и ум.
Помоги нам, пожалуйста, стереть красную пыль
Всех дурных деяний, ошибок и недостатков.

Мы, твои духовные дети, в этот самый миг
Даем обет оставить позади все свои энергии привычки

И всю жизнь принимать прибежище в Сангхе.
 Пробужденный Будда,
 Протяни свою десницу над нами и защити нас,
 Чтобы мы обрели наставление
 В любящей доброте и сострадании.

Пусть наш сердечный сад пробуждения
 Расцветет сотнями цветов!
 Мы хотим привнести чувства покоя и радости в каждый дом.
 Мы хотим посадить
 Добродетельные семена десяти тысяч путей.
 Мы никогда не хотим пытаться бежать от страданий мира
 И всегда приходим на помощь любому,
 Кто в ней нуждается.
 Пусть же горы и реки будут нам свидетелями в этот миг,
 Когда мы склоняем головы и просим сострадательного Господа
 Обнять всех нас.

НИ ПОЯВЛЯЕТСЯ, НИ ИСЧЕЗАЕТ

Это тело – не я.
 Я не пребываю в плену этого тела.
 Я есть жизнь безграничная.
 Я никогда не рождался и никогда не умру.

Посмотрите на океан и небо, полное звезд,
 Проявления моего чудесного истинного ума.

Испокон веков я всегда был свободен.
 Рождение и смерть – только двери, в которые мы проходим,
 Священные преддверия в нашем путешествии.
 Рождение и смерть – игра в прятки.

Поэтому смейтесь со мной,
 Держите меня за руку,
 Давайте попрощаемся.
 Прощайтесь, чтобы снова встречаться.

Мы встречаемся сегодня,
 Мы встретимся завтра,
 Мы встречаемся в истоке в каждый миг,
 Мы встречаемся друг с другом во всех формах жизни.

Гаты для ежедневных дел

ПРОБУЖДЕНИЕ

Пробуждаясь сегодня утром, я улыбаюсь.
 Меня ждут еще двадцать четыре часа жизни.
 Я даю обет полностью проживать каждый миг
 И смотреть на всех существ сострадательно.

КАК СМОТРЕТЬ В ЗЕРКАЛО

Осознанность это зеркало,
 Отражающее четыре элемента.
 Красота это сердце, рождающее любовь,
 И открытый ум.

ПОВОРОТ КОЛЕСА

Вода течет с горных вершин.
 Вода бежит глубоко в землю.
 Вода чудесным образом приходит к нам
 И поддерживает всю жизнь.

КАК МЫТЬ РУКИ

Вода течет на мои руки.
 Мне надо пользоваться ими искусно,
 Чтобы сохранить нашу драгоценную планету.

КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Я чищу зубы и ополаскиваю рот,
 И я даю обет говорить чисто и любяще.
 Когда мой рот благоухает правильной речью,
 Цветок распускается в саду моего сердца.

КАК ОДЕВАТЬСЯ

Надевая одежду,
 Я выражаю благодарность тем, кто сшил ее,
 И материалам, из которых она сделана.
 Я желаю, чтобы у каждого было что надеть.

МЕДИТАЦИЯ ОБНИМАНИЯ

Делая вдох, я с радостью обнимаю своего ребенка.
Делая выдох, я знаю,
Что он подлинен и полон жизни в моих руках.

КАК ПОДМЕТАТЬ

Когда я старательно подметаю пол просветления,
Дерево понимания растет из земли.

КАК МЫТЬ ВАННУЮ КОМНАТУ

Как приятно скрести и мыть!
Изо дня в день сердце и ум становятся все более чистыми.

МЕДИТАЦИЯ ХОДЬБЫ

Ум может ходить в тысячах направлений.
Но на этом прекрасном пути я иду спокойно.
В каждом шаге дует прохладный ветерок.
В каждом шаге распускается цветок.

РАБОТА В САДУ

Земля рождает нас
И питает нас всем необходимым.
Земля забирает нас назад.
Рождение и смерть присутствуют в каждый миг.

КАК МЫТЬ ОВОЩИ

В этих свежих овощах
Я вижу зеленое солнце.
Все дхармы соединяются вместе,
Чтобы породить жизнь.

КАК ВЫБРАСЫВАТЬ МУСОР

В компосте я вижу розу.
В розе я вижу компост.
Все превращается друг в друга.
Даже постоянство непостоянно.

Пикник у родного дома

20 октября 2003 года

Глава 1

Пребывать в Боге

Доброе утро, дорогие друзья. Добро пожаловать на беседу, призванную примирить израильтян и палестинцев.

Мы можем вести нашу беседу в духе пикника. Мне кажется, лучше поступить именно так, потому что на пикнике мы можем наслаждаться всем на свете. Вы едете на природу и по пути получаете удовольствие, управляя автомобилем. Если вы идете пешком в лес, то радуетесь тому, что гуляете. Если вы хотите устроить лагерь, то ставите свою палатку с радостью; и вы не считаете это работой, тяжким трудом. Вы получаете удовольствие, закрепляя палатку; вы наслаждаетесь всем. Если вы хотите сварить кашу, то получаете удовольствие от процесса приготовления еды. Вы делаете все в таком духе; радуетесь всему, что делаете на пикнике.

Я расскажу вам историю об одном учителе и его учениках. Они всегда были так заняты, что у них никогда не было возможности отдохнуть на природе. Каким образом этот учитель и его ученики умудрились быть настолько занятыми? Они живут в храме, но все равно очень заняты! Если вы живете в храме, и все-таки очень заняты, тогда вам не стоит жить в храме. В таком случае вам лучше жить в мире, где люди очень суетны.

Я не знаю, почему эти люди (духовные искатели и их учитель), живя в храме, тем не менее были так заняты. Мы в нашей Сливовой Деревне никогда не бываем очень занятыми. Мы даже устраиваем «ленивые» дни. В такие дни мы учимся быть ленивыми. Мы стараемся ничего не делать. Многие люди привыкли все время чем-то заниматься, поэтому суетливость у них превратилась в привычку. Людям кажется, что они умрут сразу же, как только у них кончатся все дела. Они постоянно куда-то спешат, все время бегают, у них нет возможности остановиться.

Мне кажется, что «ленивые» дни в нашей Сливовой Деревне не так уж легко практиковать. Если вы не привыкли к практике лени, то помните о том, что в «ленивые» дни вы не должны ничего делать. В такие дни мы не проводим медитации сидения, ходьбы, не устраиваем дискуссии, не обсуждаем Дхарму – ничего не делаем. Каждый человек предоставлен самому себе. И все же многим людям нравится выполнять медитацию ходьбы в одиночестве, в ле-

нивой манере. Одни люди лениво готовят еду, другие столь же лениво выполняют сидячую медитацию. Их не принуждают заниматься чем-либо, они просто делают что-то для собственного удовольствия.

Вспомните учителя и его учеников, о которых я начал рассказывать. У них не нашлось времени для пикника. Ученики просили учителя устроить для них отдых на природе, и тот отвечал: «Конечно, мы устроим пикник; нам надо лишь договориться о дне, когда мы станем отдыхать». Однако им так и не удалось выкроить время для пикника. Прошел год, миновал второй, третий, но так и не наступил тот день, когда они могли отдохнуть на природе.

Однажды они все вместе шли по какому-то городу. По дороге им встретилась погребальная процессия.

Учитель спросил одного из учеников: «Как ты думаешь, что делают эти люди?»

Ученик ответил: «Они устроили пикник».

Его ученики знали только один «пикник» – отдохновение в смерти.

В любой день среди нас может взорваться бомба, и тогда у нас будет такой же «пикник». Я пережил во Вьетнаме две войны и знаю, что это такое. Мы не знали, доживем ли до обеда, протянем ли до вечера. На войне люди переживают страх, гнев, отчаяние. И если вы не умеете справляться с такими эмоциями, то просто не сможете выжить. Вы всего лишь ждете свой «пикник», и вы не готовы к нему. Именно поэтому наша практика заключается в том, чтобы переживать пикник прямо сейчас, в этом самом месте, не ждать. По этой причине мы решили организовать для израильтян и палестинцев встречу в виде пикника, чтобы насладиться каждым мгновением жизни. Я думаю, он удался нам, потому что у нас есть для этого соответствующий опыт.

Наш пикник может начаться прямо здесь, в этот самый миг. Сейчас мы сидим в этом зале. Должны ли мы что-то делать? Нет, нам совсем нечего делать. Мы получаем удовольствие лишь от того, что мы просто сидим, ни о чем не беспокоясь, ведь сидеть так приятно! Сидя и слушая чью-то речь, мы получаем удовольствие. Вам не надо ничего запоминать, не надо сдавать экзамен, получать диплом. Вы всего лишь сидите и слушаете человека, который говорит о покое. И я не собираюсь давать вам какие-либо представления о покое, ведь у вас и без меня много представлений о покое. Мы хотим пребывать в покое, прямо здесь и сейчас, а не говорить о нем. И это возможно, потому что покой должен укор-

ниться в самом вашем теле, в ваших чувствах и восприятиях, в вашем сознании.

Тело

У нас есть тело. Ваше тело, как и ум, не находится в состоянии покоя. Вы учитесь приводить свое тело в спокойное состояние прямо здесь и сейчас. Мы знаем, что наше тело страдает. Оно переживает напряжение, стресс. В нем появляется стесненность, боль. Мы слишком активно эксплуатируем свое тело, поэтому в нем появляются узлы напряжения. В результате нам неуютно в собственном теле. В нашем теле возникает много конфликтов. Дурно обращаясь со своим телом, мы тем самым заставляем его сильно страдать.

В нашем теле нет подлинного покоя. Что же делать для того, чтобы наше тело обрело покой? Мы пытаемся достичь именно покоя. Для того чтобы успокоить тело, нам не понадобится много времени. Мы можем позволить своему телу отдохнуть и дать ему возможность восстановить свои силы. Мы можем добиться этого прямо сегодня. Через час или два вы почувствуете себя гораздо лучше. Мы не рассуждаем о покое своего тела, а успокаиваем его.

Чувства

У нас также есть чувства. Мы можем печалиться, испытывать душевную боль и возбуждение. В нашем теле возникает много чувств, целая река ощущений: неприятных, болезненных, возбуждающих. И в наших чувствах нет покоя. Мы должны научиться успокаивать свои чувства. Успокоиться можно прямо сейчас, и для этого не нужна грандиозная теория.

Мы можем получать удовольствие от самого процесса умиротворения своих чувств прямо сейчас, в этом самом месте. Надо ценить время, которое мы проводим вместе. Мы не разглагольствуем о покое, а пытаемся сделать его реальностью, здесь и сейчас, в нашем теле, в наших чувствах.

Эмоции

И у нас есть эмоции – например, гнев, страх, отчаяние. Мы не умеем справляться со своими эмоциями. Каждый раз, когда у нас случается приступ гнева, когда нас охватывает страх или отчаяние, мы страдаем и не знаем, что делать, чтобы освободиться от таких эмоций. Люди, живущие в Сливовой Деревне, умеют в кругу друзей смирять свои чувства. Мы учимся справляться со своими эмо-

циями. Проходит пятнадцать минут практики, и мы начинаем понимать, как обуздать свой страх, отчаяние, гнев.

Это очень важно; если вы не можете справиться со своим страхом, гневом или отчаянием, то нельзя говорить о покое. Если вы не умеете управлять своим телом, чувствами, тогда вы не можете говорить о покое. Исправьте свое состояние, успокойте и гармонизируйте свое тело, умиротворите чувства, эмоции.

Восприятия

Наконец, у нас есть восприятия. Наши восприятия – основа всякой деятельности. Они рожают наши чувства и эмоции. Мы воспринимаем мир; но мы не спокойны, у нас нет ясного мироощущения, поэтому мы охвачены страхом, гневом, отчаянием. По этой причине мы видим мир не таким, какой он есть на самом деле. У нас складывается неправильное мировосприятие. Мы неверно понимаем, кто такие мы и другие люди, что представляет собой в действительности мир. У нас возникает неправильное понимание самих себя, мы неверно истолковываем поступки других людей и искаженно воспринимаем свое положение.

Неправильное восприятие – главная причина всех поступков, приносящих несчастье, вред, страх, гнев. Поэтому вам надо научиться управлять своими восприятиями и четко различать правильные и неправильные восприятия. Чаще всего мы страдаем как раз от своего неправильного восприятия. Поэтому вам следует выделять время для того, чтобы размышлять и глубоко заглядывать в природу своих восприятий для того, чтобы не попасть к ним в плен, ведь восприятие это источник всех наших чувств, эмоций, горестных состояний и т.п.

На самом деле, в обыденной жизни мы очень редко освобождаемся от своих чувств, восприятий и ментальных формаций. Мы лишь изредка становимся самими собой. Мы жертвы собственных чувств, восприятий, неправильных эмоций. Мы похожи на листок, плывущий по океану. Волны играют нами, и мы не властны над своим положением. Мы позволяем своим чувствам, неправильным восприятиям, ментальным формациям уносить нас прочь. Поэтому столь важно возвращаться домой, к себе, уметь контролировать свое положение и быть подлинным хозяином себе. Мы не живем самостоятельно, но позволяем окружающим обстоятельствам управлять нашей жизнью. Мы становимся жертвами всех этих событий и явлений, не можем быть самими собой, не умеем управлять ситуацией. Поэтому так важно приходить домой, к себе, и брать ситуацию в свои руки.

Мы должны быть хозяевами своих чувств, эмоций, восприятий, не надо оставаться их жертвой. Такова основа развития мира и покоя. Если в нашем теле, чувствах, эмоциях, восприятиях есть покой, тогда мы можем помочь и другому человеку развить покой в его эмоциях, восприятиях, чувствах. Нам следует начинать с себя; и это вполне возможно благодаря нашей беседе, на которой присутствуют люди, умеющие умиротворять свои страсти, поддерживающие нас, делающие практику средством мира и покоя. Вы не можете умиротворять окружающих людей, если в вас самих нет мира. Для того чтобы быть миротворцем, вы должны стать обителем Бога, Аллаха, Высшей Реальности. Вы действуете от имени Бога, Аллаха, Высшей Реальности, Будды. Это в самом деле возможно, здесь нет никакой особой сложности. Вам вполне по силам такая задача.

Иногда, когда мы сильно устаем, уровень нашей энергии падает, и тогда мы готовы опустить руки. Ситуация очень сложна, и вам кажется, что вы ничего не можете поделать. Вы считаете себя всего лишь жертвой и ищете место, где сможете почувствовать себя в безопасности. Вам надо принять прибежище. Вы должны обрести безопасность в Боге, Будде, Аллахе.

Вы подобны волне в океане. Представьте себе волну на поверхности океана: она то поднимается, то опускается, и так без конца. Волна пытается найти прибежище. Сам океан – прибежище для волны, она обретает защиту в воде. Если волна поймет, что она и есть вода, то станет искать защиту в воде и уже не будет бояться подниматься и опускаться. Для волны очень важно понять, что она и есть вода. Ей не следует искать воду вне себя. Возможно, вы хотите обрести прибежище в Боге, Будде, Аллахе, Высшей Реальности – вы найдете то, что ищете.

Я вспоминаю, как в августе 2003 года мы устроили занятия для полицейских (мужчин и женщин) и других работников правоохранительных органов, среди них были тюремные охранники. Беседа состоялась в США, в Висконсине. Вы знаете, что полицейских в этом штате называют миротворцами? Но у этих полицейских нет мира – как они могут творить мир? Они оберегают покой граждан, поэтому нуждаются в таком уроке, чтобы научиться пребывать в покое. Тогда они смогут по-настоящему успокаивать прохожих на улице, улаживать семейный разлад. На занятиях полицейские упражнялись в каллиграфии. Они писали: «Я пришел. Я дома. Настоящий миг чудесен». Полицейским понравились такие каллиграфические упражнения, и они увезли домой опыт умиротворения себя. Ко мне подошла женщина и попросила написать ей кра-

сивым каллиграфическим почерком фразу «пребывать в Боге». Я исполнил ее просьбу.

Вы волна, которая устала подниматься и опускаться. Вы боитесь родиться и умирать. Вы считаете себя жертвой и ищете что-то цельное, нечто безопасное и долговечное. Представьте себе, что все мы волны, ищущие воду. Самое интересное то, что вы не должны искать воду. Если вы волны, значит вы и есть вода, прямо здесь и сейчас. Бог это не кто-то, существующий вне нас. Высшую Реальность, прибежище не следует искать за своими пределами, так как это находится в нас самих. «Пребывать в Боге» значит принять прибежище в Высшей Реальности, которую называют полем Будды, Богом, Аллахом. Вы нуждаетесь в Высшей Реальности. Вы качаетесь как волна, но хотите быть водой. Вы надеетесь найти воду где-то вовне, но вода и есть вы. Поэтому для того чтобы пребывать в Боге, вам надо не бежать куда-то, а вернуться домой, к себе, как волна. Если волна будет все время бежать, она никогда не встретится с водой. Волна может встретиться с водой лишь в одном случае: если она возвратится к себе, домой. Когда вода начинает понимать, что она и есть вода, то успокаивается. Она просто пребывает в Боге, прямо здесь и сейчас. Волна неустанно поднимается и опускается, сохраняя внутренний покой. Вот чему нам следует научиться: Бог это не объективная личность, а сама основа нашего бытия.

Пребывать в Боге

Один человек написал мне записку с вопросом: «Кто такой Бог (Аллах, Будда)? Мне необходимо услышать от вас четкое определение Бога, чтобы проникнуться доверием к Богу и вернуться к нему». Нам нужны некие объяснения, описания того, почему мы в своем заблуждении потратили так много чернил и бумаги на создание определенных представлений о том, что такое Бог, кто он есть. Нас очень часто смущают заблуждения. Мы знаем, что Бог это Абсолют, Высшая Реальность. Невозможно ничего сказать или написать о Высшей Реальности. Это обстоятельство расстраивает вас, вам хочется получить некое определение Бога. И вы хотите обрести прибежище в Боге. Но в действительности вы, возможно, хотите обрести прибежище в определении. Многие люди попадают в эту ловушку. Они обретают прибежище в определении. Вам кажется, что вы принимаете прибежище в Будде, но на самом деле вы просто принимаете прибежище в определении Будды. Вы полагаете, что принимаете прибежище в Аллахе, но ваш Аллах это просто некое представление в вашей голове.

Мы, жители Сливовой Деревни, хотим, чтобы вы были реалистами. Мы хотим, чтобы вы приняли прибежище в этом самом мгновении, в дыхании и ходьбе. Если быть более точным, то вы, делая вдох, принимаете прибежище в своем вдохе. Вы в полной мере пребываете во вдохе, доверяете своему вдоху. И вы обретаете покой, становясь собственным вдохом. Делая выдох, вы принимаете прибежище в своем выдохе. Вы превращаетесь в свой выдох, доверяете ему. Вы примиряетесь со своим выдохом.

В Сливовой Деревне люди ходят очень спокойно. Делая шаг, мы принимаем прибежище в самом шаге. Вы можете обрести в своем шаге Высшую Реальность, установить с ней связь. Вы просто делаете шаг, принимаете полное прибежище в самом шаге. И Высшая Реальность открывается вам в тот самый миг, когда вы переносите ногу. Вам надо научиться правильно шагать. Вы должны принимать подлинное прибежище в своем шаге. Вам следует задействовать все свое тело, весь свой дух для того, чтобы принять прибежище в своем шаге.

В обыденной жизни мы привыкли бегать. Мы не ходим, а бегаем. Мы ищем покой, успех, любовь, Бога и беспрестанно бегаем. Мы мечемся, стремясь убежать от этого самого мига. В Сливовой Деревне учат тому, что жизнь доступна только в нынешнем мгновении. Бога можно обрести только в этот самый миг. Покой достигается лишь прямо сейчас. Поэтому человек, делающий неспешные шаги, не дает себе бегать. Так он прекращает бег. У тех людей, которые привыкли все время бегать, случается подлинная революция: они делают неспешные шаги и перестают метаться. Вы не бегаete ни ногами, ни умом. Вы принимаете полное прибежище в своем шаге. Вы полностью примиряетесь со своим шагом. Вы не ищете покой, Бога за пределами своего шага. Вы просто делаете шаг. И если вы умеете правильно ходить, тогда покой, Бог доступен вам в этот самый миг, когда вы устанавливаете связь со своими ногами. Я делаю вдох и медленно иду. Я вдыхаю и делаю шаг. Я выдыхаю и делаю второй шаг. Я вкладываю всего себя в собственный шаг, когда делаю вдох. Я уже не бегу. Я знаю о том, что, если я приму полное прибежище в своем шаге, то встречу Высшую Реальность, Бога, жизнь, потому что жизнь доступна нам только в настоящем мгновении.

Все это очень простые вещи, но мы не находим времени для осознания того, что прошлое уже ушло, а будущее еще не наступило. Остается только один момент, в котором вы можете жить, а именно текущий момент. Жизнь доступна лишь в настоящем мгновении. Ваш вдох приводит вас домой, в этот самый миг. Ваш

шаг приводит вас домой, в это мгновение. Поэтому так важно принимать прибежище в своем вдохе, в своем шаге, поскольку только эти средства приводят вас домой, в настоящее мгновение, где вы можете соприкоснуться с жизнью, установить с ней поистине глубокую связь.

Давайте предположим, что вы собрались в Нью-Йорк. Вы думаете о том, что должны сесть в самолет и сидеть в кресле шесть часов до того момента, как достигнете конечной точки путешествия. В самолете вы будете думать только о Нью-Йорке. Вы не можете проживать каждый следующий миг, предлагающий вам подлинную реальность. Но вы можете войти в самолет таким образом, чтобы наслаждаться поездкой в Нью-Йорк на каждом шагу. Вам не надо ехать в Нью-Йорк для того, чтобы обрести покой, стать безмятежным и счастливым. Когда вы входите в самолет, каждый ваш шаг приносит вам счастье. В каждый последующий миг вы достигаете конечной точки. Достичь значит добраться до какого-то пункта. Когда вы практикуете медитацию ходьбы, то в каждый последующий миг завершаете путешествие. Вы приходите в конечную точку жизни, потому что этот самый миг – конечная точка.

Я пришел

Вдыхая, я делаю шаг и говорю себе: «Я пришел». Такова практика в Сливовой Деревне – я уже пришел. Когда вы делаете вдох, то принимаете прибежище в самом вдохе и говорите: «Я пришел». Когда вы делаете шаг, то принимаете прибежище в самом шаге и также говорите: «Я пришел». И это не просто утверждение. Вы ничего не доказываете себе, не делаете заявлений другим людям или газетчикам. Ваши слова «я пришел» означают, что вы перестали бегать и укоренились в настоящем мгновении. Только этот самый миг может содержать в себе жизнь. Прошлого уже нет, будущего еще нет, только в настоящем мгновении есть жизнь. Поэтому я, делая вдох и принимая прибежище в своем вдохе, живу в полную силу. Когда я делаю шаг и решительно принимаю прибежище в своем шаге, то устанавливаю глубокую связь с жизнью. Это позволяет мне перестать бегать.

Прекращение бега – очень важная духовная практика, потому что мы бегаем всю жизнь. Мы верим, что покой, счастье, успех – где-то там. И нам невдомек, что все это надо искать в настоящем мгновении, прямо в этом самом месте. Здесь мы найдем покой, счастье, уравновешенность. «Я уже пришел» означает, что я пришел в этот миг, в это место – вот «адрес» жизни.

Здесь и сейчас

Жизнь доступна только здесь и сейчас. Бог доступен лишь здесь и сейчас. Поэтому так важно возвращаться в это самое место, в этот самый миг. У вас есть замечательный способ возвращаться в это пространство, в этот момент времени – дыхание. Поэтому вы должны учиться принимать прибежище в своем вдохе, ведь вы можете возвратиться к себе за один вдох, в это пространство и в этот миг, и прекратить бегать. За один шаг вы входите в то, что пребывает здесь и сейчас, устанавливая связь с Богом, высшей истиной, покоем в себе, полностью умиротворяете себя. Это семя покоя и радости в вас. И если вы умеете принимать прибежище в своем вдохе, шаге, значит вы можете соприкоснуться с покоем и радостью в себе, проявляя их и наслаждаясь ими.

Вместо того, чтобы принимать прибежище в неясном, абстрактном представлении о Боге, Будде, Аллахе, вы хотите принять прибежище в реальности высшей истины. Бога можно встретить в своем вдохе, шаге, и многим из вас удалось сделать это. Мы черпаем радость в осознанном переживании каждого мгновения своей обыденной жизни, так как умеем устанавливать связь с высшей истиной, покоем в этом самом месте, в этот миг. Вам кажется, что я говорю о простых вещах, что каждый человек может преуспеть в этом, но вам придется потрудиться, потому что, если вы привыкли бегать всю жизнь, если вы приобрели привычку метаться по жизни в поисках чего-то, первая задача для вас – научиться останавливаться. Вы должны остановиться. Но как? С помощью своего вдоха и выдоха. Вы умиротворяете себя посредством собственных шагов. Поэтому главная практика в Сливовой Деревне – осознанное дыхание, осознанная ходьба. Вы должны учиться осознанно есть, пить, готовить еду, водить машину. Тогда вы в каждую секунду пребываете с Богом, высшей истиной, покоем и счастьем.

Не поступайте, как тот учитель и ученики, о которых я вам рассказал. Они всю жизнь суежились. Когда они увидели похороны, то сочли их лучшим отдыхом на природе. Вы не должны уподобляться им, вам следует радоваться естественной жизни прямо здесь и сейчас, и у вас есть к тому все способности. Вы можете наслаждаться собственным дыханием, своими шагами. И если вам кажется, что сделать вдох очень трудно, вы ошибаетесь. Если вы полагаете, что шагать осознанно очень тяжело, вы ошибаетесь, потому что от таких вещей можно получать огромное удовольствие. Вы можете успокоиться, сделав один вдох. Вы можете обрести мир в душе, сделав один шаг. Мы прикасаемся к семени покоя в нас. Вы

снимаете напряжение в своем теле и чувствах, устраняете борьбу в своих чувствах и восприятиях, когда осознанно дышите, сидите, ходите, едите. Вы учитесь осознанности, наблюдая за собой, когда дышите, ходите, едите, моете посуду, готовите еду. В каждую секунду вы пребываете здесь и сейчас и не позволяете мыслям, тревогам и планам на будущее, а также сожалениям о прошлом отвлекать себя.

Мы должны обрести здоровый настрой, чтобы восстановить свою свободу, потому что мы потеряли свою свободу. Вы находитесь в плену у своего прошлого. Вас сковывает беспокойство о будущем, у вас не получается просто быть здесь и сейчас, обрести всю полноту жизни. Именно поэтому так важно научиться искусству пребывания в покое прямо здесь и сейчас. В духовной общине учиться этому очень легко. Сегодня вы слушаете друга, который умеет осознанно дышать, устанавливая связь с нынешним мигом, а завтра вы будете слушать друга, который умеет осознанно ходить, пребывая в покое в этот самый миг. Позади вас сидит сестра, которая все это уже умеет, впереди вас сидит брат, который также освоил все эти практики – вы окружены людьми, овладевшими искусством жизни в настоящем мгновении, переставшими бегать и соприкоснувшимися с семенами покоя и радости, которые есть в каждом из нас. Своим присутствием они внушают окружающим людям чувство покоя.

«Я пришел». Это практика, а не просто высказывание, заявление. «Я пришел». «Я пришел в этот самый миг, в это самое место». В своем нынешнем положении я способен установить глубокую связь со всеми чудесами жизни. Дождь, солнечный свет, деревья, детские лица – все это чудеса. Нас окружает великое множество чудес жизни. И в нас самих мы находим очень много чудес. Ваши глаза – тоже чудо. Вам надо лишь открыть их, чтобы увидеть всевозможные цвета и формы. И ваше сердце – чудо; если сердце остановится, вам конец. Поэтому когда вы приходите домой, в настоящее мгновение, то созерцаете чудеса, пребывающее как внутри, так и вовне нас. И вы просто наслаждаетесь. Вам не надо ждать завтрашний день, чтобы обрести покой и радость. «Я пришел» – вот ваша практика. Когда вы делаете вдох, то говорите: «Я пришел». Вы сами знаете, пришли вы или нет. Вы сами понимаете, продолжаете ли вы бежать. Вы можете сидеть молча, но при этом все же продолжая бежать внутри, в своем уме.

Итак, «я пришел». Это не утверждение. Вы лично знаете, пришли вы или нет. И если вы в самом деле чувствуете, что пришли, тогда вы должны быть очень счастливы. Вы должны сказать

друзьям: «Послушайте, я действительно пришел!» Такая новость будет поистине прекрасной. И когда вы делаете шаг, то говорите: «Я пришел». Так приятно приходиться в конечную точку путешествия в каждый последующий момент времени!

Поэтому во время ходьбы не говорите. Как вы завершите странствие, если заняты болтовней? Поэтому в Сливовой Деревне заведено правило: не говорить во время ходьбы, ведь вы наслаждаетесь каждым своим шагом. Если вам надо что-то сказать, тогда все останавливаются одновременно, и вы делаете свое высказывание. Так вы вкладываете себя в собственное высказывание на все сто процентов. Надо делать что-то одно в единицу времени. А когда вы закончили с ним, когда выслушали речь человека, тогда вы можете возвратиться к ходьбе и наслаждаться каждым шагом. Если вы умеете так ходить, тогда вы все время пребываете в божьем царстве, непрерывно пребываете рядом с Аллахом, постоянно живете в Чистой Земле Будды. Вы подобны волне, которая все время находится в царстве воды. Это чудесно и возможно!

Я пришел, я дома

Делая вдох, вы говорите: «Я пришел». Делая выдох, вы говорите: «Я дома». Где же мой дом? Прямо здесь и сейчас. Только в этом месте и в этом миге вы можете принять прибежище. Настоящее мгновение – ваш подлинный дом, потому что в нем изливается жизнь. В настоящем мгновении вы можете встретиться со своими предками, Богом, детьми, внуками. Они уже доступны в настоящем мгновении. Это подлинный дом. Если вы чувствуете, что вы дома, значит ваша практика успешна. Если вы вернулись на родину, вам больше не надо бегать. Если же вам все еще кажется, что надо куда-то бежать, значит вы еще не пришли к себе. Вам пока что неуютно в себе. Если вы чувствуете, что прямо здесь и сейчас вам хорошо, уютно в себе, это замечательная новость. Такие вещи не трудны. Если вы в самом деле хотите успокоения, то можете возвратиться в родной дом здесь и сейчас.

Ваша родина – не только Ближний Восток, но и ваше личное пространство. Ваш дом находится не только в Голландии, Англии, Америка, но и прямо здесь. Слово «здесь» относится не только в нашей Сливовой Деревне, но к чему-то гораздо более значимому. Слово «здесь» означает саму жизнь. Все чудеса жизни доступны вам здесь и сейчас. Вы можете войти в эту обитель чудес, божье царство, чистую землю Будды.

Я пришел, я дома. Как хорошо! Эта формула приносит вам очень много покоя, радости и счастья. Мне хотелось бы, чтобы все

мои друзья, которые наслаждаются медитацией ходьбы, а сейчас присутствуют здесь с нами, на беседе, посвященной примирению израильтян и палестинцев, могли развивать практику, возвратившись домой.

Подумайте о полицейских. Они также учатся приходить в этот самый миг, в это место, осознанно дыша и улыбаясь. Мы впервые увидели, как полицейские (мужчины и женщины) безмятежно ходят и говорят: «Я пришел, я дома». Они по-настоящему умиротворяют себя. Если они не будут умиротворять себя, в них будет очень много страха, гнева, неправильных восприятий. Они не смогут служить людям. Более того, они могут убить кого-нибудь в горячке, просто их страха, отсутствия душевного покоя. Поэтому полицейские (мужчины и женщины) должны ощущать в себе полный покой.

В сентябре мы организовали в Вашингтоне занятия для конгрессменов. Я с удовольствием наблюдал за тем, как мужчины и женщины в конгрессе медленно ходят и говорят: «Я пришел. Я дома». Дело в том, что они привыкли весь день бегать. Им надо выигрывать выборы каждые два года, поэтому у них ни на минуту не прекращается предвыборная гонка. Я сказал им: «Дамы и господа, вы можете учиться осознанно ходить прямо в Капитолии». Возможно, они не могли сделать это до нашей встречи. Они думали только о своей работе. Я посоветовал им ходить медленно и внимательно в Капитолии, получать удовольствие от каждого своего шага.

У каждого из нас есть личное пространство покоя. Мир царит внутри нас. Наше пространство состоит из пяти элементов:



Первый элемент – тело. Мы должны успокоить свое тело. Мы должны устранить противоборства, снять напряжение, унять боль.

Второй элемент – чувства, эмоции. В области эмоций мы часто наблюдаем настоящие бури конфликтных, болезненных переживаний. Поэтому вам надо научиться пронизывать покоем пространство своих эмоций, чувств.

Третий элемент – восприятия. Когда я смотрю на этот маркер, у меня возникает восприятие маркера. Но весь вопрос в том, реалистично ли мое восприятие маркера. Дело в том, что мы живем с ложными восприятиями. Человеку кажется, что страдает только он, что окружающие люди только причиняют ему боль, не страдая. Такое восприятие ложно. Если вы посвящаете какое-то время осознанному дыханию и умиротворяете себя, то понимаете, что окружающие люди страдают точно так же, как и вы. И вы понимаете, что вам надо помочь им, а не наказывать их. Поэтому покой недостижим, если в нас не устранены неправильные восприятия.

Наши политики должны духовно развиваться, чтобы быть свободными от неправильных восприятий. Если наши восприятия пронизаны гневом, страхом, их нельзя называть правильными. Из-за искаженного мироощущения мы сильно боимся, сердимся, отчаиваемся, из-за чего мы склонны совершать жестокие поступки, наказывать, разделять, убивать. Поэтому так важно умиротворять свои восприятия, устранять из них искажения.

Четвертый элемент – ментальные формации. Для примера можно назвать страх, гнев, разграничение, надежду, радость, осознанность. Всего в нас пятьдесят одна ментальная формация. Мы должны изучить, понять и проявлять их правильно для того, чтобы в них был покой.

И наконец, пятый элемент – сознание. Эту область надо исследовать. Мы должны проникнуть в свой ум, сознание, потому что оно представляет собой основу всего остального. Именно из области сознания берут начало наши чувства, тело, восприятия, ментальные формации. Сознание – не только дух, но и тело. Недостаточно сказать, что наше тело включает в себе сознание, потому что сознание также охватывает тело.

«Я пришел, я дома. Прямо здесь, прямо сейчас».

Когда вы учитесь осознанно ходить, то можете повторять: «Я пришел, я дома». Делая шаг левой ногой, вы говорите: «Я пришел». Делая шаг правой ногой, вы говорите: «Я дома». Вы решительно принимаете прибежище в своем шаге. «Я пришел, я дома». Дом – не абстрактное понятие, не воображение, а сам ваш шаг, ваше дыхание, чудеса жизни. Если вы можете принять прибежище в своем шаге, то можете открыть для себя все чудеса жизни. Вы входите в божье царство, прямо сейчас вы можете войти туда.

Это не просто надежда. Нет такого дня, когда я не радовался бы божьему царству. Почему я должен лишать себя этой радости? В этом царстве мы исцеляемся и обретаем новые силы. Мои друзья, сидящие здесь, также могут войти в божье царство, если они дей-

ствительно хотят этого. Если вы хотите лишь получить хороший диплом, высокую зарплату, то должны посвятить учебе какое-то время. Но если вы хотите войти в божье царство и радоваться там своей осознанной ходьбе, то можете сделать это прямо сейчас, если вы способны оставаться в настоящем мгновении.

У вас есть средства, позволяющее вам оставаться в этом самом миге. Ваши шаги, вдохи, выдохи – все это постоянно доступно вам. Вы обретае радость, когда каждым последующим шагом приходите домой. И вы знаете, что ваш дом находится прямо здесь и сейчас. Делая шаг левой ногой, вы говорите: «Здесь». Делая шаг правой ногой, вы говорите: «Сейчас». У вас может сложиться впечатление, что понятие «здесь» отличается от понятия «сейчас», но это не так. Здесь и есть сейчас. Если вы действительно находитесь здесь, то одновременно и сейчас. Если вы пребываете сейчас, значит находитесь прямо здесь. Таким образом, здесь и сейчас – не два понятия. Обе мои ноги делают одно и то же, они перемещают меня в определенное место, здесь и сейчас.

Таким образом, четыре установки (я пришел; я дома; прямо здесь; прямо сейчас) помогают вам оставаться в этом самом месте, в это самое мгновение. Если вы будете практиковать осознанную ходьбу с другом или двумя-тремя друзьями, ваша коллективная энергия будет более сильной, так как вы помогаете друг другу устанавливать связь с жизнью в этом самом месте, в это самое мгновение.

«Я пришел, я дома». Мне не о чем думать, я просто наслаждаюсь ходьбой в божьем царстве. Я принимаю прибежище в высшей истине подобно тому, как волна принимает прибежище в воде. Это возможно прямо здесь и сейчас.

Я целен

Что значит быть цельным? Цельность означает, что вы не отвлекаетесь от настоящего мгновения. Дело в том, что вы склонны возвращаться в прошлое. Вы сожалеете о чем-то, чувствуете вину. Эта энергия постоянно уносит вас в прошлое; и вы блуждаете в том, что давно миновало, переживая печаль, раскаяние.

Человек не целен, потому что он превратился в жертву прошлого. Многие люди становятся жертвами прошлого. Вы не можете жить в настоящем мгновении, потому что прошедшие события становятся для вас привидениями, страшными призраками; они постоянно тянут нас прочь от самих себя. Люди, которые постоянно размышляют о прошлом и не могут жить прямо сейчас, не свободны и не цельны. Некоторые люди попали в плен своих тревог,

страхов, неуверенности в отношении будущего. Вы постоянно боитесь будущего: «Что случится со мной завтра, послезавтра?» Вы становитесь жертвами своей неуверенности в отношении будущего. Страхи и тревоги не позволяют вас укорениться в настоящем мгновении. Вы не можете жить по-настоящему, вы не цельны, потому что разрываетесь между прошлым и будущим. Вас смущают стремления, надежды, страхи, планы. В результате вы не можете быть цельным. Но когда вы говорите: «Я пришел, я дома, меня ничто не беспокоит, ведь я остаюсь прямо здесь, прямо сейчас. Я все время хозяин себе», тогда вы становитесь цельным.

Слова «я целен» – также не просто утверждение. Вы не выдаете желаемое за действительное. Если вы действительно пришли, если вы уже дома, то можете естественным образом стать цельным. Итак, это просто признание того, что вы здесь и сейчас, что вы дома. Это не надежда, не теоретическое предположение, а реальность. Вы ясно осознаете, что теперь стали более цельным.

Если вы потратите три минуты на осознанную ходьбу, на каждом шагу говоря: «Я пришел, я дома», то станете цельным. Ваша цельность становится подлинной. Вы сами знаете, цельны вы или нет. Когда вы цельны, когда вы в полной мере пребываете здесь и сейчас, то неподвластны прошлому и будущему – вы свободны. «Я целен».

Я свободен

От чего вы свободны? От прошлого и будущего, от тревог и страхов. Таким образом, цельность и свобода – не два понятия. Когда вы цельны, вы свободны. Когда вы свободны, вы цельны. Эти явления едины, точно так же, как «здесь» и «сейчас». В цельности и свободе берут начало покой и счастье. Невозможно быть спокойным и счастливым без цельности и свободы. Каждый осознанный шаг помогает вам возвращать еще больше цельности и свободы.

Будьте собой, будьте свободны. Укореняйтесь в этом мгновении, в этом пространстве. Установите глубокую связь с жизнью, обретите покой, в котором вы так нуждаетесь.

В высшей истине я пребываю

Волна обретает покой в воде. Вы отдыхаете в высшей истине, успокаиваетесь в Боге, Аллахе, своем поле Будды. Вот признание того, что вы соприкасаетесь с высшей истиной. Вы переживаете истину прямо здесь и сейчас. Дело не во времени. Высшая истина доступна в этом мгновении, в этом месте. Вода доступна волне

прямо сейчас, прямо здесь. Высшая истина – ваша основа. Когда вы осознанно ходите и дышите, вы в каждую секунду связаны с Богом. Это не просто некое представление, фантазия, но подлинная действительность. Вы можете установить связь с Богом, погладив цветок. Вы можете узнать Бога, любуясь солнечным светом. Вы можете постичь Бога, коснувшись товарища. Во внешних вещах нет Бога. Если вы уберете все волны, воды больше не будет. Поэтому вы, созерцая чудеса жизни в себе и вокруг себя, постигаете высшую истину.

*Я пришел,
Я дома,
Прямо здесь,
Прямо сейчас,
Я целен,
Я свободен,
В высшей истине
Я пребываю.*

Итак, мы видим несколько строк стихотворения. Для того чтобы быстрее и легче запомнить это стихотворение, его можно петь под музыку или произносить про себя во время осознанной ходьбы или осознанного дыхания. Необязательно запоминать наизусть все восемь строк, хотя это не трудно. Если вы не можете запомнить все, ничего страшного. Тогда запомните только две первые строки «я пришел, я дома», этого вполне достаточно для успешной практики. Во время сидячей медитации или медитации ходьбы вы можете произносить только две строки «я пришел, я дома». Этого более, чем достаточно.

Когда вы завариваете чай, наслаждайтесь настоящим мгновением. Вы поднимаете чашку осознанно, улыбаетесь ей. Если ваша голова забита мыслями, планами, суждениями, вы не сможете сделать это. Отсутствие мышления – вот что поможет вам осознанно поднять чашку. Вам не надо ни о чем думать; вы всего лишь осознаете, что поднимаете чашку. Если вы хотите выпить чай, то кладете в чашку пакетик с чаем. При этом вы полностью принимаете прибежище в самом процессе заваривания чая. Не думайте о прошлом и будущем. Вы с большой радостью поднимаете чашку, опускаете в него пакетик с чаем, улыбаетесь. Вы созерцаете чудеса жизни. Не уходите от них! Не смущайтесь! Когда вы поднимаете чашку, то просто поднимайте ее, задействовав все силы своего тела и ума.

Этому я научился у своего учителя, когда был шестнадцатилетним послушником. Он научил меня осознанно зажигать ароматную палочку. Он сказал: «На вдохе возьми ароматную палочку и созерцай ее. Затем зажги ее. При этом надо держать левую руку на правом предплечье». Если вы спокойно удерживаете ароматную палочку и осознанно зажигаете ее, это означает, что все сто процентов вашего тела участвуют в процессе зажигания ароматной палочки. Когда вы кладете горящую палочку на подставку, все силы вашего ума и тела устремлены в процесс прикрепления ароматной палочки к подставке. Вы остаетесь осознанным и сосредоточенным все время, пока зажигаете и устанавливаете палочку.

То же самое происходит, когда у вас появляется возможность приготовить себе чай. Заваривание чая – хорошая практика. Сосредоточьте ум и тело на том, что пребывает прямо здесь и сейчас, осознанно поднимите чашку, ничему не позволяя вступать между вами и чашкой. Вы поднимаете чашку и радуетесь. Вы чувствуете чашку, глубоко переживаете ее и принимаете прибежище в настоящем мгновении. Когда вы поднимаете чайный пакетик, вы улыбаетесь ему. И не важно, дорогой ваш чай или нет. Вы опускаете пакетик в чашку и наливаете в нее кипяток. Все это время вы остаетесь с горячей водой и чайным пакетиком. Не думайте о прошлом и будущем.

Вы можете сделать это? Только не говорите мне, что у вас не получится заварить чай. Вы умеете делать гораздо более сложные, трудные вещи. Заварить чай может любой человек, если он, конечно, хочет этого. Вы делаете это с помощью энергии осознанности и сосредоточения.

Осознанность

Осознанность это разновидность энергии. Возможно, ее можно отнести к области ментальных формаций. Осознанность – замечательная и очень важная ментальная формация. Если вы вдыхаете и при этом осознаете, что делаете вдох, если вы полностью принимаете прибежище в своем вдохе, это называют осознанным дыханием. Ваш вдох становится единственным объектом вашего внимания. Делая вдох, вы вообще ни о чем не думаете, но лишь остаетесь со своим вдохом. Вы полностью погружены в свой вдох – вот что называют осознанным дыханием. Когда вы идете и понимаете, что делаете шаг, полностью осознаете все свои шаги, это называют осознанной ходьбой. Если вы пьете чай, все время оставаясь с ним, на сто процентов, не позволяя себе отвлекаться на прошлое или будущее, на размышления, то практикуете осознанное чаепитие.

Осознанность это энергия, позволяющая вам узнать то, что происходит здесь и сейчас. Именно энергия осознанности помогает вам распознать настоящее мгновение как свой родной дом, подлинный дом. Как раз осознанность открывает вам глаза на окружающие чудеса жизни. Вы видите солнечный свет. Я делаю вдох и осознаю солнечные лучи. Осенью я наблюдаю падающие листья. Осознанность – энергия, позволяющая нам быть сознательными, осознавать то, что пребывает вокруг нас, что здесь происходит. Вы практикуете осознанное дыхание, осознанную ходьбу, осознанное чаепитие.

И вы пьете чай так, чтобы на протяжении всего времени чаепития сохранять в себе покой и радость. Получится у вас так пить чай? В течение дня у нас несколько раз появляется возможность приготовить для себя чай. Повсюду в нашей Сливовой Деревне для вас найдется горячая вода, чайники и чашки. Здесь вы всегда можете с удовольствием выпить чашку чая. Но все время чаепития, с самого начала, когда вы завариваете чай, и до самого конца, когда вы моете чашку, вам следует пребывать в состоянии покоя и радости. Не ищите покой и радость за пределами чаепития.

Во Франции производят йогурт, который рекламируют так: «Ешьте наш йогурт медленно, чтобы удовольствие длилось долго». Если вы торопитесь, то съедаете йогурт почти мгновенно, тратите на него несколько секунд. Но если вы умеете наслаждаться йогуртом, то едите его медленно, ложка за ложкой, оставаясь со своим йогуртом. Посвятите время радостному чаепитию. Спросите себя, способны ли вы быть спокойным, радостным, пока пьете чай. Создайте себе праздник. Сегодня у вас появилась возможность приготовить себе чай. Активизируйте свою осознанность, чтобы все время оставаться с вашим чаем, от того мгновения, когда вы начинаете заваривать чай, и до того мгновения, когда вы моете чашку. Дайте себе достаточно времени для того, чтобы получить удовольствие от чая. Пейте чай так, чтобы быть спокойным и расслабленным, освободившись от тревог, страха и отчаяния. Не позволяйте им портить свою жизнь. У вас есть возможность выпить чашку чая – зачем портить свой чаепитие планами, страхами, неуверенностью? Если вы научились осознанно пить чай, то одержали великую победу за мир для себя, для нас, для своей страны, для всего мира. Обретите покой и радость в самом чаепитии.

Сосредоточение

Если вы осознанны, то сосредоточены. А если вы сосредоточены, то можете проникнуть в суть явления. Вы глубоко погружае-

тесь в то, что есть. Когда вы созерцаете цветок, то можете с помощью осознанности и сосредоточения проникнуть в самую суть цветка, постигнув чудо жизни. Если вы держите чашку чая и радуетесь ему, и если у вас достаточно осознанности и сосредоточения, вы можете проникнуть в самую суть чая и насладиться покоем, радостью, свободой – все это вы можете обрести во время простого чаепития. Пейте чай так, чтобы обрести свободу. Свободу от чего? От своих тревог, страхов, беспокойства.

Мы учимся быть свободными. Если у вас есть свобода и цельность, которых вы достигаете с помощью осознанности и сосредоточения, тогда вы можете быть спокойным и радостным, пока пьете чай. То же самое можно делать во время завтрака. У вас есть двадцать минут, даже полчаса, чтобы насладиться покоем. Завтракать надо без спешки. Счастье, которое вы обретаете, завтракая осознанно, поистине велико. Если вы умеете сидеть за столом как свободный человек, то можете двадцать или тридцать минут наслаждаться покоем. Зачем вам беспокоиться, тревожиться и бояться чего-то, пока вы завтракаете?

Завтраку вы посвящаете определенный период времени. На самом деле, у вас больше десяти минут на завтрак. Зачем вам во время завтрака торопиться? По утрам вы неправильно завтракаете, потому что спешите побежать на работу. Вы позволяете своему уму отвлекаться на беспокойные мысли о том, что будет сегодня происходить. Вы не ощущаете свой завтрак, не принимаете в нем прибежище. Оставайтесь со своим завтраком с самого начала и до самого конца. Вы можете оставаться со своим чаем пять минут. Ваш завтрак длится тридцать минут. Все это время вам надо наслаждаться. Вы можете быть свободным человеком, если сидите свободно за столом и посвящаете все время завтрака счастью.

Не ищите покой за пределами своего завтрака. Если вы можете ощутить свободу и покой во время завтрака, то будете ощущать их и в остальное время дня. Поэтому не отвлекайтесь от своего завтрака, чая. Когда вы обедаете, также радуйтесь каждому кусочку еды, глубоко осознавая ее, ведь она представляет собой чудо жизни. Морковь, помидоры, сыр, хлеб – все это чудеса жизни. Космос пришел к вам, сжатый до размеров хлеба. Оставайтесь с хлебом, примите в нем прибежище. Если вы едите хлеб осознанно, сосредоточенно, то устанавливаете связь с Иисусом, Аллахом, Буддой.

Зачем вам бежать куда-то, чтобы найти Будду, Бога, Аллаха? Все это можно найти в хлебе. Если вы примете прибежище в хлебе, то познаете высшую истину. Таким образом, завтракая и обе-

дая, мы возвращаем в себе состояние покоя. Не ищите покой, высшую истину за пределами своей трапезы.

Когда утром вы слышите, как звонит колокол, приглашающий вас к сидячей медитации, радостно идите из своей комнаты в зал для медитаций. Каждый ваш шаг может принести вам радость, покой, Бога. Бог пребывает не только в зале для медитаций, но в каждом вашем шаге. Поэтому принимайте прибежище в каждом шаге. В Сливовой Деревне зал для медитаций очень большой. На самом деле, его территория распространяется дальше стен здания – даже в туалет. Вам может показаться, что в туалете гораздо меньше святости, чем в зале для медитаций, но это не так. В высшем смысле туалет столь же свят, как и зал для медитаций, зал Будды. Поэтому мы иногда приносим в туалет горшок с цветами, чтобы показать, что и там можно духовно развиваться.

Наслаждайтесь водой, еще одним чудом жизни, которая течет из крана и омывает ваши пальцы. Вот Бог! Вот счастье! Можете ли вы получать удовольствие, когда вода течет на ваши ладони? Если вы пребываете здесь и сейчас, в осознанности и сосредоточении, то переживаете восторг, когда подставляете руки по струю воды. Вы чувствуете, что восстанавливаете силы и обретаете душевный покой. Зачем вам беспокоиться? Вы радуетесь каждой секунде и минуте, когда умываетесь. Улыбайтесь себе. Покой доступен вам прямо здесь и сейчас. Чистите зубы так, чтобы ощущать покой и радость. Спросите себя, счастливы ли вы, когда чистите зубы. Посвятите чистке зубов достаточно времени, чтобы насладиться этим процессом. Свободу и покой надо обрести в то самое время, когда вы чистите зубы. Когда вы мочитесь, радуйтесь, потому что и это очень приятно.

Представьте, что вы летите в самолете. Иногда пассажирам приходится ждать своей очереди в туалет полчаса, если не больше. И когда ваша очередь, наконец, наступает, вы поистине счастливы. Вы распахиваете дверь туалета и запираете ее – ваша очередь! Почему бы вам ни порадоваться в это время? Не спешите закончить там все свои дела. Радуйтесь каждой секунде, проведенной в туалете. В Сливовой Деревне есть места, где много деревьев. Вы можете сходить в туалет прямо там; это даже приятнее, чем в стационарном туалете. Например, я с удовольствием справляю нужду в роще. Процесс дефекации тоже чудесен. Вы сбрасываете бремя и чувствуете облегчение, освобождение. Это приятное занятие.

Покой и радость надо черпать в каждый миг жизни. Прямо сейчас у нас пикник! Вы должны уметь наслаждаться каждой секундой. Попробуйте так жить, пожалуйста. Мы все вместе учимся

так жить. Когда мы идем все вместе, группой, то наслаждаемся коллективной энергией осознанности и сосредоточения. И когда вы блуждаете в мыслях, отвлекаетесь на свои планы, смущаетесь прошлым и будущим, тогда благодаря цельной ходьбе брата справа и цельной ходьбе сестры слева вы возвращаетесь домой, в это самое место, в это самое мгновение, и возобновляете осознанную ходьбу. Каждый ваш осознанный шаг исцеляет вас и наполняет новыми силами. Не считайте свою практику трудной, она должна приносить вам радость. Если вы страдаете, когда идете, сидите или едите, значит вы практикуете неправильно. Вы отдыхаете. Вы должны научиться получать удовольствие от каждого мгновения своего «пикника».

Иногда вы слышите звон колокола. Это голос Бога, Будды, Аллаха в нас, который призывает нас прийти домой, именно сюда, прямо сейчас. Каждый раз, когда звенит телефон, вы также слышите голос Бога, который призывает вас осознать настоящее мгновение. Если вы в этот миг оказались на кухне или на огороде, вы наслаждаетесь каждой минутой, когда готовите пищу или пропалываете сорняки. В каждый миг вы находитесь в божьем царстве. Не отвлекайтесь: вы умеете оставаться внутри, в божьем царстве, с помощью осознанности и сосредоточения. Благодаря этим качествам вы все время остаетесь в божьем царстве, не выходите из него.

Я думаю, что на сегодня достаточно. Добро пожаловать в нашу Сливовую Деревню. Получайте удовольствие от наших занятий, наслаждайтесь «пикником».

21 октября 2003 года

Глава 2

Мирный процесс

Доброе утро, дорогие друзья. Мы с вами находимся в Сливовой Деревне, в Храме Нектара Дхармы. Мы начинаем второй день наших занятий.

Моя задача заключается не в том, чтобы пичкать вас представлениями, некими мыслями о покое. Мне хотелось бы дать вам возможность распознать семена покоя и радости, которые уже есть в вас. Беседа о Дхарме подобна цветку, дождю. А дождь помогает находящимся в почве семенам пустить ростки, принести цветы и плоды. Дождь это не семя, но он помогает семенам пустить росток и принести цветы понимания, покоя и радости. Поэтому я не намерен давать вам представления. Вы пришли сюда не для того, чтобы

накапливать представления, записывать в свои записные книжки определения.

Когда идет дождь, мы позволяем ему проникнуть в почву. Если дождь будет сильным, тогда воды будет достаточно для всех семян в почве, и у них будет возможность пустить росток. Поэтому во время нашей беседы нам ничего не надо делать. Мы не должны пытаться понимать и записывать то, что сказано. В такой беседе вам надо лишь позволить дождю омыть вас. И вы сразу же понимаете, что семена понимания, мудрости и любви в вас пускают ростки. Вам ничего не надо делать. Просто сидите и позволяйте дождю омыться вас. Вы должны верить, что семена покоя, радости, счастья – все они уже есть в вас. В вас находится семя божьего царства, оно не вне вас. Если вы думаете, что Бог вне вас, и ищете его где-то там, то никогда не встретите его.

Так вы уподобляетесь волне, которая ищет воду. Она никогда не встретит воду. Волна должна вернуться домой, к себе, и убедиться в том, что вода – в ней самой. Тогда может случиться встреча. Вам не надо ничего искать вне себя.

Когда сегодня утром братья и сестры пришли сюда молиться, они не обращали свои молитвы кому-то вне них. Объектом молитвы не может быть Будда, Бодхисатва, Бог. Нет, они вовсе не обращают свои молитвы к кому-то вне них. И они понимают это. Их молитвы сродни дождю, воде, благодаря которой в них пускают ростки семена понимания, покоя. И когда вы кланяетесь статуе, это не означает, что Бог, Будда находится в этом направлении. Кланаясь, мы устанавливаем связь с высшей истиной в себе. Мы соприкасаемся с благодатью, красотой, истиной в себе. Вы не должны верить, что все это находится в некоем направлении. И если вам кажется, что нечто находится в том углу, вы ошибаетесь. Ничего такого в том направлении нет. Мы видим статую сидящего Будды, но это всего лишь камень, а не сам Будда. Будда это способность понимать и любить, она заключена в наших телах. Давайте же не будем обманываться формой.

Самый драгоценный дар, который мы можем сделать любимому человеку, представляет собой энергию понимания и любви. Если у нас нет понимания и любви, значит нам нечего дать ему. Но как развить в себе понимание и любовь? Эти качества вы можете развить в уединении. Жить в уединении не значит отсекать себя от общества и бежать в горы, чтобы жить там в пещере. Живя в уединении, вы просто все время остаетесь самим собой, вы не теряете себя. Вы можете сидеть на шумном базаре и все-таки пребывать в уединении. Вы никогда не теряете себя, всегда остаетесь самим

собой. Вы хозяин, а не жертва. Когда вы выполняете осознанную ходьбу, то сосредоточены на своих шагах и дыхании. Даже если у вас два или три попутчика, вы все равно сохраняете свое уединение, потому что не потеряли осознанность и сосредоточение. Каждый вдох-выдох, каждый шаг укрепляет вас и наделяет вас энергией понимания и любви.

Дело в том, что, если вы не верны себе, то не можете любить, не можете ничего предложить. Жить уединенно значит все время оставаться дома, в себе, быть себе хозяином, не позволять себе отвлекаться. Такова практика осознанной ходьбы, осознанного дыхания. Эта практика всегда поможет вам вернуться домой, к себе, где вы можете восстановить свои силы и развивать осознанность, понимание и любовь.

Понимание – основа любви. Если вы не понимаете, то не можете любить. Если вы не понимаете себя, то не можете любить себя. Если вы не понимаете человека, то не можете любить его. Таким образом, понимание становится синонимом любви.

Давайте предположим, что вы не понимаете жену. Тогда вы вообще ничего не осознаете в ней. Вы не понимаете ее страдания, трудности, глубочайшие устремления. Разве вы можете сказать, что любите жену? Как вам понять ее? Вы должны быть самим собой. Когда вы смотрите на жену, то начинаете видеть ее страдания, трудности, глубочайшие устремления. Если вы не остаетесь самим собой, то неужели можете слышать тонко, видеть ясно? Если вы станете понимать жену, то сможете полюбить ее.

Любовь это родник, изливающийся из нашего понимания. Отношения исполнены высокого значения, только когда каждый человек остается в них самим собой. Если вы пусты, и другой человек также пуст, тогда вам нечего предложить друг другу. Чего же нет в вас? Нет понимания, любви, красоты, истины. Поэтому мы должны питать свои силы. И по этой самой причине мы должны всегда оставаться самими собой.

Встречаясь с кем-то, мы любим поговорить. Так приятно беседовать с людьми! Я знаю об этом. Но если мы не развиваем в себе осознанность, тогда мы, разговаривая, просто позволяем себе смущаться беседой. Вы можете не так много предложить, и другой человек тоже может предложить вам очень мало.

Конечно, если в вас есть что-то ценное, вы можете поделиться, можете предложить это кому-то. И беседа – один из способов высказаться, выразить себя. Но если у вас есть только пустые представления, тогда ваш дар не подлинный. Вы можете придумать представления чему угодно, но не в этом нуждается другой чело-

век. Он нуждается в вашем понимании, любви, озарении, которое имеет отношение не к представлениям, а к живой реальности, интуитивному пониманию и состраданию телу. Поэтому отношения становятся очень важными. Если вы постигли искусство уединенной жизни, это означает, что вы умеете быть самим собой, развивать в каждый миг энергию покоя, понимания, сострадания. Поэтому наши отношения станут значимыми. Каждый человек должен быть самим собой для того, чтобы отношения стали значимыми. Это так просто! Поэтому, когда у вас выдаются пять или десять свободных минут, вы тратите их на полезную цель, то есть на духовное обогащение. Вы становитесь более цельным, свободным, разумным, сострадательным.

Когда вы любите кого-то, то хотите предложить ему (ей) то, что есть у вас, а именно радость, понимание, сострадание. Такой дар – лучшее, что вы можете сделать для любимого человека. Вы должны спросить себя: «Что я могу предложить любимому человеку? Много ли я могу предложить ему?» Если вы хотите дать ему нечто сотворенное вами, то создадите это в одиночестве, в уединенной ходьбе. Практика осознанного дыхания или ходьбы помогает вам прийти домой, к себе, где вы начинаете получать энергию радости и покоя.

Представьте себе деревья, вокруг нас всегда много деревьев. В каждый миг они получают питание от земли: воду, минералы и т.п. Благодаря такому питанию дерево может растить ветви, листья, цветы. Оно может очень много предложить миру. Если мы вырвем деревья из земли, их корни уже не дотянутся до полезных веществ и не смогут принести цветы и плоды. Мы похожи на деревья. Если человек не умеет возвращаться к себе, в полной мере присутствовать, развивать способность глубоко смотреть и слушать, тогда он не может получить энергию. Не так уж и много надо, чтобы принести пользу любимому человеку.

На наших занятиях мы всегда выделяем время для дискуссии. Мы называем это беседами о Дхарме. Во время такого разговора мы можем продемонстрировать свое интуитивное понимание, радость и переживания. Это очень важно. Те люди, которые ничего не хотят говорить, поскольку то, чем они могут поделиться, еще не проявилось, могут помолчать. Им можно просто слушать, позволять озарению других людей пронизывать их. Даже если вы ничего не говорите, то все равно получаете пользу от озарения остальных людей. Пользу вам приносят не представления, а живой опыт, которым обладают люди в группе. Наш долг – делиться. Если у вас есть живой опыт, вы должны поделиться им с санхгой. Такова

осознанная беседа, подлинная беседа Дхармы, в которой участвуют все люди. И вам очень хочется поделиться, когда вам есть, что отдать.

Каждый человек подобен дереву. Каждый миг своей жизни мы получаем питание. Разумеется, в вас есть семена, которые вы можете превратить в цветы. Вы можете предложить цветы и плоды как пожертвование. Вот дар, который вы можете сделать миру.

Вчера мы говорили о том, как прийти домой, к себе, чтобы получить возможность постичь чудеса жизни, доступные как в нас, так и вокруг нас. Мы осознанно ходим в божьем царстве. Мы учимся общаться с внутренними и внешними силами, питающими нас энергией. Это очень важно. Мы питаем новой энергией не только себя, но и своих любимых людей, когда ходим в божьем царстве, постигаем чудеса жизни. Вы не сможете сделать это, если не придете домой, к себе. То время, в которое мы приходим к себе, очень ценно. Поэтому, если у вас появляются пять или десять свободных минут, с радостью учитесь быть самим собой, питать себя энергией, приходить домой, прямо сюда и прямо сейчас. Вы хотите уметь умиротворять себя, свою семью, общество в целом. Именно такого покоя мы добиваемся, и нас не устроит ничего меньше этого. Поэтому мы должны извлечь всю пользу из нашей совместной практики. Конечно, когда вы возвратитесь на родину, то сможете продолжить практику. Но если вы недостаточно цельны, то не сможете продолжить практику, вернувшись на родину. Поэтому сейчас, пока вы все еще живете в духовной общине, вы должны постараться на славу, чтобы практика стала привычной.

Сангха означает общину. В такой общине все люди умеют практиковать, оставаться в уединении, духовно развиваться, получать живительные и исцеляющие энергии. Кое-что мы не можем делать в одиночестве, но в сангхе можем делать легко. В уединении мы ленимся, хотя и умеем медитировать сидя, слушать колокол, ходить осознанно. Но мы все равно ничего из этого не делаем, потому что никто вокруг нас не занимается такими вещами. Поэтому сангха, члены которой практикуют, становится для вас духовной опорой, поддержкой. И по этой причине практика в такой общине становится очень легкой. Вы все делаете естественно, вам просто не нужно прикладывать усилия. Итак, вам следует получать пользу от своего участия в работе сангхи, чтобы ваша практика вошла у вас в привычку. Нам надо учиться быть собой. Когда практика станет для вас привычной, вы сможете продолжить ее после того, как вернетесь на родину.

Когда мы в своей практике учимся осознавать чудеса жизни, то можем столкнуться с трудностями. Вы знаете о том, что утро замечательное, что горы, туман, солнечный свет – все это прекрасно. Вы хотите соприкоснуться с этой красотой. Вы хотите стоять или сидеть, созерцая природу, позволяя ее красоте проникать в вас, потому что вы знаете, что это питает вас. Иногда эмоции, чувства усиливаются и мешают нам радоваться этой красоте, творящейся прямо здесь и сейчас. Почему другой человек может позволить себе радоваться великолепию солнечного света и разрешить солнечному свету проникнуть в его тело и ум? Нам мешают наши страхи, тревоги, гнев, поэтому красота рассвета не может войти в нас. Беспокойство, тревоги, гнев – все это мешает нам соприкоснуться с чудесами жизни. Из-за них мы не можем войти в божье царство, в чистую землю Будды. Что нам делать в таких обстоятельствах? Мы полагаем, что это чувство, эмоцию надо устранить, чтобы снова быть свободным. Тогда мы сможем осознать красоту солнечного света на рассвете. Мы считаем врагами страх, гнев и тревожность в себе, без них мы свободны. Мы можем осознать чудеса жизни, но из-за этих своих качеств мы не можем получить энергию, в которой так нуждаемся.

В Сливовой Деревне в таких случаях советуют практиковать осознанное дыхание. Мы должны распознать свои горестные состояния, то есть чувства гнева, острой неудовлетворенности, страха. С помощью энергии осознанности, которая вырабатывается во время медитации осознанного дыхания, мы можем распознать это чувство. Предположим, что мы чувствуем беспокойство, тревогу. Делая вдох, я чувствую, что во мне есть тревога. Делая выдох, я улыбаюсь своей тревоге.

У меня есть привычка беспокоиться. Я тревожусь, даже если в том нет никакой надобности. Каждый раз, когда я чувствую в себе нарастающее состояние беспокойства, я понимаю, что уже не могу быть счастливым. Мне хочется изгнать тревогу. Иногда французы называют меня месьё Woggu (*тревога* – прим. ред.), но с ударением на последний слог, по аналогии с мадам Бовари. Дело в том, что я привык беспокоиться. И я понимаю, что, если я беспокоюсь, то не могу переживать чудеса жизни, не могу быть спокойным, поэтому я сержусь на свою тревожность. Мне не нужно беспокойство. Но тревога свойственна нам, поэтому мы должны уметь справляться с ней, когда она возникает, деликатно и спокойно, потому что мы в самом деле способны обуздать свои страхи, тревоги мирно. Вы можете сделать это, если у вас есть энергия осознанности. Если вы хотите развить в себе такую энергию, то должны практиковать

осознанное дыхание, осознанную ходьбу. Вы нуждаетесь в энергии осознанности для того, чтобы распознать и нежно обнять свои тревоги, страхи и гнев.

Когда ваш ребенок страдает и плачет, вы же не хотите наказать своего малыша, потому что он и есть вы. Вы не хотите побить своего ребенка или вышвырнуть его из окошка, ничего подобного. Ваш страх или гнев – ваш ребенок. Не воображайте, что вы можете выбросить свои трудности из окна. Не будьте жестоки к своему гневу, страху, беспокойству. Наша задача – распознавать такие вещи. Вы говорите: «Дитя мое, я знаю, что тебе плохо. Я позабочусь о тебе». Продолжайте осознанно дышать и ходить. С помощью энергии, созданной практикой, вы распознаете свои эмоции и обнимаете их очень нежно. Вот подлинное ненасилие. Эта практика ненасилия направлена на ваши тревоги, страхи, гнев. Если вы станете гневаться на свой гнев, в результате он лишь увеличится в десять раз. Не гневайтесь на свой гнев, ведь это не очень умно. Вы уже страдаете от гнева. И если вы начинаете гневаться на свой гнев, то лишь еще сильнее страдаете. Поэтому такое поведение нельзя назвать мудрым.

Настоящая практика – распознать свой гнев, отметить его появление и улыбнуться ему как можно нежнее. Скажите ему: «Здравствуй, милый гнев. Я знаю, что ты пришел. Я позабочусь о тебе». Ребенок неприятен, когда он плачет. Но вы, подобно матери, должны относиться к гневу очень нежно, должны мягко обнимать его. Материнская нежность начинает пронизывать все тело ребенка. Если вы будете практиковать несколько минут, ваш ребенок почувствует облегчение и перестанет плакать. Ваш гнев – ваш ребенок. Ваши тревоги и страхи – ваши дети. Вы должны уметь заботиться о своих детях. Вы не должны пытаться наказать ребенка. Учитесь ухаживать за своими эмоциями, чувствами.

Когда вы осознанно дышите, ходите, готовите пищу, завариваете чай, то создаете энергию осознанности. Эта энергия помогает вам распознать вашу боль, печаль и нежно обнять их. Если вы мягко удерживаете свою боль, печаль несколько минут, то чувствуете облегчение. Ваше дитя согласно затихнуть, и у вас появляется возможность насладиться прекрасным рассветом. Теперь вы можете позволить себе питаться энергией красоты, чудес жизни вокруг и внутри вас.

Вот главная практика, вы должны освоить ее. Иногда вам не удастся делать это в одиночестве, потому что вы новички. Вы нуждаетесь в осознанности, сосредоточении, но их слишком мало для того, чтобы вы обнимали своего гигантского ребенка. Поэтому

нам нужна община единомышленников. Наша община – сангха. Вы можете питаться энергией сангхи. Духовная община, в которой все практикуют, создает коллективную энергию осознанности. Энергия группы очень сильная; если вы умеете получать эту энергию, тогда у вас достанет сил удерживать своего ребенка и не поддаваться страданиям. Это очень важно. Поэтому в буддийской традиции говорят о прибежище в сангхе.

Если вы бросите в реку камень, он неизбежно опустится на дно реки, каким бы маленьким он ни был. Каждый камень утонет. Но если у вас есть лодка, вы можете перевезти в ней целую тонну камней. То же самое верно в отношении нашей ситуации. Оставшись в одиночестве, вы можете утонуть в реке страданий. Но если у вас есть сангха, община духовного саморазвития, и если вы позволяете сангхе обнять вашу боль, печаль, то будете плыть, не утонете в реке страданий. Это очень важно. Когда вы находитесь в сангхе, вроде нашей общины, то позволяете ей распознать и обнять ваши страхи и печали. Вы принимаете у сангхи коллективную энергию осознанности, чтобы осознать и утишить свою душевную боль.

Вы говорите: «Дорогая сангха, я прошу тебя увидеть мою боль, печаль, страх и помочь мне устранить их». Тогда вы сможете жить, сможете плыть. Многие из вас получили пользу от коллективной энергии осознанности, принадлежащей сангхе. Вы понимаете, что сангха драгоценна. Она имеет первостепенное значение для вашего духовного самосовершенствования. Когда вы возвратитесь домой, попытайтесь организовать там группу из людей, которые согласятся практиковать вместе с вами. Все люди получают пользу от группы. Это ваша лодка. Для того чтобы плавать, вам нужна лодка.

Очень важно построить сангху. В Сливовой Деревне мы только и делаем, что строим сангху. У нас все посвящено благу сангхи. Мы готовим еду, делаем уборку, выполняем сидячую медитацию, осознанно ходим – все это ради сангхи, потому что она может стать прибежищем великого множества людей. Каждая сангха цельна, счастлива, осознанна, поэтому многие люди могут приехать туда, обрести там прибежище и преобразить страдания, страх, гнев. Когда вы будете практиковать, вы станете собственным прибежищем. И вы станете прибежищем для своих любимых людей, для своей семьи. И вы сможете превратить своих родственников в сангху, прибежище. Другие люди смогут приходить в вашу семью и принимать в ней прибежище. Если вы сможете свести воедино

несколько семей, то сформируете сангху. Там вы будете плодотворно практиковать.

Таким образом, ваша сангха станет прибежищем для многих людей. Это и есть строительство сангхи. У нас не будет надежды без строительства сангхи. В своей сангхе мы похожи на капли воды в реке. Мы позволяем сангхе нести нас. Не уподобляйтесь капле масла в реке. Масло не смешивается с водой, так у вас ничего не получится. Позволяйте сангхе нести вас. Пусть сангха распознает и обнимет ваши страдания, боль, печали. Вы должны доверять сангхе. Скажите: «Дорогая сангха, я страдаю. Прошу тебя, помоги мне, обними мои страдания».

Вообразите себя каплей воды. Все мы устремляемся к океану. Если вы одиноки, то можете испариться через несколько дней. Но если вы позволяете сангхе обнять и нести вас, тогда вы благополучно доберетесь до океана. Сангха помогает вам двигаться, иногда она подталкивает вас. В каждый миг вы пребываете в потоке; вы уже не похожи на каплю масла, вы стали рекой. А раз вы река, вам уже незачем страдать. Вы страдаете, только когда представляете собой отдельную каплю воды. Помните, пожалуйста, что вы страдаете, только когда вы отчужденная капля воды. Если вы превратились в реку, вам больше не надо мучиться. Позвольте сангхе обнять и понести вас, увлечь за собой. Примите сангху как себя. Станьте сангхой, станьте рекой. Это замечательная практика, и на нее не надо тратить много времени. Надо лишь позволить себе быть рекой.

Некоторые люди среди нас уже умеют справляться со своими страданиями, потому что у них есть цельная практика осознанности. Мы обладаем энергией осознанности и сосредоточения. Всякий раз, когда в нас появляется боль или печаль, мы можем распознать их, пребывая в уединении. Вы можете обнять их и улыбнуться им в уединении. Посредством медитации хоббьи или дыхательной медитации, мы смотрим глубоко, осознаем препятствия из печали и преобразуем их. Но люди, которым недостает сил, нуждаются в сангхе. Когда вы сидите в одиночестве, то опираетесь на свою энергию осознанности и сосредоточения.

Иногда ваш ум бродит где-то, вы теряете свою осознанность, сосредоточение, начинаете думать о разных вещах. Но если рядом с вами сидит ваш друг, вас уже двое. И тогда цельность другого человека воодушевляет вас. Всякий раз, когда ваш ум отвлекается, вы возвращаетесь его назад и продолжаете осознанно дышать, сидеть, продолжаете возвращать цельность, свободу. Благодаря цельности и свободе мы переживаем радость, счастье, понимание,

любовь. Если вы продолжаете быть жертвой окружающих обстоятельств, собственных страхов, гнева, тревог, то не можете быть счастливыми спокойными. И вам нечего отдать людям, своим любимым. Поэтому мы должны опираться на сангху, искать помощи у братьев и сестер, которые умеют практиковать.

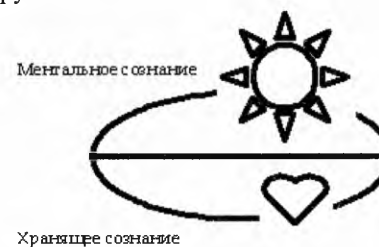
Иногда вам кажется, что вы больше не можете так жить, что у вас вот-вот случится нервный срыв. Вы становитесь жертвой отчаяния. Вы уже не можете терпеть и хотите сдаться. Но вдруг вы вспоминаете о том, что у вас есть друг. И вам хочется, чтобы ваш друг прямо сейчас сидел рядом с вами, потому что тогда вам станет легче. Ваш друг целен и радостен. Если этот человек сидит рядом с вами сейчас, вы можете выжить. Но он может и не оказаться здесь, так как уехал далеко, в Японию или Америку. Вы ясно понимаете, что, если вы приедете к нему и посидите рядом с ним, то сможете выжить. В состоянии одиночества вы смущаетесь. Вы знаете, что не можете умиротворить себя. Если у вас возникают подобные чувства, если вы ощущаете себя в таком положении, вы должны очень постараться приехать к нему (ней). Отложите все свои дела и просто постарайтесь приехать к своему другу, потому что вы нуждаетесь в уравновешенности, но никто вокруг вас не в силах помочь вам вернуть душевное равновесие, чтобы вы смогли выжить в эту трудную минуту. Вы должны поехать к другу (подруге). Вы приезжаете к этому человеку, смотрите на него и чувствуете, что можете выжить. Вы можете вместе осознанно дышать, ходить, пить чай. Благодаря ему на душе у вас светлеет, и все же вы понимаете, что не можете оставаться у него всегда. По прошествии нескольких недель вам придется вернуться домой. В отсутствии этого человека вы снова теряете равновесие. Вы опираетесь на кого-то, чтобы поддержать минимальное равновесие, которое помогает вам выжить.

Я хочу дать вам один совет. Почему вы живете с ним (ней)? Вы должны извлечь пользу из настоящего мгновения для того, чтобы создать достаточно энергии. Тогда вы, оставшись в одиночестве, сможете выжить. Присутствие друга – хорошая возможность. Так, летом и осенью небо чистое, светит солнце. Вы знаете, что скоро задуют суровые ветры, поэтому вам надо запасти дрова для вашей печи, чтобы обогревать дом. Вы знаете, что, если вы отложите заготовку дров на зиму, тогда дровам просто не хватит времени для того, чтобы высохнуть, и ими невозможно будет обогревать дом. Поэтому вам надо использовать тепло солнечного света летом и осенью, надо заранее рубить дрова. Вы храните вязанки дров и приносите их в дом осенью. Если же вы ничего не делаете, то не

сможете выжить зимой. Поэтому вы, находясь рядом с другом, чувствуете, что можете выжить.

Используйте этот самый миг для практики, для создания достаточной энергии осознанности, сосредоточения, свободы, цельности. Тогда, возвратившись домой, вы сможете выжить. То же самое верно в отношении наших занятий, это хорошая возможность. Так приятно беседовать друг с другом! Если вы не извлечете пользу из наших бесед, если не овладеете практикой в одиночестве, не приобретете привычку возвращать энергию осознанности и сосредоточения, тогда, возвратившись домой, не сможете быть собой. Рядом с вами не будет ваших товарищей. Поэтому столь полезно благородное молчание, потому что оно помогает нам быть самими собой, чтобы получать пользу от каждого мгновения своего присутствия здесь, развивать в себе энергию осознанности и сосредоточенности.

Если мы привыкаем развивать энергию сосредоточенности и осознанности, это очень хорошо. Каждый раз, когда возникает энергия страха, печали, гнева, мы знаем, что делать. Мы должны только возобновить созерцание своего дыхания. Когда создается такая энергия, мы можем распознать свои горести, чтобы охватить их вниманием, подружиться с ними, продолжить свою практику, а также помочь друзьям.



Ум можно формально разделить на две части. Верхнюю часть можно назвать ментальным сознанием, а нижнюю часть – хранящим сознанием. Ум похож на дом с подвалом и гостиной. Нижнюю часть также можно считать почвой нашего сознания. Там хранятся все семена. Мы находим семена понимания, любви, радости, счастья. Все они постоянно пребывают там. Мы также находим семена печали, страха, отчаяния – все они там.

Когда вы слушаете лекцию о Дхарме, она уподобляется для вас дождю, падающему на почву сознания. Дождь проникает в семена радости и помогает ему пустить росток, принести цветок в ментальном сознании. Когда вы читаете в журнале статью, которая

содержит в себе насилие и страх, полученная вами информация изливается дождем на ваше семя гнева. Это семя дает росток, в результате в ментальном сознании вырастает цветок гнева, страха, разграничения.

Итак, все зависит от типа дождя, который изливается на вас. Он будет проявлять в верхней части вашего ума соответствующие семена. Внизу находятся семена, а наверху – ментальные формации. Учение буддизма говорит о 51 категории семян. Осознанность – одно из таких семян. Если вы осознанно ходите, сидите, готовите еду, пьете, тогда семя осознанности становится все более сильным. Когда вам нужно, чтобы это семя дало росток, оно легко и просто отзовется. Но если вы не практикуете, это семя остается маленьким. То же самое верно в отношении гнева. Когда вы были ребенком, ваше семя гнева было очень маленьким. Но если ваши родители не умели заботиться о вас, если вы живете в среде, в которой господствует насилие, гнев, тогда семя гнева будет расти.

Когда вы смотрите телевизор, то пичкаете себя жестокостью, царящей в обществе, и тогда семя гнева в вас растет. Цветок гнева разрастется и займет гостиную вашего ума. Поэтому счастье зависит в полной мере от семян. Люди, которые сейчас сильно гневаяются, десять лет назад не были такими ожесточенными, насильственными. Просто они регулярно, каждый день поливали свои семена гнева. Поэтому так важно не культивировать каждый день семена гнева и насилия. Мы способны перестать возвращать их. В нашей беседе о Дхарме мы можем поговорить о том, как нам перестать каждый день возвращать семена гнева. У каждого из нас есть свой жизненный опыт. На нашей лекции мы можем обсудить, как каждый день культивировать семена осознанности, радости, сострадания.

Сангха это место, где вы учитесь и применяете на практике полученные знания. Если у вас есть семья, тогда жена (муж), дети получают пользу от вашей практики. Вы можете сделать свою семью практикующей сангхой. Вы умеете помогать себе, жене и детям избегать культивации семян насилия, гнева, страха. Каждый день вы много раз поливаете семена радости, понимания, сострадания. Все дело в организации. Вы можете организовать свою практику. Ваша практика должна быть очень естественной. Она может и не показаться практикой, и все же она подлинна.

У нас есть разум. Мы должны применять свою разумность для того, чтобы организовывать обыденную жизнь своей семьи. Поэтому, если вы правильно ухаживаете за семенами в хранящем сознании, вашу практику можно назвать избирательным поливом

семян. Мы изобрели этот метод в Сливовой Деревне. Вы культивируете только благие семена, а отрицательные семена не получают от вас ни капли воды.

Если ваш ребенок смотрит телевизор три часа в день, он может сильно отравиться, потому что телевизионные программы могут содержать много гнева и насилия. Вы позволяете своему ребенку травиться ядом. Это очень плохо как для него, так и для вас. Это совсем не хорошо для всего нашего общества. Если вы позволяете ребенку потреблять подобные информационные продукты, укорененные в разграничении и ненависти, это вредно для него, для нас, для нашего общества.

Эту ситуацию надо исправить. У вас есть интуитивное понимание вопроса, поэтому с этой самой минуты вы организуете свою жизнь так, чтобы защищать себя, членов своей семьи, друзей. Дело в том, что наши страдания и горести в полной мере зависят от семян в нашем хранящем сознании.

Если ваши дети очень маленькие, вы можете сесть рядом с ними и поговорить о том, что вы узнали сегодня. Они смогут понять вас. Последние три года к нам каждое лето приезжают дети, они участвуют в беседах о Дхарме. Дети демонстрируют способность понимания, им понятны все эти истины. Они готовы взаимодействовать с нами. Мы должны относиться к ним как к равным себе, должны помогать им быть осознанными, ответственными. Дети знают, что они тоже делают свой вклад в счастье своей семьи и общества. Они растут гораздо быстрее.

Практика избирательного возвращения растений может принести результат очень скоро. Один час такой практики преображает вашу жизнь. Посмотрите на любимую женщину (мужчину). В ней заключены всевозможные семена, то есть семена таланта, радости, страданий, гнева. Если вы будете поливать ее семена гнева, то уже через пять минут сами увидите, что проявили в ней самые худшие качества. Если же вы умеете культивировать ее семена сострадания, радости, понимания, тогда она расцветет как цветок по прошествии всего лишь двадцати минут практики. И она сможет порадоваться себе, и вы тоже порадуетесь ей. Поверьте мне, практика избирательного полива может очень быстро принести результат. Вам это под силу; вы просто говорите правду, потому что в ней много благих семян. Если вы понимаете это, то садитесь рядом с ней и говорите: «Милая, ты такая хорошая! Ты столько всего умеешь!», тем самым вы возвращаете в ней уверенность в своих силах. Тогда она станет источником счастья не только для себя, но и для вас.

Другой человек – ваш сад, а вы садовник. Вы должны научиться поливать цветы. В каждом из нас есть как цветы, так и сорняки. Если вы поливаете сорняки, то и получаете сорняки, то есть гнев, страх, разграничение, зависть. А цветы это сострадание, понимание, любовь. Это вам решать, садовнику. Как садовник, вы должны позаботиться о своем саде. Вам следует постичь искусство садоводства.

По сути, у вас два сада. Один сад уже здесь, а другой сад – человек, которого вы любите. Если вы не овладели методом избирательного полива в своем саду, значит у вас недостаточно мудрости для того, чтобы поливать цветы в саду другого человека. Таким образом, садовник первым делом обязан содержать в идеальном виде собственный сад, тогда он сможет помогать другим людям ухаживать за своими садами.

Поверьте мне, одна неделя практики может сильно изменить вашу жизнь. Если вы достаточно умны, мудры, если можете выполнять такую работу, тогда вы должны взять жизнь в свои руки. Вам следует управлять своей жизнью, ведь это вам вполне по силам. Всякий раз, когда вы выполняете медитацию ходьбы, вкладывая в каждый свой шаг все силы своего ума и тела, вы управляете своей жизнью. Всякий раз, когда вы вдыхаете и понимаете, что делаете вдох, когда вы выдыхаете и улыбаетесь своему выдоху, вы сами по себе. И вы хозяин себе и начальник. Вы садовник собственного сада.

Мы предоставляем вам ухаживать за вашим садом, чтобы вы могли помогать другим людям ухаживать за их садами. Если вам удастся помогать друг другу, значит вы стали сангхой. Два человека – уже сангха. Вместе вы становитесь прибежищем для третьего человека, так ваша сангха растет, у вас есть взаимопонимание. Но прежде, чем это сбудется, вы должны понять себя. Понимая себя, вы установите взаимопонимание. Вы осознаете в себе преграды из страха, страданий, гнева. Вы понимаете, что в вас есть семена радости, покоя, уверенности. Понимая все это, вы практикуете, то есть поливаете благие семена и украшаете свой сад. Если ваш сад прекрасен, в него так легко пригласить другого человека! А если ваш сад заброшен, трудно привести туда кого-либо. Если у вас есть красивый сад, значит вы свежи и сострадательны. Вы смотрите на мир с улыбкой, и вы очень милы. Тогда любая ваша помощь будет эффективной. Но если ваш сад лишен свежести и красоты, вы не сможете помочь другому человеку преобразиться, как бы активно ни старались содействовать этому.

Позаботьтесь о своем саде. Эта идея не абстрактна, а конкретна. Вы можете реализовывать ее в каждый миг своей обыденной жизни, прямо здесь и сейчас, вместе с сангхой. Завтра вы можете продолжить свою практику, когда вернетесь домой. Ухаживайте за своим садом для того, чтобы помогать другим людям заботиться об их садах. Если между вами есть взаимопонимание, тогда ваше общение плодотворно, и вы можете оба быть счастливыми. Вы можете стать прибежищем для третьего, четвертого человека. Таков процесс умиротворения.

Вот настоящий мир, подлинная «дорожная карта». Процесс умиротворения с его «дорожной картой» берет начало не в Вашингтоне, а в вашем сердце, в вас самих и ваших любимых. Так вы формируете большинство. Если вы умеете устранять в себе страх и гнев, умеете успокаивать себя, то можете организовать народную мирную конференцию. Не надо возлагать эту ответственность на свое правительство, потому что оно в прошлом уже приложило к тому все силы, но так и не добилось успеха.

На самом деле, политики не понимают процесс умиротворения, они ничего не знают о мирной «дорожной карте». Они говорят о ней, но размышляют в терминах политики. Они не умеют думать в терминах человечности, гуманитарности. Когда воюющие стороны приходят на мирную конференцию, каждая из них полна подозрений, гнева, недоверия. В такой атмосфере ничего нельзя достичь, потому что в самих политиках нет мира, который можно передать другой стороне. С моей точки зрения, переговоры о мире должны начинаться с личного умиротворения. Политики должны, по крайней мере, уметь сдерживать в себе гнев, страх, подозрения.

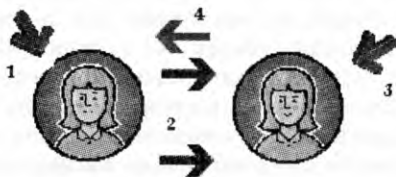
Мирные переговоры всегда организовывают так, что люди с самого начала начинают говорить о мире. Они делают множество предположений, ведут долгую дискуссию. Но к подлинному разговору о мире, к настоящему мирному соглашению надо идти, как на наших занятиях. Это означает, что обе воюющие стороны получают какое-то время для того, чтобы успокоиться, унять свои страсти, страхи, подозрения. У каждой стороны должно быть достаточно времени для ухаживания за собственным садом.

Те из вас, кто приехал с Ближнего Востока, кто научился помогать другим, познал практику умиротворения, успокоения, умеет контролировать свой страх и гнев, могут подготовить почву для взаимопонимания. Понимаете?

Я рассказал вам о личном саде. Вы должны прийти в свой сад, чтобы позаботиться о нем. Вы должны постичь искусство избирательного полива, чтобы в вас было достаточно мира, покоя, наде-

жды, радости, ведь тогда вы сможете помочь другому человеку ухаживать за его садом. Первым делом вы должны прийти домой к себе и ухаживать за своим садом. Такова первая стадия. Когда наш сад начинает рождать цветы; мы понимаем, что теперь может помочь другому человеку. Такова вторая стадия. Вы помогаете своему любимому человеку справиться с его страданиями, трудностями. Теперь, когда вы превратились в прекрасный сад, вы можете пойти к другому человеку и помочь ему. Он делает то же самое. У него также есть возможность прийти домой, к себе.

Люди, не умеющие практиковать, с самого начала пытаются пойти к другому человеку. Они говорят: «Ты должен измениться, сделать кое-что, только тогда мы будем с тобой вместе». Другой человек делает то же самое. Ни один из них не знает практику возвращения домой.



Вот подлинный мирный процесс. Когда вы помогаете другому человеку делать то же самое, помогаете ему сделать свой сад прекрасным, у вас возникает взаимопонимание, настоящее общение. Такова наша «дорожная карта», настоящий мирный процесс. Я верю, что, если среди вас наберется достаточно много людей, которые умеют ухаживать за своим садом, тогда мы сможем организовать мирную конференцию. Группа израильтян может практиковать вместе одну или две недели. Они возвратятся к себе и будут ухаживать за своим садом. А тем временем группа палестинцев будет заниматься тем же самым. Нам нужны люди, знающие практику умиротворения, деликатного контроля, улыбки. Так мы снижаем эмоциональность, устраняем страх и недоверие. Тогда может начаться общение между группами.

Переговоры о мире всякий раз заканчиваются неудачей, потому что люди не начинают с умиротворения себя. Они торопятся, хотят быстрее начать обсуждение. Но взаимопонимание невозможно, если у обеих сторон много страданий, страхов и подозрений. Вы можете организовать мирную конференцию где-нибудь на Ближнем Востоке или даже здесь, в Сливовой Деревне, или в Париже. Вам надо пригласить международные СМИ, чтобы журналисты посмотрели, как вы договариваетесь. Вы возвращаете мир, а не

обсуждаете его. Вы умиротворяете себя и друг друга, устанавливаете подлинную связь между группами.

Точно так же можно примирять пары. Сын и отец, муж и жена, мать и дочь – все это пары. Если у вас есть какие-то трудности в отношениях, и если вы хотите помириться с кем-то, вам надо провести вышеописанную работу. Отец должен возвратиться домой, к себе, как и его сын. Но инициатором мирного процесса может быть и сын. Он знает о том, что должен первым делом помочь самому себе, что лишь тогда он сможет помочь отцу. Он возвращается в свой сад и растит там цветы сострадания, понимания и радости. Достигнув успеха в своей практике, он приходит к отцу бодрый и сострадательный. Прежде он не мог помочь отцу, ему ни за что не удалось бы помочь отцу преобразиться. Но теперь, когда сын преобразился, стал милым, радостным, сострадательным, он понимает, что в силах помочь отцу преобразиться. Когда-то ему казалось, что надежды нет, что невозможно примириться с кем-то, даже с отцом.

В прошлом году на наших занятиях в северной Германии мы практиковали шесть дней. Первые три дня люди учились возвращаться домой, успокаивать и контролировать себя, смотреть глубоко. Затем люди стали учиться спокойно общаться, слушать внимательно и сострадательно, говорить мягко и доброжелательно. Вы сострадательно слушаете человека, ваша речь к нему исполнена добра и любви – все это очень важно для того, чтобы открыть общение.

Поначалу людям было очень трудно использовать любящую речь, потому что в них накопилось много гнева. Отец и сын не могли даже смотреть друг на друга. Мать и дочь отворачивались друг от друга. Они не могли использовать любящую речь и слушать, потому что, стоило им начать слушать, и в них возникало раздражение, ведь другой человек поливал в них семена раздражения. Но по прошествии трех-четырех дней семья сострадания во всех участниках занятий пустило росток благодаря дождю – беседе о Дхарме. В каждом человеке есть семена сострадания и понимания. Каждый из нас способен понять, что страдает не только он, что и другой человек также глубоко страдает. И мы частично ответственны за страдания другого человека. Когда вы понимаете это, то можете смотреть на другого человека сострадательно: «Теперь я знаю, что он (она) тоже сильно страдает! Мучаюсь не только я, но и он (она). Я часто обвинял его в моих страданиях, но теперь я понимаю, что отчасти сам ответственен за собственные страдания. К тому же, я заставил страдать его (ее)». Когда вас по-

сещает такое озарение, вы приобретаете понимание. Благодаря состраданию и пониманию вы можете смотреть на него (нее) милосердно. В результате ситуация меняется.

С того момента вы понимаете, что можете слушать другого человека с состраданием. Отныне вы иначе смотрите на него, совсем по-другому слушаете его. Вы полностью изменили свое положение, установили связь с человеком. «Боже мой! Я и понятия не имел о том, что он так глубоко страдает. И я также ответственен за его мучения. Прежде мне казалось, что страдаю лишь я. Мне не приходило в голову, что он тоже может мучиться». В тот миг, когда вы получаете проблеск просветления, понимания, меняется ваше мировосприятие. Вы по-другому говорите, поэтому может возникнуть общение.

На пятый день я дал людям наставления о примирении с любимыми людьми. Я сказал: «До окончания дня все вы должны помириться». Беседу о Дхарме я провел с ними в девять часов утра. На занятиях присутствовали шестьсот участников, или даже больше; я советовал им для примирения использовать любящую речь и сострадательное слушание. Целый день они практиковали. Если ваша любимая женщина (мужчина) приехала на эти занятия, вы можете подойти к ней, используя технику внимательного и сострадательного слушания, а также технику любящей речи, и сказать: «Милая, я знаю, что ты много лет сильно страдаешь. Я не мог помочь тебе избавиться от страданий. По сути, я лишь ухудшал твоё состояние. Я обвинял тебя в своих страданиях, но теперь я знаю, что я лишь усиливал твои мучения. Прости, дай мне возможность изменить нашу жизнь. Я не хочу, чтобы ты страдала. Мне хочется, чтобы ты была счастлива. Я прошу тебя поговорить со мной; я не хочу повторять ошибки, свои неблагородные поступки, которые совершал в прошлом. Если ты не поможешь мне, я ничего не смогу сделать. Помогите мне, пожалуйста».

Именно так надо разговаривать. Все присутствовавшие на занятиях люди разговаривали так. Прежде они не верили, что вообще могут так говорить, потому что до того момента в них не поливались семена понимания и сострадания. Четыре или пять дней избирательного полива могут полностью преобразить вашу жизнь, они смогли достичь успеха на пятый день. Утром шестого дня четверо мужчин (они были немцами) пришли ко мне и сказали, что предыдущим вечером они постарались поговорить с отцами. И каждый из них смог помириться с отцом, по телефону. Это замечательно, потому что другой человек не практиковал. Их отцы не приехали на занятия и ничему не учились. Практиковал только

один человек, и все же он сумел помочь тому, кто совсем не практиковал! Вот чудо! Когда вы преобразены, когда у вас есть сострадание, вы можете преобразить другого человека. На самом деле, в тот вечер они смогли использовать любящую речь. Каждый из них смог открыть дверь в сердце отца. Они помирились и были очень счастливы. Я знал, что помирилось гораздо больше людей, и хотел, чтобы они пришли ко мне и обо всем рассказали.

В прошлом году мы также организовали занятия для китайцев в Макао. Там случилось то же самое. Некоторые люди позвонили по телефону мужу или жене и помирились. В последний день занятий, когда мы провели заключительную медитацию чаепития, эти люди подошли ко мне и сказали, что смогли помириться с женами и мужьями, которые не смогли приехать на занятия.

Для нас очень важно поливать свои семена сострадания и понимания. Придите домой, к себе, и сделайте это, с помощью сангхи! Когда вы восстановите душевное равновесие, то сможете прийти к другому человеку и помочь ему умиротворить себя. Тогда между вами установится взаимопонимание.

Давайте предположим, что речь идет не о человеке, а о группе. Скажем, вы группа палестинцев, которые очень хотят обрести мир и покой. Теперь вы знаете процесс умиротворения, подлинный мирный процесс. Вам известна настоящая «дорожная карта», ведущая к миру. Она придет к вам не из Вашингтона.

Вспомните, что я вчера говорил вам о Боге. Вам не следует искать Бога вовне, не ищите Бога и мир в Вашингтоне. Вы должны искать покой в себе, мирная «дорожная карта» должна исходить из нас самих. Вот подлинный мирный процесс. Мир всегда начинается с вас, вашей общины, вашего народа. Мы должны быть спокойными, чтобы другая сторона также обрела покой. Вам не следует обвинять другую сторону в том, что она не учится умиротворять себя. Вы должны сами успокаиваться, тем самым воодушевляя другую сторону успокаиваться.

Предположим, что группа палестинцев знает мирный процесс. Они встречаются, но не спешат обсуждать мир. Какое-то время они учатся умиротворять, успокаивать себя. И когда в их саду цветут прекрасные цветы, они могут пойти к группе израильтян. А если группа израильтян также знает мирный процесс, она занимается тем же самым. И когда два чудесных сада встречаются, им очень легко общаться.

Я думаю, что по прошествии полугода или года вы сможете организовать мирную конференцию в Париже или где-нибудь на Ближнем Востоке. Люди будут приходить слушать вас, и они уви-

дят, как вы успокаиваете, умиротворяете себя. Таков подлинный мирный процесс, потому что вы знаете, что надо делать. Покой всегда берет начало в вас, в вашей группе; если вы слушаете другую группу с полным состраданием, то понимаете, что эти люди страдают точно так же, как и ваши люди. Взрослые и дети живут в постоянном страхе. И если вы понимаете, что они стали жертвами страданий, нектар сострадания омывает ваше сердце – вы меньше страдаете и уменьшаете мучения других людей.

Любое мирное соглашение, достигнутое на основе взаимопонимания, будет подлинным. Текст подписывают обе стороны, но если у обеих сторон остаются страх, гнев, подозрения, значит они подписали просто клочок бумаги. Это не мир. Если же у вас есть покой, сострадание, понимание, взаимопонимание, тогда вам не нужно даже подписывать какие-то бумаги. Многие люди в мире придут поддержать вас на вашей мирной конференции, поистине народной мирной конференции. Вы покажете миру и своим правительствам, что тоже можете вести мирный процесс. Ваше правительство станет слушать вас, если вы будете подлинными миротворцами.

Я думаю, что нам не надо ждать свои правительства. Они могут очень долго вести переговоры, но не прийти ни к какому соглашению. Вы должны взять ситуацию в свои руки. Вы должны помириться сами, должны организовать мирный процесс благодаря личной практике.

Вы можете какое-то время посвятить сочинению письма мужу, жене, отцу, сыну, дочери, если у вас есть какие-то трудности в отношениях с ним (ней). Посвятите сочинению письма три часа, используйте любящую речь. Все время, пока вы пишете свое письмо, вы глубоко анализируете природу своих отношений. Почему ваши отношения стали натянутыми? Почему вы не можете быть счастливы? Вы можете начать письмо так:

«Дорогой сын, я знаю, что ты очень страдаешь уже много лет. Я не мог помочь тебе и лишь усугублял ситуацию. Сынок, я не хочу, чтобы ты страдал. Возможно, мне просто недоставало деликатности. Я старался навязать тебе свое мироощущение и мучил тебя. В прошлом я полагал, что страдаю из-за тебя, что мои муки вызваны тобой, но теперь я понимаю, что сам ответственен за наши страдания. Я твой отец и не хочу, чтобы ты страдал. Помогите мне, пожалуйста. Я прошу тебя указать мне на мои промахи, чтобы я больше не заставлял тебя страдать, потому что, когда ты страдаешь, тогда и я мучаюсь. Милый сын, мне нужна твоя помощь. Мы должны составлять счастливую пару: отец и сын. Я по-

лон решимости изменить жизнь, помоги же мне. Я прошу тебя рассказать мне, что у тебя на сердце. Я обещаю изо всех сил стараться никак не комментировать твои слова и не совершать поступки, которые причинят тебе душевную боль. Но тебе надо помочь мне, я нуждаюсь в твоей помощи, сам я не справлюсь».

Напишите такое письмо. Потратьте три часа, даже целый день, на сочинение письма. Я уверен в том, что вы, закончив писать письмо, почувствуете огромное облегчение в сердце и станете другим человеком. Вот что мы называем любящей речью.

«В прошлом каждый раз, когда я страдал, я был склонен наказывать тебя, произносить слова и совершать поступки, которые причиняли тебе душевную боль. Я думал, что так я облегчу собственную боль, но я ошибался. Теперь я понимаю, что, заставляя тебя страдать, я также страдал. Я полон решимости больше этого не делать. Но я прошу тебя помочь мне».

Я уверен в том, что после того, как вы закончите писать письмо, начнется мирный процесс. Вы преобразитесь и почувствуете себя гораздо лучше, потому что в вас есть покой, понимание и сострадание. Теперь другому человеку гораздо приятнее общаться с вами, и вы можете помочь ему (ей). По прошествии суток может случиться чудо. Такова практика любящей речи. Она неотделима от практики внимательного, сострадательного слушания. Очень важно слушать сострадательно. Если вы не умеете сострадательно слушать, значит вы вообще не умеете слушать. Слова другого человека могут пролиться дождем на ваши семена раздражения, и вы тотчас же теряете сострадание и умение слушать. Но слушать очень важно. Если вы умеете внимательно и сострадательно слушать пусть даже один час, другой человек будет страдать гораздо меньше.

Практика сострадательного слушания исцеляет и преображает. Такова практика Бодхисатвы Авалокитешвары – великого существа, который умеет внимательно слушать. Это семя есть в вас. Когда вы слушаете кого-то, вы говорите себе, что своим сострадательным слушанием вы помогаете человеку уменьшить свои страдания. До сих пор никто не слушал его, никто не мог слушать его с состраданием, даже психотерапевт, потому что в нем может быть много страданий. Возможно, врач делает вид, что слушает внимательно, но в действительности занят своими мыслями. Если врач не умеет слушать себя, значит он не умеет слушать и вас. Поэтому вы сами должны быть психотерапевтом. Станьте Бодхисатвой и слушайте своего любимого человека. Это вполне по силам вам.

Прежде всего вы должны понять, что другой человек очень страдает, что вы лишь ухудшали общее положение. То, что вы написали в письме, правда, вы верите в то, что написали в письме. Теперь вы хотите слушать ее (его). Вы можете смотреть на человека сострадательно: «Боже мой! Она так страдала! И отчасти из-за меня!» Вы просите ее сказать вам, что у нее на сердце. Возможно, она еще не может пользоваться любящей речью. В ее словах, возможно, вы услышите много горечи, обвинений и осуждений. Но если вы в самом деле Бодхисатва, то все равно можете продолжать слушать ее сострадательно. Вы можете быть Бодхисатвой.

Дело в том, что Бодхисатва пребывает в вас, а не вне вас. Скажите себе: «Я слушаю ее сострадательно только с одной целью: помочь ей уменьшить свои страдания. Если ее речь полна осуждений, горечи, обвинений, я все равно могу слушать ее». Энергия сострадания защищает вас. Никакие слова другого человека больше не могут пробудить в вас семена гнева и раздражения, потому что вы умеете возвращать и сохранять сострадание. А сострадание и есть осознанность. «Я слушаю его внимательно только с одной целью: помочь ему страдать меньше». И если вы можете поддерживать такое осознание жизни, тогда вы защищены. Семена раздражения и гнева в вас не получают воду. И вы можете слушать другого человека целый час, вовсе не чувствуя на себе воздействие его слов.

Вы не хотите исправлять его (ее), даже если в речи другого человека много ошибочного, ложного понимания. Вы чувствуете только сострадание: «Боже мой! У него так много искаженных представлений». Вы не хотите наказывать его, мстить ему, потому что у вас есть сострадание. Поэтому вы можете продолжать слушать. Очень легко так слушать целый час! Вы и есть Бодхисатва, не ищите его вне себя. Не ищите Бога вне себя.

Слушая человека, вы осознаете в нем великое множество искаженных представлений, непонимание, и все же не сердитесь на него. Человек обвиняет вас, срывает нас вас досаду, но вы не гневаетесь, потому что защищены состраданием. Вы говорите: «Я слушаю его только для того, чтобы уменьшить его страдания». И вы знаете, что способны помочь ему со временем избавиться от неправильных представлений. Вам не надо делать это сейчас. Если вы попытаетесь поправлять его, то все испортите. Послушайте его, а затем скажите: «Я прошу тебя принять меня завтра или послезавтра». Вы сможете рассказать ему что-нибудь, чтобы исправить его неправильные представления. Помня об этом, вы не спешите по-

правлять его, вы сохраняете присутствие духа, вы очень сострадательны. Вот мир и покой.

По прошествии нескольких дней, почувствовав благоприятную обстановку, вы начинаете что-то рассказывать ему: «Знаешь, все было не совсем так. Кое-что происходило иначе». Вы даете всего лишь каплю информации, не пытаетесь вывалить на человека сразу всю информацию. Другой человек не выдержит слишком много правды. Неправильно говорить сразу все. Через три дня вы рассказываете ему еще что-то. Проходит пять-шесть дней, и вы даете новую порцию сведений. Так вы помогаете другому человеку исправить свои представления. Вот мирный процесс.

Во всех парных отношениях (муж и жена, отец и сын, мать и дочь) процесс один и тот же. Конфликт тлел много лет, но если вы полны решимости практиковать, тогда достаточно одной недели. По прошествии недели или двух вы восстанавливаете общение, улучшаете взаимоотношения, сами становитесь счастливым и другого человека делаете счастливым.

И когда вопрос заходит о двух противоборствующих сторонах, в них участвуют точно такие же люди. Ваша группа может начать писать письмо. И язык тот же самый: «Дорогие друзья, мы знаем, что вы очень страдаете». Мы говорим о палестинцах и израильтянах. «Дорогие друзья, мы знаем, что последние несколько лет вы глубоко страдали. Мы полагали, что страдает только наш народ, но теперь мы осознали, что и вы сильно мучились. Мы не могли уменьшить ваши страдания – напротив, мы только ухудшали положение. Это правда. Мы не хотим, чтобы ваш народ страдал, просто нам недостает умения, мы не знаем мирный процесс. Мы реагировали гневом и разочарованием, мы хотели наказывать вас каждый раз, когда нам было больно, поэтому ситуация лишь ухудшалась. Мы уже не верим в наказание. Мы нуждаемся в вашей помощи. Мы больше не хотим жить по-прежнему, и мы хотим дать вам возможность жить мирно и счастливо, чтобы и мы могли жить мирно и счастливо. Для того чтобы мы жили мирно и счастливо, вы должны жить мирно и счастливо. Если вам все время грозит опасность, тогда и мы не можем жить в безопасности. Теперь мы осознаем эту истину. Мы можем жить в покое и безопасности, только если вам ничего не угрожает. Поэтому вы должны помочь нам, а мы – вам. Давайте встретимся как братья, а не как враги. Расскажите нам, пожалуйста, о себе, а мы послушаем вас».

Последние несколько лет израильтяне и палестинцы часто приезжают в Сливовую Деревню. Они выполняют абсолютно одинаковую практику. Первые пять-шесть дней они ничего не говорят, а

просто осознанно дышат, ходят. Они распознают в себе страх, гнев, страдания и уменьшают их. Затем они садятся, слушают другую группу и понимают, что эти люди тоже страдают. Теперь они могут смотреть сострадательно. Они слушают внимательно, применяют любящую речь. Потом наступает их очередь рассказывать другой группе о своих страданиях, чувстве неудовлетворенности. Между ними возникает взаимопонимание. В последний день занятий обе группы всегда встречаются, чтобы рассказать всей сангхе о своей практике. Затем они возвращаются на родину, на Ближний Восток. Там они организуют сангху, куда могут приходиться много людей, чтобы учиться покою.

Вы разумные люди. Вы должны использовать свою разумность, ясность своего ума для того, чтобы создать мир и покой в себе, с женой (мужем), с любимым человеком. Тогда вы станете миротворцем, примиряющим группы. Они отчаянно нуждаются в вас, а вы – в них.

Что касается народной мирной конференции, то я советую вам показать людям путь покоя. Вы знаете, что весь мир озабочен страданиями народов Ближнего Востока. Вы можете что-то предпринять, можете организовать народную мирную конференцию. Вы обладаете замечательной способностью учить. Вы не только сами учитесь и чему-то учите другую группу – вы учите весь мир достигать покоя. Многие люди придут к вам учиться покою на вашем примере. Мы говорим не только о политическом мире, но о подлинном покое. Мы беседуем о Дхарме.

22 октября 2003 года

Глава 3

Письмо любви из Чистой Земли

Доброе утро, дорогие друзья. Мы продолжаем занятия, призванные помирить израильтян и палестинцев.

Слушая звон колокола, я осознанно дышу, смотрю на мир и вижу утро, залитое солнечным светом. Делая вдох, я осознаю прекрасное утро; делая выдох, я улыбаюсь утру. Все вы сидите и смотрите на меня, поэтому не видите окно, в котором сияет солнечный свет, не видите утро. И все же, если вы глубоко взгляните на меня, то увидите утро (смех в зале).

В прошлый раз мы с вами прошли очень много. Мы заглянули в свое тело, изучили свои чувства, эмоции, осознали свой гнев, страх, тревожность, отчаяние. Мы услышали о практике сострада-

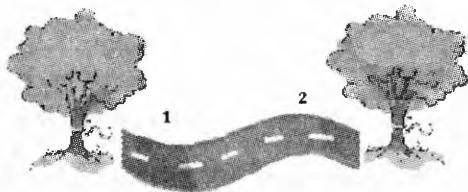
тельного, внимательного слушания. Мы услышали о практике использования любящей речи. Теперь мы должны вернуться к пройденному материалу и немного глубже исследовать его. Вчера я говорил об уединенной жизни, о практике уединения. В уединении вы можете быть таким же радостным. Возможно, вам кажется, что вы можете быть радостным только вместе с кем-то, разговаривая и веселясь с другими людьми. Но в уединении вы можете погрузиться глубже. Радость и счастье в нас могут быть очень глубокими. Если в нас много радости и счастья, тогда мы можем много отдать, многим поделиться. Без умения жить в уединении, одиночестве мы с каждым днем беднеем. У нас мало питательной энергии для себя, и мы не можем много предложить другому человеку, или людям. Поэтому так важно уметь жить в уединении. Каждый день мы должны хотя бы какое-то время посвящать физическому уединению, потому что в одиночестве нам легче восстанавливать свои душевные силы, смотреть глубоко.

Это совсем не означает, что вы не можете учиться пребывать в уединении и внимательно смотреть в толпе. Это возможно. Вчера я сказал вам, что можно оставаться в уединении даже на суетном рынке. Толпа не отвлекает вас, вы остаетесь собой. Если вы пребываете в духовном уединении, то не теряете себя. Вы остаетесь собой, даже если находитесь в обществе людей, которые очень горячо спорят. Вы по-прежнему мирно и спокойно живете на своем острове, и вас не отвлекает коллективное смущение, которое иногда бывает очень опасно. Учиться пребывать в уединении как наедине с самим собой, так и посреди толпы – вот две стадии. Если вам удалась первая стадия, и вы научились физическому уединению, значит вы можете быть собой и жить уединенно даже в группе. Но если вы пребываете в уединении, это не значит, что вы отсечены от общества. Если я уединен, значит я могу общаться с миром. Я чувствую связь с миром, потому что я таков, каков я есть; я вернулся к себе, пребываю самим собой, полностью присутствую, поэтому я могу общаться с вами. Вы во мне, и вы там. Поэтому для того чтобы общаться с миром, вам надо возвратиться и установить связь с собой. Все очень просто.

Я хочу посоветовать вам одно упражнение. И я надеюсь, что все то время, которое вы проведете в Сливовой Деревне, вы будете выполнять его. Это упражнение надо выполнять в течение всего дня. Вы выбираете в Верхней Деревне или Нижней Деревне путь длиной в пятьдесят-сто метров. Вы можете двигаться от дерева к камню или другому дереву. Сначала вам надо проходить короткие отрезки. Возможно, вам понравится ходить в роще, где много де-

ревьев. Вы можете практиковать вместе с деревьями. Предположим, что от одного дерева до другого вы делаете двести-триста шагов. На самом деле, не важно, сколько шагов вы сделаете. Качество заключается не в количестве шагов, а в качестве каждого отдельного шага, поэтому вам вовсе не надо преодолевать большое расстояние.

Предположим, что вы родились у первого дерева, а умрете у второго дерева. Вообразим, что расстояние между этими деревьями – ваш жизненный срок. Вы идете по этому пути так, чтобы получать удовольствие от каждого шага. Вы знаете, что у второго дерева для вас ничего нет, за ним вас уже ничего не ждет, поэтому вы не спешите прийти ко второму дереву: как только вы достигнете его, больше ничего не будет. Предположим, что второе дерево – ваша смерть. Это просто предположение, а не реальность. Предположим, что первое дерево – ваше рождение, что также не правда. Мы считаем первое дерево моментом вашего рождения.



Итак, мы говорим, что вы родились у первого дерева, как дитя-Будда. Согласно мифу, родившийся Будда сразу же сделал семь шагов: один, второй, третий... Я не знаю, с какой скоростью ступал Будда (смех в зале)... Вы можете родиться прямо в этот миг как дитя-Будда. Почему бы и нет? Если вы смогли родиться как дитя-Будда и начинаете спокойно ходить, лотосы распускаются под вашими ногами. Эти образы очень поэтичны.

Представьте, что вы ступаете по горящим углям, это неприятно. Мы не получаем удовольствие от прогулки по горящим углям, даже если мы факиры. Если вам надо пройти по горящим углям, вы торопитесь преодолеть расстояние. Поэтому противоположный образ – свежий цветок, лотос. А лотосы растут и распускаются в воде, поэтому они очень свежие. Значит сидеть на лотосе или ходить по лотосам очень приятно. Такой образ дает вам представление о правильной ходьбе: вам надо ходить так, чтобы лотосы распускались под вашими ногами. И вы ясно, радостно ощущаете свежесть и чудо жизни и своих ног. Вы не думаете о второй стадии, пустившись в путь от первой стадии. Вы не размышляете о

второй стадии, потому что там нет ничего восхитительного; там лишь кладбище, погост. Вам не хочется попасть туда, не думайте о конечной стадии, не туда идет жизнь. Вы не желаете спешить на кладбище.

Поэтому вы сосредоточиваетесь на этом самом месте, в котором соприкасаетесь с землей, причем так, чтобы для вас распускались лотосы. Вы не торопитесь и идете не в направлении смерти. Вы не думаете о смерти, так как знаете, что там ничего нет. Поэтому вы идете в направлении к жизни, то есть в противоположном направлении. Где же находится жизнь? Мы хотим идти не к смерти, а к жизни, а она пребывает здесь и сейчас. Каждый шаг приводит вас в это самое место, в этот самый миг, то есть к жизни, потому что жизнь находится только здесь и сейчас. Это очень просто и логично.

Вы узнали о том, что прошлое уже ушло, а будущее еще не пришло. Его нет, только настоящее мгновение доступно вам. Настоящее мгновение – вот направление жизни. С каждым шагом мы приходим в конечную точку пути. Вы говорите: «Я пришел, я пришел». Второй шаг не важнее шага первого. Вместе с тем, второй шаг так же важен, как и первый шаг. Во время первого шага вы можете пережить счастье, блаженство, радость, цельность, свободу, божье царство. Зачем вам торопиться, бежать, ходить быстро? Для того чтобы упрощать практику, вы сочетаете вдох с первым шагом. Вы делаете вдох и делаете шаг, говоря: «Я пришел». И вы в самом деле полны решимости завершить путешествие. Вам не нужен второй шаг для того, чтобы прийти в конечную точку. Вы завершаете путешествие уже на первом шаге. «Я пришел». Не думайте о втором шаге. Зачем вам думать о втором шаге? Вы вложили все свои силы в первый шаг. Если вы хотите остановиться на первом шаге, сделайте выдох. Если вы хотите продлить остановку на первом шаге, сделайте следующий вдох. Вам не надо делать второй шаг.

Вспомните очень вкусный йогурт и рекламу: «Ешьте наш йогурт медленно, чтобы его хватило надолго». Оставайтесь на первом шаге, порауйтесь ему. Наслаждайтесь своим шагом, погружитесь глубоко в этот самый миг. Вам не нужно думать о втором шаге. Если надо, вы снова делаете вдох и выдох, просто наслаждаясь шагом. Вам никуда не надо идти. Установите максимально глубокую связь с настоящим мгновением и всеми чудесами жизни, которые можно познать прямо здесь и сейчас. Вы можете установить такую связь не только ногами, но и глазами, ушами, умом. Вы остаетесь со всем, что есть здесь – с листком, камешком, маленьким

цветком (красным и зеленым), песней птицы, – и вы совершенно свободны от желания бежать ко второй стадии. Вы обладаете подлинной свободой. До сих пор вы не были свободны, потому что постоянно бегали, теперь же вы решаете быть свободным. Поэтому вы, делая первый шаг, очень радуетесь ему. Вы больше не ощущаете желание бегать. Вы глубоко осознаете настоящее мгновение, соприкасаетесь с этим самым мигот так тесно, что все чудеса жизни становятся доступными вам, в том числе царство божье, чистая земля Будды. Такая практика может быть очень радостной, веселой. У вас есть цельность, свобода, и вы с радостью осознаете всю полноту жизни в себе и вокруг себя.

Если хотите, можете сделать второй шаг, осознанно дыша. Вы можете направить фокус внимания на подошвы ног. Вы внимательно отслеживаете ощущения в подошве. И чем глубже вы прочувствуете подошвы, тем более цельным и свободным вы станете. Радость у вас не отнять, потому что вы свободны. Такова практика бесцельности. Вы свободны от всех целей. Вы не испытываете никаких желаний. Вам не надо ни за чем бегать, потому что отсутствие желаний (на санскрите *апаныхита*) иногда переводится как *вода*. Это означает, что вы ничего не ставите перед собой, чтобы бегать за этим. У большинства людей есть объект, за которым они бегают, поэтому вы все время бежите. Вы не в силах остановиться. Но это практика остановки.

В последний вечер выполните это упражнение в одиночестве. Для этого подберите для себя дерево недалеко отсюда и ходите так, чтобы каждый шаг наделял вас чувством полной свободы и радости. Ваша практика может продолжаться сколь угодно долго. Не важно, сколько минут или часов вы выполняете это упражнение, главное – получать удовольствие от каждого шага. Во время каждого шага вы полностью свободны от желания бежать. Умение остановиться это основная практика, искусство, потому что буддийская медитация не может быть успешной без практики остановки. Физически вы не бежите, но вы бежите в уме. Даже во сне вы продолжаете бегать и искать, но практика учит тому, что все, чего вы ищете, уже есть здесь и сейчас. Поэтому, когда вы останавливаетесь и глубоко осознаете настоящее мгновение, вы находите все, чего ищете.

Практикуя таким образом, вы узнаете о том, что царство Бога, чистая земля Будды доступна вам прямо здесь и сейчас. Я хочу сказать вам, что божье царство всегда доступно вам, в любое время суток. Царство Бога доступно; весь вопрос в том, доступны ли вы царству. Французский писатель Андре Жид сказал, что Бог это

счастье. Мне нравится такое определение, Бог в самом деле счастье. Бог доступен в любое время суток. Удачное определение. Это означает, что божье царство доступно все сутки напролет. Вы все время чем-то заняты, постоянно чувствуете искушение бегать и искать то, чего у вас нет. Поэтому вы никогда не входили в божье царство.

Представьте, что волна бежит в поисках воды. Нелепое зрелище! Волна и есть вода. Именно это мы делаем, даже если мы буддисты, кришнаиты, мусульмане, христиане – все мы делаем одно и то же, мы бегаем в поисках Бога, божьего царства, высшей истины, нирваны, чистой земли.

Мы изучаем учения учителя Линг-чи. Мы в своем большинстве принадлежим линии мастера Линг-чи. Этот мастер всегда говорил: «Вы должны уничтожить все, чего ищете, и выбросить». Вы должны вернуться домой, к себе. Вы должны понять, что все, чего вы ищете, уже есть в вас самих. Бог, божье царство, цельность, свобода, бессмертие – все доступно здесь и сейчас. Поверьте мне, это упражнение не трудное, ваше домашнее задание приносит много радости. В каждую минуту вы обладаете способностью исцелять и преобразовать. Такова практика ходьбы в божьем царстве.

Давайте представим, что у вас есть билет на самолет в божье царство. Вообразим, что вы провели много времени в самолете, и вот он садится в божьем царстве. Вы думаете, что вам надо продолжать бегать, когда вы вступите на землю царства Бога? Вам больше не надо бегать. Я сомневаюсь в том, что вы, явившись в божье царство, порадуетесь ему, потому что вы привыкли бегать. И даже когда вы придете в божье царство, вы будете по-прежнему бегать. Вы не сможете порадоваться божьему царству, для вас это не обитель Бога. Это уже не божье царство, даже если вы очень долго сидели в самолете. Итак, от вас зависит, доступно ли вам божье царство; вы сами должны открыться божьему царству.

Когда вы ходите в божьем царстве, вам не надо быть формальным. Вы можете применять любой стиль ходьбы, который приносит вам глубочайшую радость, высшее счастье. Вам не надо никому показывать, что вы практикуете. По сути, вы практикуете отсутствие практики. Увидев что-то интересное на дороге, вы можете приклонить колено и с улыбкой посмотреть на этот предмет. Вы продолжаете практику осознанного дыхания, чтобы оставаться цельным здесь и сейчас. Вы соприкасаетесь с этим местом и этим мгновением не только подошвами, но и глазами, руками, умом, носом, языком. Шесть органов чувств могут объединиться и пережить то, что есть здесь и сейчас. Это зрение, обоняние, вкус, слух,

осознание и ум. Органами чувств мы воспринимаем форму, звук, вкус, аромат, плотность и восприятия.

Живите в одиночестве, уединении – только так вы будете глубоко осознавать жизнь. Если вы болтаете с кем-то, то не можете осознать ее. Поэтому вы начинаете с уединения и получаете от него огромное удовольствие. Я уверен в том, что многие из вас достигнут успеха с первой же попытки. И я уверяю вас, что каждый осознанный шаг будет исцелять вас, в физическом и душевном отношении. Вы не сможете начать выздоравливать до тех пор, пока не остановится ваше тело, не смолкнет ваш ум. Дело в том, что, если напряжение останется в вашем теле и уме, исцелиться будет очень трудно. В тот миг, когда вы можете остановиться физически и ментально, в вашем теле и уме развивается способность самоощущения. Если вы сможете практиковать так несколько дней, то отметите перемены в своем теле и уме. У вас могут быть телесные и душевные недуги. Только когда мы сможем остановиться, тело и ум у нас смогут восстановить силы и способность самолечения, потому что наше тело может лечить себя, как и ум.

Помните о том, что вам не надо беспокоиться, если вы порезали палец. Вам надо лишь очистить рану, а тело само знает, как ему восстановить ткань. Вам ничего не надо делать. Итак, тело умеет лечить себя, но нам надо позволить телу лечиться, исцелять себя. В данном случае самолечение означает предоставление покоя, позволение остановиться. Поэтому вчера в Верхней Деревне вам предложили провести сессию полного расслабления. Позавчера в Нижней Деревне вам предложили такое же упражнение.

Когда вы соберетесь домой, вы можете принести диктофон и попросить нас еще раз провести с вами сессию полного расслабления. Вы можете пригласить жену (мужа), друга, ребенка. Все вы ляжете на пол и попросите нас помочь вам остановиться в теле и уме, чтобы в течение двадцати минут у вашего тела и ума была способность исцелять себя. Мы разучились отдыхать. Даже если вам дали десятидневный отпуск, вы не знаете, как распорядиться этим временем, чтобы отдохнуть. Иногда после отпуска вы чувствуете еще большую усталость. Поэтому нам совершенно необходимо научиться искусству останавливаться и расслабляться. Все врачи и пациенты должны владеть этим искусством. Врач и пациенты могут вместе выполнять расслабляющие упражнения, потому что в покое нуждаются не только пациенты, но и сам врач. Почему бы им ни выполнять такое упражнение вместе?

Когда вы ходите в божьем царстве, вы осознаете, что ступаете по царству Бога. Когда вы отвлекаетесь, то осознаете, что сбились.

Осознанность помогает вам возвратиться в божье царство мгновенно, не больше, чем длится вспышка – очень быстро, гораздо быстрее самолета. Что отделяет вас от божьего царства? Расстояние от вас до божьего царства небольшое. Вспышка осознанности. Стоит вам начать осознавать свое дыхание, и вы снова оказываетесь в божьем царстве. И вам известны способы, помогающие вам оставаться в божьем царстве, не убежать. Я говорю о практике осознанного дыхания, осознанной ходьбы, осознанного созерцания. Осознанность это Святой Дух, энергия Бога. Она всегда доступна в форме семени в нашем хранящем сознании. Каждый раз, когда мы соприкасаемся с ней, она становится энергией, защищающей нас и возвращающей в наш подлинный дом, к жизни, божьему царству.

Итак, я прошу вас отказаться от своих представлений о Боге и божьем царстве как о чем-то существующем вне вас и в будущем. Выбросьте из головы такие мысли. Не надо грезить. Божье царство и есть вы, потому что вы принадлежите божьему царству. Дело в том, что божье царство это почва, по которой вы ходите. Божье царство можно увидеть в опавшем листке, камешке, насекомом, солнечном свете, воде, дожде. Не ищите Бога где-то далеко, он пребывает прямо здесь и сейчас.

Если я захочу что-то подарить вам, то не меньше, чем божье царство. Я хочу дарить вам только самое лучшее, а не товар, купленный на рынке. И позднее вам не придется жаловаться на то, что никто не говорил вам, что божье царство всегда находится прямо здесь. Вы не скажете: «Какая жалость! Моя жизнь прошла, но я так и не познал божье царство!» Если вы не умеете радостно ходить в божьем царстве, прямо здесь и сейчас, значит вы зря живете.

Когда-то я написал по-вьетнамски стихотворную строку: «Бессмысленно быть человеком, если не умеешь ходить в божьем царстве». Это не трудно, и времени не надо очень много. Если вы хотите получить диплом, вы тратите на учебу много лет, но для того, чтобы попасть в божье царство, не надо тратить год или полгода, или даже три месяца. Вам вообще не нужно время. Вопрос не во времени, а в пробуждении к пониманию того, что божье царство находится здесь, что вы принадлежите ему. Вы чудо! Если вы думаете, что вы нечто меньшее, чем чудо, то ошибаетесь. Вы подлинное чудо! Вам не надо быть чем-то меньшим. Вы и есть чудо, волшебство.

Не развивайте у себя комплекс неполноценности. Вы в самом деле чудесны. Вы мужчины или женщины, у вас белая или черная кожа – все вы чудеса. Вы мусульмане, христиане, коммунисты –

все вы чудеса. Если вы не верите ни в какую религию, ни в какого Бога, вы все равно чудо. Вы можете пробудиться к пониманию того, что жизнь это чудо. Вы и есть чудо. Вам больше не надо бежать для того, чтобы быть счастливым.

Я прошу вас с удовольствием выполнять домашнее задание (упражнение ходьбы между деревьев – прим. ред.). Если вы не будете получать удовольствие, зачем вы станете выполнять домашнее задание? Тогда оно не удастся вам. И вы не должны предоставлять мне давать вам оценку. Сами оцените свое упражнение. Возможно, вам захочется поделиться с друзьями. Послушайте рассказы друзей об их практике.

Давайте вообразим, что вы космонавт. Китайцы только что отправили своего космонавта на околоземную орбиту. Я слышал французские новости о том, что китайцы отправили своего человека в космос. Итак, давайте предположим, что вас отправили на луну с другим космонавтом. Вам не терпится побыстрее прилуниться и исследовать планету. Вам пришлось привезти с собой кислород и воду. Вы хотите устроить пикник на луне. И давайте предположим, что вы исследуете луну день или два, и вдруг что-то ломается в вашей ракете, и вы не можете возвратиться домой. Привезенного кислорода остается только на три дня. И вы понимаете, что земляне не успеют за три дня отправить за вами другую ракету. Вы умрете прежде, чем подосплет помощь. Вы оказываетесь в очень трудном положении. И я спрашиваю, что вам по-настоящему необходимо в такую минуту, чего вы желаете больше всего в этот миг. Вы уже не хотите прославиться. Вы умрете на луне, и ваше имя напечатают в книгах: «Такой-то космонавт полетел на луну и там погиб». С вами связываются из космодрома в Хьюстоне и спрашивают, что вам нужно. Вы отвечаете: «Я хочу домой, я желаю вернуться на землю. Я люблю родную планету. Я знаю, что почва там коричневая, трава зеленая. Цветы, деревья тянутся к солнцу. Я очень хочу вернуться! Мое самое большое желание – вернуться домой. Я люблю просто неспешно гулять. Я не хочу быть президентом большой корпорации. Я не хочу прославиться как писатель или режиссер. Мне вообще ничего не надо, просто верните меня на мою землю. Я хочу лишь возвратиться на мою планету и просто радоваться, шагая по земле».

Вот чего вы по-настоящему хотите. Таково ваше самое сильное желание. Вас спасли и привезли на землю. Чего же вы ждете? Почему вы не радуетесь? Сливовая Деревня создана для того, чтобы вы обрели такую радость. И если вы можете получать удовольствие от ходьбы в Сливовой Деревне, значит оно доступно вам по-

всюду – в родном городе, в Голландии, Германии, Швейцарии, Канаде, на Ближнем Востоке.

Если вы умеете осознанно ходить, то очень высоко цените землю, жизнь, и вы находите способы защитить нашу планету, реки, животных и людей. Вы ходите по божьему царству не только для того, чтобы получать удовольствие, но и для того, чтобы стать средством покоя. Мне будет очень жаль, если вы приехали в Сливовую Деревню, но так и не постигли искусство хождения в божьем царстве, а именно по нашей планете. Земля – наш подлинный дом. Вы доступны планете, а планета – вам. Вам повезло, что вы родились, проявились здесь в форме человека. С помощью внимания вы можете осознать, что живы, что шагаете по родной планете.

Так начинается мирный процесс. Я думаю, что это домашнее задание не окажется для вас трудным, оно очень радостно. Второе домашнее задание – письмо, в котором вы описываете причину, по которой приехали в Сливовую Деревню. Мы пишем его в том же настроении. Это означает, что все время, пока мы пишем письмо, мы наслаждаемся каждой минутой, секундой, словом. Написав письмо, вам необязательно отправлять его. Вы сочиняете его ради чистой радости. Это все равно как мыть посуду.

Несколько десятилетий назад я написал книгу о том, как следует мыть посуду. Она называется «Чудо осознанности». Обычно мы полагаем, что надо мыть посуду для того, чтобы она очистилась. Но не стоит так думать, потому что вы можете получать удовольствие все время, пока моете посуду. Мы не привыкли мыть посуду, считаем это занятие грязным и отдаем его женам. Какой стыд! Я думаю, что по возвращении домой вам надо мыть посуду вместе с женой. Это занятие может быть очень радостным: вы стоите вместе, но места хватает вам обоим. Вы так моете посуду, чтобы пребывать в божьем царстве в каждую минуту, пока занимаетесь этим делом. Не покупайте посудомоечную машину.

Когда я был послушником, мне приходилось мыть посуду для сотни монахов. Тогда не существовал водопровод. У нас не было ни горячей, ни холодной воды, и мыла не было. Возможно, вам интересно узнать, как же я умудрялся помыть всю посуду. У меня был только кокос. Его шелуху я использовал как скребок и тряпку. Во Вьетнаме до сих пор многие люди моют так посуду. Они не ходят в магазин за губкой и прочими приспособлениями. Они снимают с кокоса слой шелухи. Применив усилие, этой шелухой можно очистить чаны, кастрюли и т.п. Вместо мыла мы пользовались пеплом, потому что мы готовили еду на дровах. Как послушник, я должен был ходить в горный лес за дровами и хворостом.

Недалеко был сосновый бор. Мы собирали сосновые иголки и сгребали их в огромные кучи. Мы могли готовить еду просто на сосновых иголках. Я специалист по этому делу! Я умею варить рис и суп на сосновых иголках. И мы делали это с радостью. Послушники учатся радоваться таким вещам. Посуду для сотни монахов мыли лишь два послушника. Нам приходилось греть воду, так как зимой теплая вода необходима. И мы собирали пепел, который заменял нам мыло. К счастью, в монастырской пище мы использовали немного масла, потому что масло было очень дорогим, особенно во время войны. Вы можете ощутить приступ лени, увидев груды чаш; вам не хочется мыть их. Но стоит вам закатать рукава и встать перед посудой, трудности как не бывало! Вы можете улыбаться и получать удовольствие от мытья посуды.

Давайте вообразим, что только что родился Иисус. Вы захотите помыть младенца в теплой воде. Или Будда родился – вы также захотите помыть этого младенца в теплой воде. Каждую чашу вы моете с этим чувством, словно вы моете младенца Будду. Делая вдох, вы получаете удовольствие; делая выдох, вы улыбаетесь. Каждая минута может быть святой, священной, особенной, духовной. Где вы ищете духовность? Вы ищете ее в самых простых явлениях и событиях своей обыденной жизни. Вы перекапываете почву, поливаете овощи, моете посуду – все это становится святым, священным, если у вас есть осознанность. Благодаря вниманию, сосредоточению все становится духовным, святым. Вы все время пребываете в божьем царстве, моете посуду в царстве Бога.

Некоторые люди спрашивают меня, надо ли в божьем царстве кашеварить и обедать, есть ли там туалет. Я убежден в том, что в божьем царстве есть туалеты, иначе я не пойду в рай (смех в зале). Там есть водопровод, чтобы мыть посуду и самому мыться. Мы можем мыть посуду в радости и счастье, которое доступно нам в каждую минуту. Если вы моете посуду осознанно, то пребываете в божьем царстве. Если вы стараетесь как можно быстрее помыть посуду, чтобы сесть за стол и пить чай, значит вы упустили время, в которое моете посуду. Получается, что время мытья посуды потеряно. Вы не смогли получить удовольствие от мытья посуды, а потом садитесь за стол, берете чашку с чаем или кофе и думаете о посторонних вещах, снова теряя время. Вы все время думаете о следующем деле, поэтому упускаете свою жизнь в суете. По этой причине вам надо осознанно пребывать со своей чашкой чая, надо получать огромное удовольствие от мытья посуды. Сделайте мытье посуды радостным. У вас вполне достанет разумности для та-

кой организации своей обыденной жизни, чтобы каждая ее минута была празднованием жизни.

Энергия осознанности позволяет вам присутствовать в полной мере, активно жить в настоящем миге, прямо здесь. Практика осознанного дыхания и осознанной ходьбы помогает развить энергию осознанности. Когда в вас есть энергия осознанности, мытье посуды превращается в чудо, волшебство. Вам не надо завершать мытье посуды для того, чтобы быть счастливым, потому что вы счастливы в каждый миг, пока моете посуду. Если вы умеете наслаждаться каждой секундой своей обыденной жизни, то становитесь для своей группы, семьи, общины источником радости.

Мы носим в себе радость, счастье и можем блаженствовать прямо здесь и сейчас. Ваше присутствие в группе очень важно. Все люди заимствуют у вас энергию радости, умение блаженствовать и излучать силу. Очень скоро ваша группа станет сангхой, прибежищем для многих других людей.

Письмо, которое я советую вам написать, следует обращать к близкому человеку. Вы хотите развить в себе любящую доброту к нему. Вы знаете, что в прошлом делали ошибки. Вы произносили слова, которые делали его несчастным, не были достаточно деликатным. На самом деле, вы хотите быть нежным с ним, но иногда вам просто не хватает осознанности. Вы были неловки, неискусны. Осознанность связана с искусностью. Вы не хотите, чтобы этот человек страдал, и все же причиняете ему душевную боль, потому что неосознанны, неискусны.

Давайте не будем говорить в терминах правильности и неправильности, добра и зла. Давайте говорить о большей или меньшей степени искусности, осознанности. Так мы значительно облегчим положение. Вы говорите: «Милая, я вел себя бессознательно, мне не доставало осознанности». Но вы не говорите: «Дорогая, я ошибался», или «Ты была права, а я неправ». Нет, давайте не будем говорить в терминах правильности и неправильности, добра и зла. Давайте говорить о большей или меньшей степени осознанности, искусности. Лучше скажите: «Милая, я не был искусен, прости», или «Дорогая, ты не очень искусна. Вот и все, я не обвиняю тебя». Упростите, облегчите свое положение.

Итак, сядьте и напишите хорошее письмо. Вам не надо торопиться закончить его. Возможно, вам понадобится неделя или две, даже месяц, потому что вы получаете от процесса сочинения письма большое удовольствие, как в упражнении ходьбы между деревьями. Вам не надо спешить ко второму дереву. Вы можете медлить или оставаться на месте сколь угодно долго. Вы можете и

вовсе не прийти во вторую точку. Зачем вам идти ко второму дереву? В середине пути вы обнаруживаете, что второй точки вообще нет. И вы просветлены. Вы стали только рождением и смертью.

Вы можете начать свое письмо так: «Дорогая, как странно получается! Я научился очень многому благодаря своей неловкости и страданиям». Вы можете говорить примерно так. «Благодаря страданиям я научился расти». У вас много вариантов первых строк письма. Вы сочиняете письмо для того, чтобы становиться просветленным в каждую секунду, пока вы пишете письмо. Сочиняя письмо, вы погружаетесь в состояние покоя и глубоко анализируете положение. Вы заглядываете в себя. Вы вносите прошлое в настоящий миг и глубоко смотрите в минувшие события.

Но вы вовсе не блуждаете в прошлом, так как по-прежнему укоренены в настоящем миге. Вы вносите прошлое в настоящий миг как объект анализа, внимательного взгляда, потому что медитировать значит глубоко смотреть. Вы уподобляетесь ученому, который смотрит в микроскоп на объект своего исследования. То же самое верно и для наших отношений. Объект вашего исследования – отношения с человеком. Вы честны и искренни. Вы должны активно присутствовать, сохраняя всю полноту жизни, должны глубоко анализировать сложившееся положение вещей.

Таким образом, письмо становится поисковым процессом. Вы знаете, что в прошлом переживали определенные события в своих отношениях, но тогда вы не были в полной мере живыми и присутствующими, поэтому не могли установить тесную связь с явлениями. Теперь же вы вносите минувшее событие в настоящий миг и позволяете себе еще раз пережить их, прямо сейчас.

Итак, в прошлом мы получали какой-то опыт, принимали участие в событиях. Но мы не присутствовали в полной мере, поэтому мы не осознавали их глубоко. Теперь вы сожалеем, но нам не следует сожалеть. Мы должны просто принести минувшие события в настоящий миг и переделать их. На этот раз нам надо прожить их глубоко.

Благодаря осознанности, сосредоточению, интуитивному пониманию можно сделать много открытий. Поэтому сочинение письма становится подлинной медитацией. Вы не теряетесь в прошлом, а смотрите внимательно в прошлое, чтобы увидеть то, что упустили тогда. Вы проводите исследование в виде письма. Вы понимаете, что любимый вами человек станет читать ваше письмо. Вы обновились, и теперь ваше озарение поможет обновиться этому человеку. Но его преображение становится всего лишь побоч-

ным явлением. Ваше преображение, исцеление – прямое следствие практики.

Вы пишете письмо, развивая глубокое видение, любящую и сострадательную речь. Сочиняя письмо, вы преображаетесь. Вы примиряетесь с собой и другим человеком. Для примирения с ним его присутствие не требуется. Примирение происходит в вас. Людям кажется, что для установления мира нужны оба человека. Нет, другой человек не нужен, нужны только вы сами. После того, как вы помирились в себе, установили внутри мир и покой, примирение с человеком непременно случится со временем. Не беспокойтесь о том человеке, просто позаботьтесь о себе. Этот человек может быть вашим отцом, сыном, женой, мужем. Он будет читать ваше письмо. Вы пишете свое письмо не только ручкой, но самим сердцем, своей мудростью, всей своей практикой.

Наша практика очень проста, ясно и научна. В месте, лишенном страданий, не будет и счастья. Ваше представление о божьем царстве как о месте, в котором нет страданий, принять нельзя. На самом деле, из страданий можно извлечь большой урок. Из компоста вырастает прекрасный сад – точно так же, страдания помогают нам научиться быть разумными и сострадательными. Разве вы можете ожидать, что ваши дети будут сострадательными, если вы не знаете, что такое страдания? Сострадание основано на понимании страданий. Если у вас нет страданий, значит нет и их понимания. Если вы не понимаете страдания, значит у вас нет сострадания. Все это очень ясно и понятно.

Если у вас есть страдания, тогда вы можете понять их. Вы слушали о Четырех Благородных Истинах. Первая истина говорит о том, что жизнь полна страданий. Вторая истина рассказывает о корнях, природе, понимании страданий. Понимание страданий вызывает сострадание. Можно ли представить себе сострадание без страданий и понимания страданий? Сострадание к кому? Поэтому страдания играют очень важную роль в создании понимания и сострадания. Если вы понимаете страдание, то становитесь сострадательным. Поэтому я не хочу посылать детей туда, где нет страданий, потому что там они не смогут научиться быть понимающими и сострадательными.

Согласно моему определению, рай – не то место, в котором нет страданий. На мой взгляд, рай – то место, в котором есть понимание и сострадание. Согласно моему определению, божье царство пребывает там, где есть понимание и сострадание, и там также есть страдания. Вообразите место, в котором есть только страдания. Это не божье царство, люди там живут во тьме. Они не умеют

анализировать страдания и учиться на них разумности и сострадательности.

На нашей планете много страданий, в том нет и сомнений. Но на земле есть люди, умеющие понимать и сострадать. В таком месте вы можете учиться; вы можете посылать туда детей, чтобы они учились понимать страдания и сострадать.

В божьем царстве много чудес. Если вы можете осознать чудеса жизни, если умеете быть счастливым в каждый миг, то не делаете несчастным себя и других людей. Понимание очень конкретно, это противоположность неведения. Когда вы страдаете, то гневаетесь и хотите наказать обидчика; вам кажется, что ваши страдания уменьшатся, когда вы отомстите ему. Это не понимание, а неведение. Когда вы нанесете удар обидчику, ему будет очень больно, и он найдет способ дать вам сдачи. Получив сдачи, вы впадаете в ярость и напрягаете все силы, чтобы добить человека — так вращается круговорот гнева и мести. Вы знаете, что у вас есть возможность причинить человеку боль. Вы можете ударить его грубым словом или поступком. И другой человек может страдать весь день или несколько дней. И вы также знаете о том, что и он способен мучить вас. Он может произнести слова, из-за которых мы всю ночь не сможем глаз. Своей речью он может лишить нас счастья. Вы оба умеете мстить. Мы наказываем человека словом или делом.

Вы обмениваетесь сериями ударов, а потом оба понимаете, что никому нет пользы от взаимной мести. Тогда появляется пробуждение, понимание. Вы ясно понимаете, что взаимная месть никуда не приведет вас, поэтому начинаете говорить мягко: «Дорогой друг, давай перестанем мучить друг друга. Давай лучше помогать друг другу».

Не надо вставать на путь вражды. Идите по пути взаимной защиты и помощи. «Я даю обет больше не причинять тебе страдания, мой дорогой человек, потому что понимаю, что моя месть лишь усугубит наши общие страдания. Если ты достиг такого же пробуждения, то поступишь так же, как и я. Ты поймешь, что твоя месть приносит страдания не только мне, но и тебе». Вот понимание и сострадание.

Свое письмо вы можете писать по этому образцу: очень ясно, искренне и честно. Ваше сочинение становится результатом вашего просветления, так как вы заглянули в страдания и поняли их, поэтому становитесь сострадательным. Благодаря состраданию вы можете написать письмо, исполненное любви. Многие люди умеют писать талантливые письма, протестуя против чего-то, в адрес

своего или чужого правительства. Но немногие люди умеют писать письма любви. Такое письмо может написать только тот, у кого есть просветление, понимание и сострадание.

Вы, как группа израильтян, глубоко страдаете. Каждый раз, когда палестинцы устраивают у вас теракты, ваше правительство полно решимости отомстить. Оно заявляет: «Если выпустите в нас ракету, мы вас разбомбим». Все очень просто и понятно: око за око. Эта политика направлена на то, чтобы террористы изменили свои планы. «Если вы совершите теракт, вам не поздоровится. Если вы можете быть террористами, то и мы можем быть ими». Так мы терроризируем, запугиваем друг друга.

Если вы группа просветленных, пробужденных израильтян, которые видели страдания и учились на них, то понимаете, что политика мести не помогает. Вы хотите сесть вместе и написать письмо любви. Письмо, которое вы сочиняете, должно быть результатом вашего понимания, сострадания. Если вам недостает понимания и сострадания, вы не сможете написать письмо, полное любви.

Во время написания письма вы переживаете процесс преображения и исцеления в себе. На завершение письма у вас может уйти несколько месяцев, потому что вы хотите написать настоящее письмо. Вы пишете его ответственно, проявляя все пробуждение и сострадание своего сердца. Вы очень честны и искренни, когда пишете. Когда люди читают ваше письмо, они понимают, что вы написали его из своего пробуждения, просветления, сострадания. У вас не просто дипломатическое письмо. Вы достигаете их сердец, говорите прямо с сердцами палестинцев или других народов мира, которые очень озабочены страданиями жителей Ближнего Востока. Вы касаетесь сердец людей всего мира. Вы говорите от лица своего народа о том, почему ваше правительство не добилось успеха. Вы ведете подлинный мирный процесс.

Я видел людей, которые писали такие письма мужу, сыну, отцу, жене. Человек, получивший такое письмо, полностью преображается, и в нем возможно преображение. Если этот метод эффективен для двух человек, значит он будет плодотворным и для двух народов. Достаточно ли вы пробуждены и просветлены? Довольно ли в вас понимания и сострадания? Только так вы сможете оценить всю ситуацию, ведь вы видите как свои, так и чужие страдания. Если вы готовы, то приступаете к сочинению письма любви.

Это письмо будет настоящим посредником, потому что в нем есть только истина, просветление и покой. Такова наша практика покоя. Тем временем вы пишете личное письмо любимому человеку, чтобы он увидел, как вы просветлены, сострадательны, пробу-

ждены. И вы чувствуете, когда наступает пора сесть группой и написать большое письмо другой группе людей.

Если вы палестинцы, то можете написать такое же письмо. Вы начинаете с личного письма любимому человеку. Когда вы отмечаете в себе достаточное количество сострадания и понимания, вы можете сесть и написать письмо любви израильтянам, можете помочь им пробудиться, обрести такое же просветление и сострадание. И вы знаете, что рядом с вами есть люди, которые очень хотят поддержать вас.

23 октября 2003 года

Глава 4

Народный мирный договор

Доброе утро, дорогие друзья. Мы продолжаем примирять израильтян и палестинцев.

В 1964 году я помогал организовать молодежную школу социальной помощи во Вьетнаме, сорок лет назад, во время войны. Мы работали с людьми, пережившими насилие, бедность, болезни, общественную несправедливость. В своей молодежной школе мы обучали молодых монахов, монахинь, мирян и мирянок – они становились соцработниками. Мы ездили в сельскую местность и помогали крестьянам заново отстраивать деревни, улучшать качество жизни людей.

Мы помогали людям в разных сферах: образовании, медицине, экономике, общественных организациях. В деревнях не было школ. Маленьким детям приходилось работать, помогать родителям. Они помогали взрослым пахать землю, рыбачить и т.п., и у них не было возможности посещать школу. Поэтому мы пошли к крестьянам и помогли им организовать довольно скромную школу.

Мы не принесли им деньги. Монахи приходили в деревню и играли с детьми, которые не умели правильно пользоваться досугом. Поэтому мы играли с ними и одновременно учили их читать и писать. Когда родители увидели, что мы делаем, то прониклись к нам симпатией. Когда шли дожди, мы просили у родителей разрешение войти в дом, чтобы продолжать учить детей. В конце концов мы попросили крестьян помочь нам построить школу. Стены школы мы построили из бамбука, а крышу – из пальмовых листьев. В той деревне вообще впервые построили школу. Когда жители деревни увидели, что дела у нас пошли на лад, они помогли нам расширить школу, чтобы и другие дети могли ходить учиться. Мы также учили по вечерам, чтобы образование могли получать дети и

взрослые, у которых не было возможности учиться днем. Мы ходили к людям, которые могли пожертвовать школе масло или керосин для лампы, чтобы и по вечерам продолжались уроки. Мы начали с того, что мы сами знали, что у нас было, и ничего не ждали от правительства. Если бы мы ждали чего-то от правительства, то дело затянулось бы. Мы просто учили людей.

Однажды мы привезли в деревню из города юриста, расположились на открытом участке и попросили крестьян быстрее собраться. Юрист помогал оформлять для детей свидетельства о рождении, потому что без такой бумаги ребенок не мог учиться в государственной школе. В то утро мы смогли оформить двадцать свидетельств о рождении. Благодаря этой акции мы смогли отпирать детей, которых учили, в государственные школы. Итак, эту помощь мы оказывали в сфере образования.

Мы построили медицинский центр, также из бамбуковых стен и крыши из пальмовых листьев. Больница получилась на славу, потому что мы сделали ее стены из смеси соломы и глины, и в здании было тепло. Я сам учил молодых людей строить больницу, потому что в молодости я видел, как люди строили дома из такого материала. В 1964 году мы могли также добавлять цемент для укрепления стен. Мы попросили студентов медицинского факультета приехать к нам раз в неделю, чтобы лечить крестьян. В медицинский центр пошли люди с катарактами и прочими недугами. Люди простужались и кашляли; они могли даже умереть от пустяковой болезни. У нас не было хорошей аптеки, зато у нас были горячие сердца, потому что мы были молодыми монахами и монахинями, молодыми мирянами и мирянками. Энергия любви помогала нам выхаживать больных.

Мы также помогли крестьянам создавать сельхозкооперативы. Мы учили людей правильно вкладывать деньги, организовывать дела. Человек может занять деньги у другой семьи, чтобы построить дом или открыть мелкую торговлю и отдавать процент. На следующий месяц другой человек может получить возможность заимствовать деньги у кого-то. Вот чему мы учили в своей молодежной школе социальной помощи.

Что касается гигиены, то мы учили людей делать уборные. Прежде они ходили в туалет где придется. Если у кого-то случалась диарея, бактерии могли попасть в ручей и заразить других людей, которые пили воду. Мы научили крестьян делать гигиеничные уборные из цемента.

Мы научили крестьян многим полезным вещам, и они были очень рады. Мы создали образцовые деревни. Мы фотографирова-

ли деревни до нашего прихода и по прошествии года, когда селения преобразались. Мы делали фото, которые показывали, какими образцовыми становились деревни. Мы не надеялись ни на одно правительство. В то время во Вьетнаме было два правительства (коммунистическое и антикоммунистическое), они воевали друг с другом. Мы не заключали соглашения ни с одним из них, потому что, если бы мы приняли чью-то сторону, нам пришлось бы воевать с противоположной стороной. Это очень важный момент. Получается, что вы вкладываете свои силы и время на войну с другой стороной и не можете помогать людям.

Мы учили людей делать компост, выращивать цыплят, чтобы не умереть от голода. Мы изучали все эти техники в школе, а потом ездили по деревням и передавали их крестьянам. Мы создали очень много образцовых деревень, а затем стали приглашать других крестьян приехать и посмотреть, чтобы они почувствовали воодушевление и желание преобразить свои деревни, сделать их образцовыми.

Я был основателем молодежной школы социальной помощи, членом педсовета и преподавателем предмета о том, как завоевать сердца людей, когда приходишь в деревню. Когда вы встречаетесь с жителями, то вам первым делом надо вызвать их симпатию к вам. Вы пришли в деревню, и вам надо найти кров. Нельзя селиться в доме богатой семьи, потому что там вас будут унижать. Также нельзя селиться в доме, где живет красивая девушка, потому что люди станут сплетничать о вас, они любят чесать языками на такие темы. Если вы едите и ночуете с крестьянами, тогда вам надо что-то предложить им в качестве платы. Если в деревне есть храм, надо вызвать к себе симпатию священника, монаха. Я учил всему этому в школе. Прежде того я сам учился в других местах, общинах развития ненасильственного поведения. Я изучал кибуцы и подобные им селения.

Мы организовывали крестьянские общины, чтобы люди помогали друг другу. Лучше самому позаботиться о себе, чем сидеть и ждать поддержки правительства. Из-за войны во Вьетнаме было очень много деревень, разрушенных бомбардировками. Нам надо было заботиться о множестве беженцев. Наша главная задача состояла в том, чтобы помогать людям развивать сельское хозяйство. Но война была такая страшная, что нам пришлось заботиться о беженцах, расселять их.

В 1969 году мы построили деревню, которая была расположена очень близко к демилитаризованной зоне, разделяющей север и юг страны. Деревня называлась Тралок. Нам понадобился год для того, чтобы сделать это селение процветающей деревней, где людям было очень уютно жить. Однажды прилетели американские бомбардировщики и разбомбили нашу деревню, поскольку американцы получили информацию о том, что в наше селение проникли партизаны-коммунисты. Крестьяне потеряли жилье. Наши работники тогда были заняты в других селениях. Они спросили нас, надо ли им отстраивать деревню заново. Мы ответили: «Да, вы должны восстановить деревню». Следующие шесть месяцев наши люди строили деревню, а затем американцы во второй раз сравняли ее с землей. Мы снова потеряли кров над головой.

Мы строили много таких деревень по всей стране. Рядом с демилитаризованной зоной шла самая ужасная война. Работники снова спросили нас, стоит ли еще раз восстанавливать деревню. Мы немного подумали и снова ответили: «Да, вы должны восстановить деревню». Мы строили деревню три раза. Представляете? Американцы своими бомбардировками в третий раз уничтожили это селение! Мы были близки к отчаянию. Вы знаете слово «отчаяние»? Это ужасное состояние. Отчаяние – худшее состояние, которое может пережить человек. Но мы в третий раз восстановили деревню. И американцы в третий раз разбомбили дома! Нас снова стали спрашивать, стоит восстанавливать селение или лучше оставить усилия. Мы долго обсуждали этот вопрос в штабе. Нас сильно искушала мысль опустить руки. Три раза – очень много, слишком много. Но нам хватило мудрости не сдаваться, потому что, если бы мы отказались от деревни Тралок, то предали бы что-то еще, надежду. Нам надо было развивать в себе надежду, чтобы не впасть в отчаяние. Поэтому мы решили просить работников в четвертый раз восстанавливать деревню. Нам пришлось расселять много беженцев.

Я помню, как я сидел в своем кабинете, в Институте изучения буддизма, в Сайгоне. Ко мне пришло много молодых людей, они спросили: «Тай, ты думаешь, эта война когда-нибудь кончится? У тебя еще есть надежда?» Война шла не только в деревне Тралок, люди погибали повсюду каждый день. Коммунисты и антикоммунисты убивали друг друга, при вмешательстве СССР, Китая, США. Эти страны пичкали вьетнамцев идеологией и оружием. В стране были военные советники из СССР и Китая, американские войска. Вьетнам стал жертвой международного противоборства, там столкнулись идеологии и вооружения. Юноши и девушки хотели

закончить эту войну, но не могли сделать это, потому что ситуацию контролировали не мы, а крупные государства. «Тай, ты надеешься, что война закончится?» – спросили они меня.

Вообразите, как я сижу перед шестнадцатю-восемнадцатью молодыми людьми, которые обращаются ко мне с таким вопросом. Казалось, что надежды нет, потому что война продолжалась бесконечно долго, мы не видели свет в конце туннеля. Когда мне задали этот вопрос, мне пришлось практиковать осознанное дыхание, чтобы вернуться в свой подлинный дом, на личный остров. В конце концов я очень спокойно ответил: «Дорогие друзья, Будда сказал, что в мире все непостоянно, ничто не может существовать вечно. Война тоже непостоянна, когда-нибудь она обязательно закончится». Я сказал им, что нельзя отречься от надежды. Я должен признаться вам, что у меня было мало надежды, но если бы я сказал им об этом, то погубил бы этих шестнадцать или семнадцать молодых людей. Мне пришлось усиленно медитировать, чтобы взрастить в себе немного надежды и стать прибежищем для этих молодых людей. Мы прошли сквозь огонь и узнали, какой он горячий.

У меня была ученица из США, выпускница одного американского университета, она изучала английскую литературу. Эта женщина стала буддийской монахиней. Ее схватили и бросили в тюрьму. Представляете? Она практиковала медитацию ходьбы в маленькой тюремной камере. И не думайте, что вся камера предназначалась для нее, это не отель «Хилтон». Ей пришлось спать с группой других женщин. Во Вьетнаме она отстаивала права людей, поэтому ее арестовали. Для того чтобы воспрянуть духом и выжить, ей пришлось практиковать медитацию ходьбы. Я сам научил ее осознанно ходить, пребывать в настоящем мгновении, восстанавливать душевные силы, не теряя надежду. И она смогла помочь многим людям в тюрьме. Она даже рассказала им о трех прибежищах и пяти заповедях. В таком положении вы можете выжить только благодаря духовной жизни, в противном случае вы сойдете с ума. У вас просто не будет надежды, вы разочаруетесь и повредитесь рассудком. Вы будете слишком сильно страдать. Поэтому духовное измерение жизни так важно. Если вы охвачены гневом, страхом, отчаянием, то очень сильно страдаете. Вы не можете помочь даже себе – как вы поможете другим людям? Гнев, страх, отчаяние, подозрение – все это огонь, который постоянно жжет вас. И если вы сильно страдаете от этого пламени, то как вам выжить и помочь другим людям?

Поэтому наша сестра практиковала медитацию ходьбы всю ночь, чтобы не сойти с ума. Она старалась оставаться с собой, в своем подлинном доме, который пребывает в самом человеке. Ваш подлинный дом – не в Париже, Лондоне, Иерусалиме или Тралоке, потому что такой дом могут разбомбить, отнять у вас. Но тот подлинный дом, что находится в вас самих, никто не отнимет у вас. Будда сказал: «Идите домой, на свой внутренний остров». Внутри нас есть безопасный остров. Каждый раз, когда вы растеряны, вы возвращаетесь в свой подлинный дом, который никто не отберет у вас. Это учение Будда дал своим ученикам, когда ему было семьдесят лет. В Сливовой Деревне мы поем песню: «Делая вдох, я возвращаюсь на остров в самом себе».

У вас бывают дни, когда у вас что-то не ладится. Тогда вы должны опираться на свой разум, талант. Я думаю, что так вы можете добиться успеха. Но иногда вам кажется, что у вас вообще ничего не получается. Вы терпите неудачу и прилагаете еще больше сил. И чем больше вы напрягаетесь, тем меньше вероятность успеха. Как бы вы ни старались, дело у вас не идет. Вы говорите: «Сегодня не мой день, мне не везет». Не важно, сколько энергии вы затрачиваете, у вас ничего не получается. Тогда я советую вам оставить попытки, лучше обратитесь в подлинный дом, к себе. Для того чтобы прийти в нормальное состояние, недостаточно опираться на свой талант, разум и т.п. Вы должны вернуться домой и восстановить свои силы, обрести больше цельности, свободы, покоя прежде, чем пойдете к людям.

Двадцать пять лет назад у меня была хижина отшельника недалеко от Парижа. Поездка туда занимала два часа на машине. Однажды я вышел из нее и пошел гулять в лес на целый день. Я сел и стал сочинять стихи. Стояло прекрасное утро, но после обеда я заметил, что задул ветер, набежала туча. Мне не хотелось задерживаться в лесу, и я пошел домой. Когда я возвратился в хижину, то увидел, что в ней все перевернуто. Утром я ушел из дома, оставив все окна нараспашку, чтобы солнечное тепло могло высушить комнату. Я вошел в дом и увидел, что там царит беспорядок. Ветер ворвался в хижину и перевернул все мои бумаги – полный хаос! В моем доме было холодно и неудобно. Первым делом я закрыл два окна и дверь, такова первая мера. Затем я подошел к очагу и зажег в нем огонь. Когда огонь загорелся, послышался приятный запах, и мне стало гораздо лучше. Потом я собрал с пола все листки, положил их на стол и придавил камнем. Примерно двадцать пять минут я убирался в хижине, а затем сел у очага. Мне было хорошо, так как в доме стало тепло и уютно.

Вам скверно, когда ваши окна (глаза и уши) открыты, ведь тогда ветер влетает внутрь, и вы становитесь жертвой, неуравновешенным человеком. Что касается ваших чувства, тела, восприятий, вы теряете почву под ногами. Для того чтобы восстановить душевное равновесие, не надо затрачивать больших усилий. Вам надо лишь возвратиться в свою истинную хижину, то есть в себя самого. Вы закрываете дверь, зажигаете очаг, снова создаете уют, принимаете прибежище на своем внутреннем острове. «Я пришел, я дома», – вот ваша практика. Если вы не приходите домой, то теряете себя. Вы мучаете окружающих людей, даже если вы полны самых благородных намерений помогать им. Поэтому так важна практика возвращения к себе. Ваш подлинный дом никто не сможет отнять у вас.

В 1966 году мне запретили возвращаться на родину, во Вьетнам. Ни коммунисты, ни антикоммунисты не пускали меня домой. Но я практикую возвращение домой, в себя. Где бы я ни был, я чувствую себя дома. Не думайте, что мой дом – в Сливовой Деревне. Мой дом гораздо крепче, чем Сливовая Деревня, так как я знаю о том, что наше селение могут у нас отнять. Какое-то время французское правительство удерживало у себя Нижнюю Деревню, потому что мы не могли оплатить какие-то счета, мы были слишком бедны. Мы не могли строить дороги, устанавливать нормальные двери, оборудовать должным образом кухни. Чиновники пришли и закрыли Нижнюю Деревню. Но мы не страдали, потому что наш подлинный дом внутри нас.

Если кто-то придет к вам, сожжет ваш дом, а вас самих изгонит, вы, конечно, будете страдать, но если вы умеете возвращаться к себе, то не потеряете веру. Вы знаете, что ваш истинный дом никуда не денется, поэтому сможете построить новое жилище, как мы смогли восстановить деревню Тралок четыре раза. В случае необходимости мы могли бы восстановить ее в пятый, шестой раз. Но если вы потеряете свой внутренний дом, тогда у вас уже не будет надежды.

Я расскажу вам о городе Бентре, на юге Вьетнама. Однажды американцы узнали о том, что десять партизан проникли в Бентре и установили там восемнадцать переносных комплексов «земля-воздух», поэтому послали на город бомбардировщики. Дело в том, что партизаны пустили такую ракету в пролетавший над городом американский самолет. Партизаны даже не успели сбить какой-то самолет, но американцы узнали о восемнадцати ракетах, спрятанных в Бентре, поэтому послали на город бомбардировщики, которые стерли его с лица земли. Из-за десятка партизан американцы

разрушили весь город, в котором жило очень много людей. Американцы поступили так из страха. Американских солдат было пятьсот тысяч, а партизан в городе не больше двенадцати, но из-за страха и гнева американцы решились на такой шаг. Они разрушили весь город, тем самым совершив очень неумный поступок, потому что вьетнамцы стали ненавидеть американцев. Из-за гнева и страха человек утрачивает разумность, ясность мышления. Когда американца, отдавшего приказ бомбить Бентре, спросили, зачем надо было уничтожить весь город, он ответил: «Нам пришлось разбомбить Бентре для того, чтобы спасти его». Такова логика военных людей: уничтожить, чтобы спасти.

Тогда я посетил международную ярмарку в Монреале. Я обратился к десяти тысячам молодых людей на этой ярмарке. Я помню, что сказал им: «Пожалуйста, освободите нас от вашего освобождения. Вы пытаетесь освободить нас, но ваше освобождение лишь убивает нас. Мы хотим, чтобы вы освободили нас от вашего освобождения».

Как-то ночью солдаты пришли в один из наших лагерей, относящихся к школе социальной помощи, у реки недалеко от Сайгона. В том лагере десять наших работников помогали крестьянам восстанавливать их деревню. В лагере ночевали монахи, которые должны были несколько месяцев жить у деревни и строить дома. Наша монахиня была там же, она хотела остаться с работниками на ночь, среди них были четверо совсем молодых монахов. И тут монахиню вызвали в город по какому-то срочному делу; если бы она осталась в лагере, ее убили бы. Солдаты ворвались в город, стали стрелять в монахов, а потом связали им руки. Затем они поволокли их на берег реки Сайгон. Солдаты спросили их, принадлежат ли они молодежной школе социальной помощи; монахи ответили, что это так. Тогда солдаты сказали: «Извините, ребята, мы должны всех вас убить» и стали расстреливать монахов. Пять монахов упали в реку, а еще пять монахов побежали.

Позднее мы узнали о том, что эту акцию провели антикоммунисты. Дело в том, что нас не любили как коммунисты, так и антикоммунисты, потому что мы не хотели заключать письменное соглашение ни с одной из воюющих партий. Мы хотели создать братство, добиться мира на земле. Мы не хотели занимать одну сторону, чтобы воевать, убивать другую сторону. Мы хотели помирить обе партии, поэтому каждая партия подозревала, что мы поддерживаем ее соперника.

Затем пришли коммунисты. Они сказали: «Вы должны уйти отсюда. Если вы останетесь, мы не можем гарантировать вам безо-

пасность». Мы были очень добры к крестьянам и преданны своей идее служения людям. Крестьяне любили и поддерживали нас. Коммунистическим партизанам очень не нравилась такая ситуация, потому что они хотели, чтобы крестьяне симпатизировали только им. Коммунисты правили страной ночью, а антикоммунисты – днем.

Итак, нас преследовали как коммунисты, так и антикоммунисты. Но мы не отказались от своей позиции политического невмешательства, потому что часть нашей практики – отказ от разграничения. Коммунисты и антикоммунисты были нашими братьями и сестрами. Мы не хотели убивать своих братьев и сестер. В нашем мирном движении был момент, когда мы провозгласили лозунг «Не убивай брата!», потому что коммунисты и антикоммунисты – наши братья, а братьям очень глупо убивать друг друга иностранным оружием.

Удалось выжить только одному из пяти побежавших монахов. Но он был серьезно ранен, поэтому скоро скончался. Утром на следующий день монахиня вернулась из города в деревню и узнала о том, что монахов куда-то увели. Вскоре она нашла мертвые тела четырех монахов. Один монах был еще жив, его ранили в живот. Мы понесли его в больницу; по дороге он рассказал нам, как все было. Мы организовали церемонию похорон и пригласили на нее много людей. На похоронах мы прочли людям речь: «Дорогие друзья, вы убиваете нас, потому что вам сказали, будто мы – ваши враги, которые хотят вам зла. Но мы никому не желаем зла. Наше учение – любить и служить. Мы не желаем смерти никому из вас, коммунистам и антикоммунистам. Если вы поймете наше подлинное побуждение, то больше не будете убивать нас». Мы знали, что убийцы стоят в толпе и слушают нас.

Солдаты во второй раз ночью пришли в наш лагерь молодежной школы социальной защиты, где мы обучали молодых работников. Они бросили в наш дом две гранаты, одну из них в мое окно, но она отлетела на улицу благодаря плотной шторе. Несколько человек было ранено. Один тяжелораненый монах впоследствии умер, а еще одной нашей монахине оторвало ногу, в ее теле засело триста осколков гранаты. Ее звали Буи Хи Хунг, она была родом из Бентре.

В тот момент я был в Париже, где пытался остановить вражду. Мы решили отправить монахиню Хунг на лечение в Японию. Той ночью Хунг потеряла много крови. Благодаря одной японке, которая была волонтером в нашем лагере молодежной школы социальной помощи, Хунг получила достаточно крови и смогла выжить.

Ее отправили в японскую больницу; позднее нам сказали, что врачи пытались извлечь из ее тела осколки гранаты. Они вытащили несколько сотен осколков, потому что граната была противопехотной. Такая граната взрывается и разлетается великим множественным осколков, чтобы поразить как можно больше людей. Японцам не удалось извлечь все осколки, примерно сотня осколков осталась в ее теле. Врачи оставили их в теле молодой женщины. Мы звонили ей в Токио. Она не могла пользоваться электрогрелкой: ей было очень щекотно, поскольку металлические осколки начинали двигаться в ее теле.

Коммунисты боялись, что мы работаем на ЦРУ, а антикоммунисты подозревали, что мы тайные коммунисты. И те, и другие испытывали страх, подозрение, гнев. Почти все они действовали на основе гнева, страха и подозрения. Война горела в их сердцах.

Во Вьетнаме воевал один американский солдат, который теперь стал моим учеником. Его подразделение попало в засаду, большинство его товарищей в бою погибли. Удалось выжить лишь нескольким американцам, в том числе ему. Он был сильно разгневан и хотел мстить, наказывать. Поэтому он пошел в деревню, где на них напали партизаны, намереваясь поквитаться с вьетнамцами. Представляете, что он натворил? Он захватил с собой несколько десятков бутербродов, которые предварительно начинил взрывчаткой. Он клал бутерброды на краю деревни и прятался. Люди голодали, поэтому они хватали бутерброды, проглатывали их и умирали. Позднее этот американский солдат стал моим учеником. Он увидел, как пять детей нашли его бутерброды. Конечно, они были голодны, поэтому съели их. Американский солдат был полон ненависти и желания отомстить, поэтому позволил им съесть бутерброды.

Как он мог поступить так? Дети не были партизанами, у них не было оружия, не они устроили засаду. И все-таки американский солдат отождествлял их с партизанами, так как дети были той же национальности, из той же деревни. Он рассуждал так: «Да, не они, а их отцы и братья стреляли в меня, поэтому я все равно должен уничтожить их». Дети съели бутерброды, а потом стали кататься по земле, кричать и плакать. Прибежали их матери; они пытались понять, что происходит. Солдат, прятавшийся в зарослях, понимал, что женщины не смогут спасти своих детей. Эта деревня была отдаленной, ближайшая больница находилась в трехстах километрах от нее. Там не было самолетов и машин.

Затем его демобилизовали, и он поехал домой, но в его памяти осталась картина пяти умирающих детей. Память об этом поступке

не давала ему покоя. Каждую минуту он помнил о тех детях. Когда в комнату входили дети, он не мог усидеть на месте и убежал из комнаты. Несколько лет он мучился, но не находил в себе мужество рассказать кому-либо о том, что случилось в джунглях, кроме собственной матери, и она ответила: «Сынок, на войне такие вещи обычные. Люди ненавидят друг друга и из-за гнева могут сотворить что угодно. Ты не сделал ничего страшного, а просто пытался помочь товарищам. Вьетнамцы стреляли в тебя, не позволяли тебе добраться до госпиталя. Вьетнамские дети не причинили тебе зло, но из-за разочарования и гнева ты можешь схватить камень и разбить им лица. Это обычное дело на войне».

Я организовал занятия для американских ветеранов на севере Калифорнии. Этот человек тоже приехал на занятия. Многие ветераны пришли в сопровождении своих психотерапевтов. Возвратившись домой, американцы не могли жить мирно, так как привезли с собой все свои страдания.

Этот ветеран никак не решался принять участие в нашей медитации ходьбы. Медитация ходьбы может быть освежающей и исцеляющей, но он не решался. Этот человек не чувствовал связь с нами. Во время медитации мы ходили очень медленно, а он помнил, что именно таким шагом американцы крались во вьетнамских джунглях. Они шли очень медленно и осторожно, потому что бомба или граната могла взорваться в любой миг. Поэтому, когда он шел таким медленным шагом, в его голове оживали воспоминания. Он был испуган и не мог выполнять медитацию ходьбы.

В какой-то момент он вдруг вспыхнул: «Кто этот вьетнамский монах? Он организовал для нас занятия, а сам, может быть, устраивал засады и убивал наших ребят! Он не смог перебить всех нас, поэтому приехал к нам, в США, чтобы собрать как можно больше американских ветеранов, устроить засаду и всех убить!» Он стоял поодаль от нас. Группа ходила медитативным шагом, а он держался на расстоянии. Он сказал себе: «Если что-то случится, я смогу убежать. У меня будет время для бегства». Поэтому он держался примерно в десяти метрах позади нас. Он думал, что, если начнется стрельба, он успеет развернуться и убежать. Он не мог стоять в одном ряду с нами, потому что боялся засады. Он отправился в лес и поставил там палатку. Он так боялся, что окружил себя капканами и ловушками, чтобы никому не позволить подкрасться к нему ночью.

Я дал ему возможность выговориться. Если вы не выскажете свою мысль, она всю жизнь будет оставаться в вас. Мы практиковали сострадательное слушание. Я сказал: «Дорогой друг, если у

тебя что-то накопилось на сердце, но ты не можешь высказать это, я прошу тебя говорить, потому что мы собрались именно для этого». Два дня он не мог говорить, потому что невероятно трудно высказать такие мысли и чувства. Но на третий день он все-таки собрался с силами, пришел к нам и рассказал обо всем, что с ним произошло.

Он очень долго плакал. В тот вечер я пригласил его в свою комнату. Я сказал ему: «Ладно, вы убили пять детей, я узнал о вашем поступке. Но почему вы не понимаете, что можете спасти пять детей? Вы можете начать спасать детей уже сегодня, потому что они умирают повсюду в мире, в том числе и в США, из-за насилия, бедности, побоев. Какому-то ребенку нужно всего лишь пятьдесят центов, чтобы купить лекарство. Его можно спасти. Ребенок умирает только потому, что у него нет полдоллара, и он не может купить таблетку. Знайте же, что вы можете спасти пять детей в день. У вас есть разумность, хорошее образование, высокая зарплата – вы можете пойти в мир и спасти детей, которые умирают в эту самую минуту. Почему вы позволили прошлому захватить, пленить вас? Вы не можете жить в настоящем миге, который доступен вам. Вы можете исправить свое прошлое, если станете практиковать и внесете прошлое в настоящее мгновение. Осознав этот самый миг, вы сможете исправить свое прошлое. Идите в мир и спасайте детей сегодня, тогда вам станет гораздо лучше». Он так и поступил; в результате он исцелился и стал моим учеником.

Во многих концлагерях, построенных вьетнамскими коммунистами, мои ученики выполняют сидячую медитацию и медитацию ходьбы. Иногда им не разрешают медитировать сидя. В концлагере люди вынуждены очень тяжело работать, они на каторге. Если все свои силы вам приходится тратить на работу, у вас просто не остается времени думать о других вещах. Они должны работать на лесоповале, стройке, а по вечерам у них иногда бывает небольшой досуг. Им хочется практиковать сидя, учиться такой медитации, но многие охранники считают такое поведение нарушением режима. Если человек сидит в позе лотоса, сложив ладони лодочкой, чтобы быть в полной мере самим собой, начальство считает его преступником, потому что он все равно как показывает: «Я не боюсь вас, я могу быть самим собой». Поэтому охранники не разрешают пленникам выполнять сидячую медитацию. Дело в том, что сидячая медитация активизирует энергию цельности. Когда вы сидите и медитируете, то понимаете, что вы сами по себе, и страх уже не может смутить вас. Вьетнамские коммунисты хотят, чтобы люди

постоянно боялись их. Для них человек, сидящий спокойно и уверенно, преступник. «Я не боюсь вас, хотя и не хочу прямо сказать об этом». Поэтому моим ученикам приходится ждать, когда выключат свет, чтобы выполнять сидячую медитацию.

Многие люди ждут, когда выключат свет, чтобы медитировать, потому что только так они смогут выжить. «Я пришел, я дома» – вот формула, позволяющая вам выжить. И это не роскошь. Если вы не можете быть самим собой, не умеете справиться со своим страхом, гневом, отчаянием, значит вы смущены. Вы не можете помочь своим людям, народу, стране.

В 1978 году я ездил со своими монахами в Сингапур. Мы организовали спасательную операцию для беженцев, едущих на лодках, ведь они массово гибнут в океане. Сингапур проводит очень жесткую политику в отношении таких беженцев. Встретив такую лодку, направляющуюся к берегу Сингапура, полицейские буксируют ее в открытый океан, чтобы люди погибли там. Сингапурские чиновники не хотят давать убежище беженцам. Рыбаки, страдающие беженцам, пытаются спасти им, но полиция жестоко штрафует их, чтобы в следующий раз они не решились протянуть людям руку помощи.

Я приехал в Сингапур на конференцию, посвященную религии и миру. Там я узнал о бедственном положении и страданиях беженцев в лодках, поэтому тайно остался, чтобы организовать спасательную операцию, потому что знал, что сингапурское правительство не похвалит меня за такую инициативу. Я попросил французов, голландцев и других европейцев приехать и помочь мне. Мы вместе наняли лодку и повезли лекарства, воду и продукты в открытый океан, чтобы спасти людей.

Тогда политика Сингапура заключалась в отвержении беженцев, которые чаще всего прибывали из Малайзии. Чиновникам было выгоднее, чтобы беженцы умирали, а не выходили на берег, ведь тогда их не надо содержать в тюрьмах. Я послал несколько человек ездить вдоль малайского берега, они стали свидетелями великого множества трагических случаев. Наши люди встречали беженцев в лодках, которые тупо смотрели в небо и уже ничего не воображали. Мы не могли поверить в такие вещи, но такова правда жизни. Нам казалось, что у людей, живущих на берегу, нет сердца, человечности.

Однажды к берегу приблизились две лодки с беженцами, и полицейские выдворили их в океан. Когда мы нашли одну лодку, она уже перевернулась, потому что была речной, непригодной для моря. Все беженцы в другой лодке видели, как люди тонули, ни один

из них не смог доплыть до берега. Поэтому мы были полны решимости помочь лодке, которая еще не успела перевернуться. Когда лодка пристала к берегу, беженцы сразу же разбили ее, чтобы их не отправили снова в открытый океан. Полицейским пришлось отвести этих беженцев в тюрьму и ждать, когда доставят лодку, чтобы посадить в нее людей и прогнать их в море. Такой была их государственная политика.

Наши друзья стали тотчас же звонить журналистам, потому что в присутствии средств массовой информации полицейским не удалось бы осуществить свой план. Если бы журналисты написали о беженцах и напечатали их фотографии в своих газетах, правительство не решилось бы выдворить их в океан. И это лишь одна наша акция ради спасения людей. Их посадили в тюрьму, но они остались живы. Мы подключили даже ООН, высшую комиссию по делам беженцев, у них была контора в Сингапуре. Мы попросили их приехать в тюрьму и записать имена беженцев. Люди могли сидеть в тюрьме несколько месяцев, не имея никакой возможности перебраться в другую страну, так как комиссия по делам беженцев работала неусердно. Мы узнали о том, что на нескольких островах сидели задержанные беженцы, без всякой надежды переселиться, год за годом.

В Сингапуре мы совершили не вполне законный поступок. Мы пошли к рыбакам и сказали им: «Мы просим вас каждый раз, когда вы спасаете беженцев в лодках, звонить нам. Мы приедем и заберем их, чтобы вас не наказали. Мы оставили им свой номер телефона. Время от времени рыбаки звонили нам, мы ехали к ним на такси, забирали беженцев, а затем ехали в город, во французское посольство. Я должен сказать вам, что посол Франции в Сингапуре – человек большого сердца. Он знал, чем мы занимаемся. Мы приезжали ночью, когда посольство было закрыто. Мы выводили беженцев из такси, помогали им перелезть через забор и велели им ждать. Утром приходил посол; он открывал ключом калитку, замечал людей и спрашивал: «А вы кто такие?» Они отвечали: «Мы беженцы, пришли в Сингапур на лодках. Кто-то привел нас сюда. Мы просим вас не проверять наши документы. Лучше поговорите с монахом, который привел нас сюда». Посол понимал, в чем дело, и звонил в полицию. Полицейские приезжали, оформляли протокол и увозили беженцев в тюрьму, с того момента люди находились с безопасности. В противном случае полицейские просто бросили бы их в море, чтобы они погибли. Мы совершили много таких правонарушений.

В конце концов, нас поймали. Мы нашли три лодки, набитые беженцами, и хотели переправить их в Австралию, в город Перт. Мы позаботились о том, чтобы у людей в лодках было достаточно воды, лекарств, немного карманных денег. Когда лодки должны были пройти вдоль Сингапура, мы устроили пресс-конференцию и сказали: «Сейчас вдоль берега пройдут лодки, мы просим вас не буксировать их в открытый океан». Мы занимались такими вещами. Мы не говорили о сострадании, а пытались совершать сострадательные поступки. Мы нанимали катер и отправлялись в море спасать людей; мы решались даже на правонарушения, лишь бы помочь жертвам дискриминации.

Однажды ночью сингапурские полицейские окружили нашу контору, потому что они узнали о наших тайных делах. В нашей конторе мы по утрам и вечерам выполняли сидячую медитацию, потому что мы нуждались в духовном измерении, чтобы стать сильными и сострадательными, потому что нам приходилось тяжело. В тот момент в море плавали три лодки, а чиновники узнали, чем мы занимаемся. Они арестовали нашу лодку, которая была очень маленькой и не годилась для перевозки людей. Мы просто отправлялись в ней в море, к беженцам, захватив с собой воду, лекарства. Нашу лодку задержали, поэтому малайцы были голодные и несчастные.

Разыгралась буря, но у нашей лодки не было права выйти в море, чтобы отбуксировать малайские лодки к Сингапуру, потому что полицейские предпочитали, чтобы беженцы умирали, но не высаживались на берег. Я сидел на твердой почве, но в уме плывал, жил в одной лодке с беженцами. Вообразите, что вы ответственны за жизнь почти тысячи человек: триста человек в одной лодке, четыреста – в другой, и т.д. в третьей лодке родился ребенок. Я установил связь с той лодкой. Трудно терпеть такие вещи. Если не уметь медитировать сидя или ходя, можно вообще сойти с ума. Вы не можете быть собой, не можете помогать. И в ту самую ночь полицейские окружили мою контору, в полночь. У нас отобрали паспорта, французские паспорта. У меня паспорт беженца. Чиновники дали нам сутки, чтобы мы покинули их страну. Разве мы могли уехать, когда были ответственны за жизнь почти тысячи человек? Мы попали в очень трудное положение. С часа пополудни и до пяти часов утра мы практиковали медитацию ходьбы. Медитация ходьбы – не роскошь, она помогает человеку остаться самим собой и найти выход.

Наконец, ранним утром мы придумали, что делать. Мы решили пойти к французскому послу и попросить его вступить за нас,

чтобы нам дали еще десять дней для завершения нашей операции. В пять часов утра мы вышли из конторы, но не нашли такси. К тому же, французское посольство открывается только в девять часов. Люди не спешили, ведь им не надо было спасать тысячу человек. Поэтому у нас появилось дополнительное время для медитации ходьбы.

В девять часов ворота посольства распахнулись, и мы вошли. Мы поговорили с послом, и он написал письмо правительству Сингапура, вступился за нас и попросил чиновников оставить нас еще на десять дней, чтобы мы завершили свои дела. Только в одиннадцать часов утра письмо было готово. Мы побежали к конторе премьер-министра. Он принял у нас письмо и был вынужден собрать на совещание министров, а мы тем временем ждали на улице. В конце концов нам разрешили остаться. Нам сказали, чтобы мы отправлялись в полицию, где нам продлят визу на десять дней. Нам понадобилось всего лишь пятнадцать минут, чтобы добежать до полицейского участка, потому что время поджимало. Ночью нам сказали, чтобы мы отправлялись в аэропорт; паспорта нам обещали вернуть, только когда мы войдем в самолет. Вот что нам пришлось пережить. Мы знали, что без духовного измерения человек потеряется.

Дорогие друзья, приехав сюда, не ищите политическую и общественную поддержку, потому что у вас есть склонность говорить о своих трудностях и страданиях. Вам хочется обрести поддержку как можно большего числа людей, чтобы покарать другую сторону. Это большое искушение. Если вы наберете силу, окружите себя своими сторонниками, то заставите другую сторону отступить, а то и погибнуть. Именно на это надеются многие люди, но мы знаем, что такая деятельность длится уже очень много лет, но она не принесла никаких плодов.

У Сливовой Деревни совсем другой подход. Мы должны организовать подлинный мирный процесс, настоящую «мирную карту» ради мира, который следует основывать на духовной жизни, которой так не хватает нашим политикам. Если вы обретете мир и цельность в себе, в своей группе, то сможете помочь своему правительству. Вместе вы сможете выработать некое предложение, приемлемое для всех сторон. Это не просто дипломатическое соглашение, написанное лишь в политических, военных терминах. Мирный договор в Сливовой Деревне основан полностью на вашем духовном прозрении.

Люди, приезжающие в Сливовую Деревню, всегда подписывают мирный договор. Вы подписываете мирный договор с самим

собой, потому что вы, возможно, воюете с собой. Война горит внутри! Вы воюете с собственным телом, не умеете заботиться о нем, заставляете его сильно страдать. Вы разрушаете свое тело алкоголем, наркотиками и т.п., поэтому вам надо подписать мирный договор со своим телом. Вам также надо подписать мирный договор со своими чувствами и эмоциями, со своим страхом и гневом. Вам надо научиться возвращаться к себе и заботиться о своем гневе, отчаянии. Вам надо помириться с ними, лишь затем вы сможете помириться со своими любимыми людьми. Если в вас полыхает война, она легко может перекинуться и на любимых людей, не говоря уже о врагах.

Близкие вам люди могут в любой день, в любой миг стать вашими врагами. Если вы говорите и поступаете с человеком гневно, жестоко, то превращаетесь в его врага. Так вы делаете жену (мужа) своим врагом. Разве вы можете надеяться в такой ситуации примирять народы? Поэтому так важно подписать мирный договор с самим собой и своими любимыми людьми. В Сливовой Деревне есть текст мирного договора. Многие супружеские пары выходят вперед и подписывают мирный договор в присутствии всей сангхи. Они пишут: «Дорогая (дорогой)! Отныне я обязуюсь всякий раз, переживая гнев, ничего не делать и не говорить. Я не поддаюсь искушению отомстить тебе, поскольку знаю, что месть причинит тебе душевную боль, а из-за этого буду страдать я сам».

Если вы сможете заключить мирный договор с самим собой и своим любимым человеком, значит у вас есть надежда. Если вы не можете помириться с собой, то как вам помириться с другой группой, где совсем не доверяют вам, глубоко ненавидят вас? Отец и сын должны подписать мирный договор, это обыденная практика: «Дорогой отец (сын)! Я обязуюсь не поливать в тебе семена гнева и ревности. Я торжественно обязуюсь поливать в тебе семена радости, понимания и счастья. Я прошу тебя вести себя также. Ты знаешь, что во мне много гнева и ревности. Пожалуйста, не поливай во мне эти семена каждый день. В противном случае я буду страдать, и ты будешь мучиться вместе со мной». Это реальная практика, а не просто утверждение.

Во всех нас есть семя мудрости. Мы знаем, что месть никуда не приведет нас, и все же мы каждый раз испытываем искушение наказать человека. Кто-то говорит нам что-то неприятное, и нам хочется поквитаться с ним (ней). Мы верим, что, насоллив обидчику, почувствуем облегчение. В минуты прояснения рассудка мы понимаем, что наше поведение инфантильно, невежественно. Если вы мстите человеку, он пытается обрести покой, дав вам сдачи. В

результате противостояние усиливается. Если вы не можете остановить ссору между собой и любимым человеком, как вы можете надеяться помириться с другой группой, нацией?

У господина Шарона есть мудрость. Он понимает, что убийство Арафата не послужит благу Израиля. Он сделал публичное заявление: «Убив или изгнав Арафата, мы не принесем пользу Израилю». Вы сами видите, что он мудрый человек. У господина Арафата тоже есть мудрость. Но вместе с семенем мудрости в них есть и другие семена, а именно семена гнева, искушения мстить, отчаяния. Вы находитесь рядом с нами, но все равно не соглашаетесь с нами. Вы живете в том же лагере. Мы называем себя жертвами другой стороны, но мы не можем жить совместно.

Если вы не можете помириться с самим собой, то как вам помириться с другой группой? Палестинцы разделены, и израильтяне также разделены. Поэтому очень важно в первую очередь помириться с самим собой в нашей группе. Сначала вы должны помириться внутри самого себя, затем с любимым человеком, потом с группой. Таков подлинный мирный процесс.

Вчера я рисовал на доске схему. Прежде, чем идти к другому человеку и мириться с ним, надо прийти домой, к себе. Вам кажется, что проще всего сразу пойти к другому человеку и попросить или заставить его измениться. Но это не настоящий мирный процесс. На самом деле, надо пойти к себе и помириться с собой. Следует уметь решать свои трудности, справляться со своим отчаянием, подозрением, страхом и гневом. Затем вы можете сделать второй шаг: пойти к другому человеку и помочь ему. А другой человек должен делать то же самое: возвратиться к себе и научиться справляться со своими недостатками. Лишь затем вы с ним обретете единство и сможете помогать третьему, четвертому, пятому человеку. Вот подлинный мирный процесс.

Можете ли вы помочь господину Арафату как человек? Можете ли вы помочь господину Арафату как группа? Вы достаточно уравновешены? В вас довольно понимания, цельности и сострадания, чтобы помочь ему? Он нуждается в вашей помощи. Если вы будете практиковать как сангха, как группа людей, то сможете выразить свою мудрость, понимание, сострадание. Тогда вы станете очень важной составляющей мирного процесса. Вы должны поддерживать господина Арафата, культивируя в нем семена понимания и сострадания, чтобы воодушевить его на возвращение своей мудрости и помочь ему примириться с самим собой, его премьер-министром и другими людьми. Возможно, он очень одинок, ему не хватает общения. Тогда вы должны помочь ему избавиться от чув-

ства одиночества, обрести мужество, покой, надежду, разумность. С ним вы создадите группу, которая сможет наилучшим образом организовать мирный процесс.

Господина Шарона и его команду также нельзя оставлять в одиночестве, чтобы он не затосковал и не опирался только на собственные возможности. Вы должны поддержать его и поливать в нем лучшие семена. Дело в том, что семена понимания и мудрости есть в каждом человеке. Все люди понимают, что разрастание противоборства приведет в тупик. Все люди знают об этом, но в действительности конфликт продолжает разгораться, потому что мудрость еще не стала достаточно сильной, ее по-прежнему покрывают слои эмоций. Поэтому так важна ваша практика, а именно личная и групповая практика. Знаете? Мирный договор между вами и вашим любимым человеком может преобразиться в мирный народный договор.

Что вы говорите своим любимым людям? «Дорогая, поливай во мне только благие семена. Не культивируй, пожалуйста, во мне семена гнева и зависти. Я буду поступать с тобой точно так же. Я обещаю тебе во время вспышки гнева во мне ничего не говорить и не делать. Я пойду домой, к себе, приму прибежище во внутренней родине, в своем настоящем доме, чтобы глубоко исследовать и понять, чем я вызвал в тебе такие большие страдания. И я спрашиваю, почему ты так поступила со мной? Я прошу тебя объяснить и помочь мне. Я не хочу мстить тебе; я просто хочу, чтобы ты объяснила мне, почему ты так поступаешь со мной. Я выслушаю тебя. Дорогая, я прошу тебя вести себя точно так же, когда ты страдаешь. Что бы я ни сказал или сделал тебе, я прошу тебя не мстить мне, а дать мне возможность. Спроси меня, почему я так поступил, так сказал».

Надо установить взаимное общение, чтобы погасить в обоих пламя войны. Если же вы полны желания наказывать друг друга, вашей вражде не будет конца. «Нет счастья во мне и тебе, в нас обоих». Таков подлинный мирный договор. Мы жертвы своих неправильных восприятий в своей обыденной жизни. Поэтому нам нельзя торопиться, мы должны быть внимательными, чтобы не действовать на основе неправильного восприятия, гнева и отчаяния. Так вы все испортите.

Двадцатилетнего парня по имени Труонг призвали в армию. Беременная жена плакала, когда его забирали в армию. Со временем Труонга демобилизовали, и он вернулся домой. Жена очень радовалась, потому что муж сумел выжить в войне. Утром следующего дня она вышла к воротам деревни с маленьким мальчи-

ком, который родился, пока отец воевал. Они обнялись и заплакали от счастья, ведь Труонг выжил, возвратился домой и воссоединился со своей семьей.

Согласно вьетнамской традиции, хорошие новости следует сообщать предкам, в моей стране в каждом доме есть алтарь предков. Если вы хотите выдать замуж дочь, надо заранее сообщить о своем решении предкам. И если вы хотите отправить сына в колледж, вам также надо сообщить об этом предкам, поскольку у них есть право знать о таких вещах. Поэтому вьетнамцы каждое утро зажигают благовонные палочки и рассказывают предкам все новости. Такова практика поклонения предкам. Не важно, насколько беден человек, он все равно должен установить дома алтарь предков, чтобы каждую минуту поддерживать связь с предками, всегда быть укорененным в своей древней традиции. Таково требование вьетнамской культуры.

Труонг попросил жену пойти на рынок и кое-что купить, чтобы они могли сделать подношение предкам на алтаре и сообщить им хорошую новость о возвращении Труонга. Пока жена ходила по рынку, Труонг пытался уговорить ребенка называть его папой. Он сказал мальчику: «Называй меня папой», а ребенок ответил: «Нет, ты не мой папа. Мой папа приходит каждую ночь. Моя мама каждую ночь подолгу разговаривает с ним. Она горько плачет и много говорит. Когда мама садится, и папа садится. Когда мама ложится, он тоже ложится».

Когда Труонг услышал рассказ мальчика, все его счастье испарилось. Он поверил, что жена изменяет ему с кем-то, и так страдал, что все равно как превратился в ледяную глыбу. Жена пришла с рынка в радостном настроении, но увидела, что муж помрачнел и отстранился от нее. Труонг больше не смотрел на нее и не отвечал на ее вопросы. Он страдал. Парень не знал, что произошло. Они оба очень мучались, но не понимали причину своих страданий. Они просто мстили друг другу, замкнувшись в себе. Когда на алтарь были возложены подношения, Труонг зажег благовонные палочки, помолился, а затем скрутил коврик, не позволив жене проявить уважение к предкам. Он поверил, что жена совершила прелюбодеяние, поэтому была недостойна провести обряд почитания предков. Жена почувствовала унижение. После церемонии они не сели за праздничный стол. Труонг ушел из дома и все дни проводил в трактире. Его страдания были так глубоки, что он хотел утопить их в бутылке. Он приходил в два часа ночи и спал до десяти утра, а затем снова уходил в трактир. Жена больше не могла терпеть мучения. Днем она прыгнула в реку и утонула, совершила

самоубийство. Когда молодой муж узнал о гибели жены, то возвратился домой и стал заботиться о маленьком мальчике. Сгустились сумерки, и Труонг стал искать керосиновую лампу. Когда он зажег лампу, маленький мальчик вдруг закричал: «Дядя, вот мой папа!» И ребенок указал на тень Труонга на стене: «Вот мой папа. Он приходил каждую ночь. Моя мама подолгу разговаривала с ним и много плакала. Когда мама садилась, он тоже садился». Вот результат неправильного восприятия. Никто не приходил в их дом, мать разговаривала с собственной тенью. Однажды мальчик пришел домой и сказал матери: «У всех детей в деревне есть папы. А почему у меня нет папы?» Знаете, женщине трудно было понять, что такое армия, военная служба, поэтому она просто указала на свою тень на стене и сказала сыну: «Вот твой отец! Поздоровайся с ним». Конечно, она подолгу разговаривала со своей тенью, ведь ей было очень одиноко: «Мой дорогой муж, ты ушел на войну, а я осталась одна с нашим ребенком». И она плакала. Разумеется, когда она садилась, ее тень садилась одновременно с ней.

Наконец, Труонг все понял, но было слишком поздно, жена умерла. Ему следовало прийти к жене и попросить у нее помощь: «Милая, почему ты так поступила со мной, когда меня не было? Сын сказал, что какой-то мужчина приходил к нам домой каждую ночь. Почему ты так поступила со мной? Я глубоко страдаю и прошу тебя объясниться. Мне нужна твоя помощь, я очень люблю тебя. У тебя нет права так обращаться со мной». Ему надо было пойти к ней и расспросить обо всем. Но он был полон гордыни. А когда человек страдает, он предпочитает мучиться в одиночку. Поэтому он все испортил. И жена совершила точно такую же ошибку. Она глубоко страдала, но не пришла к нему и не сказала: «Милый, я глубоко страдаю. Почему ты так обращаешься со мной? С той минуты, как я возвратилась с рынка, ты ни разу не взглянул на меня. Ты не ответил ни на один мой вопрос. Разве я сделала что-то ужасное, чтобы заслужить подобное обращение? Я прошу тебя помочь мне. Скажи мне, пожалуйста, почему ты ведешь себя со мной таким образом?»

Вот настоящее общение. Без общения вся жизнь разрушится. Если бы жена обратилась к мужу, тот рассказал бы ей, почему он так ведет себя. «Ты спрашиваешь, почему я так поступаю? Ребенок сказал, что кто-то приходил сюда каждую ночь. Ты говорила с ним и плакала. Когда ты садилась, он тоже садился. Когда ты ложилась, он тоже ложился. Поэтому я страдаю, не хочу смотреть на тебя и отвечать на твои вопросы». Если бы у них случился такой

разговор, у Труонга была бы возможность объяснить свое поведение. Но этого разговора не было.

Поэтому так важно общаться с любимыми людьми, чтобы убедиться в том, что ваше восприятие правильное. Если вы действуете на основе неправильного восприятия, то губите себя и любимого человека. Вы оба умеете мстить, но, чем суровее вы наказываете другого человека, тем глубже страдаете. Поэтому вы оба нуждаетесь в мирном договоре.

Скажите: «Дорогая, в следующий раз, когда я буду страдать и при этом буду полагать, что мои страдания вызваны тобой, я буду приходить к тебе и спрашивать, почему ты поступила так. Я не буду держать свои мучения в себе и не буду пытаться наказывать тебя даже своим молчанием и отстранением». Вы можете мстить человеку, отстранившись от него, проявляя холодность к нему, не разговаривая с ним. Это и есть мщение, наказание.

«Дорогая, в следующий раз, когда мне будет плохо, и если я решу, что именно ты причина моих мук, я не буду стараться отомстить тебе. Я приду к тебе и спрошу, почему ты так поступила или говорила со мной, чтобы мы с тобой не были жертвами, подобно Труонгу и его жене». Это часть мирного договора.

Если вам удастся заключить такой мирный договор, вы всегда будете жить в мире со своим любимым человеком: сыном, дочерью, мужем, женой. В случае такого успеха вы сможете подписать народный мирный договор с другой группой. Здесь даже не понадобятся два правительства. Надо собрать группу израильтян и группу палестинцев, которые преданны идее мира на земле. Вас поддержат многие люди, даже некоторые политики. Вы можете сесть вместе и составить народный мирный договор.

Это событие станет прекрасным уроком для всей страны, для двух правительств и для всего человечества. Многие люди приедут на вашу мирную конференцию, чтобы поучиться составлять народный мирный договор. Не надо сидеть сиднем и ждать инициативы от правительства, вы должны сделать что-то, должны быть чем-то. Будьте спокойными и терпимыми, действуйте прямо здесь, в этот самый миг. Если вы сможете создать мирный договор с сыном, дочерью, мужем, женой, если будете жить в духе этого договора, тогда покой станет реальностью. Если же вы сделаете это как группа, у вас будет огромная сила. Вы можете открыть сердца очень многих людей. Вы можете прийти все вместе на народную конференцию и заключить мирный договор. У вас есть наша поддержка – людей, которые очень хотят, чтобы вы возвратились в свою страну, помирились и жили друг с другом в мире и покое.

У современных врачей есть одно важное правило: не торопиться, исследовать пациента очень внимательно прежде, чем поставить диагноз. Вы должны взять анализы и выслушать человека прежде, чем выписать рецепт. В противном случае выписанные вами лекарства могут убить пациента. То же самое надо делать, даже если вы уверены. Еще раз исследуйте пациента, чтобы убедиться в том, что вы правильно понимаете его состояние. Если у вас неправильное восприятие его состояния, он может страдать много лет. Так, вы можете заставлять любимого человека страдать много лет.

Две группы (израильтян и палестинцев) могут находиться во власти неправильных восприятий. Мы можем верить, что другая сторона желает нам только гибели. На самом деле, каждая сторона хочет получить возможность жить в мире и покое. Люди понимают, что, если у другой стороны не будет покоя, тогда и у них не будет покоя. Такая мудрость заключена в каждом из нас. Поэтому у нас есть надежда, благодаря которой будет развиваться наша практика. Отчаяние уйдет, а сострадание возрастет; и гнев тоже исчезнет.

Такие мысли не абстрактные, а совершенно конкретные; надо лишь осуществить их. Я не говорю в терминах теологии, идеологии. Я говорю то, что узнал на собственном опыте о страданиях, примирении, войне, мире. Я надеюсь, что мои друзья, присутствующие в этом зале, поймут меня, потому что осознанное дыхание, осознанная ходьба, возвращение домой, на свой остров, – все это очень важно для того, чтобы можно было надеяться выжить и обрести покой.

25 октября 2003 года

Глава 5

Жить и умереть достойно

Здравствуйтесь, дорогие друзья. Делая вдох, я осознаю морозное утро и солнечный свет. Делая выдох, я улыбаюсь морозцу и прекрасным солнечным лучам. Мы с вами находимся в Новой Деревне, в Храме Любящей Доброты. Сегодня последний день занятий, призванных примирить израильтян и палестинцев.

Мне было шестнадцать лет, когда я стал монахом- послушником. Я захотел быть монахом в возрасте одиннадцати или двенадцати лет. Нелегко мне было стать монахом, потому что моим родителям не понравилась моя мечта. Поэтому мне при-

шлось целых четыре года уговаривать отца и мать. Я старался быть очень добрым, мягким и послушным. В конце концов мне удалось получить их разрешение стать монахом. Я хотел стать монахом потому, что верил в то, что медитация, буддийская практика поможет мне обрести покой, преобразить мои страдания, что буддизм поможет моей стране. Тогда Вьетнам был оккупирован французами. У Вьетнама было правительство, но оно было лишено настоящей власти. Вся власть принадлежала французскому правительству: на севере, в центре и на юге страны. Я узнал из истории вьетнамского буддизма, что в старину бывали времена, когда буддизм помогал стране победить китайских захватчиков. Китайцы несколько раз вторгались во Вьетнам и завоевывали его. Буддизм помогал восстановить страну, объединить народ и изгнать оккупантов с севера страны.

В 12-13 вв. во Вьетнаме активно практиковали буддизм, один царь даже стал буддийским монахом, а все его министры дали пять обетов мирян-буддистов. Так буддизм объединил весь народ. Простые люди тоже соблюдали обеты. Вьетнамцы не были разобщены, они представляли собой монолит, поэтому смогли разгромить даже монголов, которые поработили китайцев. Помимо Китая, монголы захватили многие европейские страны. Но во Вьетнаме они потерпели сокрушительное поражение. Китайцы несколько раз приходили к нам и держали страну в подчинении на протяжении очень многих лет, но мы были едины, поэтому могли отвоевать свою независимость.

Когда мне было шестнадцать лет, Вьетнам был французской колонией. В стране преследовали людей по политическим мотивам; процветала социальная несправедливость, коррупция. Правительство использовало продажных людей для управления деревнями. Еще в юности я понял, что, если буддизм помогал нам в прошлом, значит он способен помочь нам и в настоящий момент. Но когда я стал буддийским монахом, то понял, что буддизм слишком старый, ветхий. Дело в том, что люди на протяжении очень долгого времени не обновляли буддизм. Буддисты не были готовы отвечать на вопросы, волнующие современных людей, говорить о личных и социальных трудностях.

Мы хотели, чтобы буддизм помог нам объединиться, освободиться, получить государственную независимость. Но учение ничего не говорило об этом; в нем просто не было таких практик, которые помогли бы нам обрести гармоничное единство, чтобы мы могли набрать силу, устроить революцию, прогнать французов, устранить социальную несправедливость. Но я все равно остался

преданным буддизму, не перестал быть монахом. Я знал, что нам надо обновить буддизм, чтобы он помог нам, как уже бывало в прошлом.

По моему мнению, то же самое верно в отношении христианства, иудаизма, ислама. Если вы не обновите христианство, иудаизм, ислам, они не смогут дать вам конкретную практику, которая объединит вас и поможет справиться с социальной несправедливостью и войной. Поэтому я предан буддизму. Я был революционным монахом, хотя и казался очень милым. Я не выглядел как хулиган, но во мне был силен мятежный дух. Я хотел обновить буддизм. Сначала мы написали в буддийский институт открытое письмо, в котором высказали свои соображения об обновлении учения и практики буддизма, чтобы он мог давать нам ответы на наши общественные, семейные, политические вопросы.

Тогда мы не могли делать фотокопии, у нас не было ксерокса, поэтому нам приходилось делать копию от руки. Каждый ученик-монах переписывал статью, получалась одна копия. Журнал назывался «Шум прибой». Мы хотели стать набегавшей волной. В нас было много честолюбивых замыслов. Журнал ходил по рукам, и все в буддийском институте читали его. Наша статья взволновала людей, потому что мы сказали новое, свежее, бодрящее слово. В целом, нашим религиозным учителям понравилась статья, но некоторые учителя стали догадываться, что мы опасные революционеры. В конце концов, наш журнал закрыли, хотя вышел только один его номер. Нам не позволили продолжать журналистскую деятельность.

Таким было наше первое революционное дело, но мы прибегали и к другим средствам. Наконец, мы поняли, что наш буддийский институт устарел, что ему трудно измениться. Поэтому четыре монаха, среди них и я, ушли из института, написав прощальное письмо. В нем мы открыто потребовали обновить в институте учебный процесс. Только четыре монаха ушли из института, остальные остались. Но наш уход стал колоколом осознанности, который подсказал учителям, что, если они не примут наше требование, ученики станут массово покидать институт.

И мы ушли. Но мы ушли не для того, чтобы бегать за красивыми девушками, найти денежную работу и т.п. Мы хотели организовать новую общину, в которой можно практиковать и учить в духе подлинного буддизма. Реакция института была очень сильной. Если хочешь создать новое направление, вам надо заручиться поддержкой какого-нибудь вьетнамского храма. Нашу революцию попытались задуть. Через три дня после нашего ухода институт

разослал во все храмы страны письма с требованием не принимать нас. А нас было всего лишь четверо юных монахов, против государственного института. Куда бы мы ни обращались, нас отовсюду гнали. Нам пришлось очень туго. У монахов нет денег. У нас была только сестра на юге страны, в доме которой мы и нашли приют.

Наконец, к нам пришли французы; мы попросили их построить для нас храм в сельской местности, чтобы мы могли начать практику. У нас было очень много энергии; мы не гонялись за деньгами, властью, славой, красивыми женщинами. Мы искали буддизм, который поможет нам изменить наше общество.

В буддизме нет «телефонного права». И все же из администрации института посыпались письма во все храмы страны с требованием гнать нас. Но мы выжили. Через пять лет я возвратился в институт с победой. К тому времени я успел написать несколько книг о буддизме, актуальном в современном мире, в экономической, образовательной, политической, гуманитарной и т.п. областях.

Мы основали общину, напечатали много книги, издавали журнал. Уже через год институт начал меняться. В институте поняли, что, если ничего не изменить, монахи покинут институт и присоединятся к нам. В буддийском институте ввели курс философии, сравнительного религиоведения, науки и т.д., а прежде там изучали только буддизм. Наши учителя говорили о покое, сострадании, несамости, счастье живых существ, но многие из них не воплощали учение в своей жизни. Они говорили о смирении, но были полны гордыни. Они говорили о помощи обществу, но сами не помогали обществу, бедным и угнетенным людям. У них не было конкретных дел, только поучения и разговоры.

Почему коммунисты захотели перемен? В то время много юношей вступали в компартию и другие политические партии. Во Вьетнаме было десять партий, и все они пытались собрать силы и воевать с Францией, выдворить французов из страны, а затем восстановить социальную справедливость, искоренить бедность и неграмотность. В молодости человек хочет что-то сделать для своей страны. Юноши выбирали партии и вступали в них. В какой-то момент я тоже почувствовал искушение вступить в коммунистическую партию, потому что я видел, что монахи ничего не делают, а только болтают, тогда как коммунисты ведут активную деятельность, а многие из них погибают в бою. Поэтому я уважал коммунистов и хотел стать членом их партии. Коммунисты пытались воплотить в жизнь то, во что они верили.

Но нам повезло: нашлись старики, которые растолковали нам, что путь насилия никуда не приведет нас. Поэтому мы в конечном

итоге все-таки не вступили в компартию. В ту пору моим самым большим искушением был коммунизм. Для меня слава, власть, красивые женщины — все это было недостаточно привлекательным. Больше всего меня привлекала компартия, потому что она по-настоящему боролась, что-то делала. Вы должны знать, что многие юноши, одного со мной возраста, вступали в те времена в политические партии с самыми благородными намерениями. Они были полны решимости что-нибудь сделать для народа, страны.

Ум новичка был прекрасным и свежим! Но проходило несколько лет со дня вступления в партию, и люди менялись. В каждой партии была своя структура, и все они жестоко конкурировали. Коммунисты тоже старались убрать соперников, поэтому братья ополчились друг на друга. Скорбная картина! Представители одного народа, с идеями служения эту самому народу, проливали братскую кровь. Поэтому я не вступил в коммунистическую партию. Я понял, что должен идти по пути ненасилия, насильственная революция не была моим путем. Так мне удалось не увязнуть в машине войны. Если вы вступили в партию, то должны выполнять все ее указания. Партия говорит, что вам делать нельзя; если она приказывает пойти и убить кого-то, вы обязаны выполнить приказ, даже если приходится убивать родного брата.

Сотни и тысячи молодых людей, каким был и я, погибли в бою или были уничтожены конкурирующими партиями. Юноши вступали на этот путь с благородными намерениями, но их убивали братья, своя страна, свой народ. Поэтому я хочу предупредить своих друзей об опасности насильственной революции. В огне революции вы должны выполнять приказы организации, вы обязаны убивать. В некоторых вьетнамских семьях сыновья состояли в воюющих партиях. Если они получали приказ убить друг друга, то выполняли его. Вот трагедия!

Я не вступил ни в какую политическую партию, стоял между ними. Я хотел помирить все партии, коммунистические и антикоммунистические. Но мне угрожали смертью обе стороны. Коммунисты и антикоммунисты несколько раз покушались на мою жизнь, потому что я отказывался вступить в их партии. То, что я сию перед вами, просто чудо. В мою комнату бросали гранату, меня пытались убить несколько раз, потому что я не хотел быть одним из них, не желал занимать чью-либо сторону.

Военная машина ужасна. Если вы попадете в нее, то будете раздавлены, и вам придется ломать жизнь другим людям. Поэтому я обращаюсь к молодым людям с призывом не участвовать в насильственных революциях. Это не значит, что вы должны сидеть

сложив руки, вовсе нет. Вы можете сделать очень много и также добиться успеха.

Вам поможет практика осовремененного буддизма; христианство, ислам, иудаизм также помогут вам, если они обновлены. Практика призывает помочь нам стать более спокойными, избавиться от гнева, подозрения и страха. В противном случае мы ничего не сможем сделать. Именно практика помогает нам сохранить единство группы, никого не подозревать, обращаться друг с другом как братья. Ваша революция будет успешной, только если вы будете так жить. Я видел много групп, которые жаждали что-то сделать. На уровне ума эти группы со всем согласны, но они быстро распадаются, потому что изначально внутренне разделены. В каждом из их членов много гнева, поэтому люди не могут действовать как группа, сангха. Возможно, каждый человек там очень талантлив, но когда они начинают что-то делать как группа, то теряют силу, потому что у каждого человека свои представления, свои дела. Поэтому у таких групп ничего не получается.

Если вы, группа израильтян, не умеете духовно развиваться, то остаетесь разделенными и слабыми, не можете сделать ничего особенного. Вы постоянно разочаровываетесь. Поэтому вы нуждаетесь в практике, способной собрать вас в единую группу братьев и сестер. Я убежден, что практика в Сливовой Деревне поможет вам сделать свою группу цельной и крепкой. Мы говорим с вами не о теории, а об эффективной практике.

Если группа палестинцев соберется вместе и станет практиковать, она станет очень крепкой. Если у этих палестинцев будет гармония, братство, взаимопонимание, они станут замечательным средством для мира и независимости. Но если вы чувствуете, что расколоты, у вас ничего не получится. Это несомненный факт. В Сливовой Деревне мы можем посоветовать вам, что предпринять, поскольку сами прошли этот путь. Мы передаем вам свой опыт, а не какие-то теории. Я знаю, что многие из вас готовы умереть за счастье своего народа, мне об этом хорошо известно. Вы осуществляете свое желание, идя на смерть или убивая кого-то. Вы знаете, что можете убить себя и окружающих людей бомбой. Они бомбили ваши дома и построили бетонную стену, отрезав вас от вашего поля. Они окружили вас и никуда не выпускают. Вы видели, как погибали ваш брат, сестра, тетя, мать. Вы разочарованы и охвачены отчаянием. Вы хотите пожертвовать своей жизнью, только бы наказать их. И вы понимаете, что сами умрете от своей бомбы и заберете с собой жизни других людей, в том числе и невинных, жизни детей.

Израильские самолеты часто бомбят палестинцев и пускают в них ракеты. Палестинцы отвечают, взрывая среди израильтян бомбы и пуская в них самодельные ракеты. Обе стороны сделали много зла друг другу в последние годы. Никто не хотел умереть, все боялись смерти. И все же ваше самое сокровенное желание жить свободно и безопасно так и не осуществилось. Вы продолжаете мстить друг другу, тем самым разжигая в противоположной стороне гнев и страх. Вы повергаете их и самих себя в отчаяние. Сможете ли вы продолжать борьбу, если научитесь быть мирными, организуете группу, полную покоя, единую как река? Даже если у вас будет маленькая группа, вы сможете принести мир своей стране, своему народу.

Ваша деятельность должна быть исключительно ненасильственной. Предположим, что вас сто человек, и вы приехали в Париж или Нью-Йорк и начали пост. Вы не готовы к посту. Вы готовы убить себя, пожертвовать собой в засаде. Да, это так, но к посту вы не готовы, потому что надо, чтобы остальные девяносто девять человек присоединились к вам и делали вместе с вами абсолютно то же самое. Вы должны быть подлинной группой, в которой все во всем согласны друг с другом, где люди совершают дела вместе, как река.

Предположим, что группа палестинцев приехала в Нью-Йорк и организовала голодовку. Вы сказали, что будете поститься до тех пор, пока не будет признана независимая Палестина. Если понадобится, вы умрете прямо здесь, в Нью-Йорке, на ступенях здания ООН. Многие палестинцы уже отдали свои жизни: больше ста, тысячи, десяти тысяч жизней. Теперь вам надо отдать всего лишь сто жизней. Вы не готовы к ненасильственным акциям. Можете ли вы приехать в Нью-Йорк цельной группой, в которой все говорят на одном языке, действуют в единстве? Готовы ли вы сделать это? Если вы соберете одну такую группу, то получите поддержку миллионов людей во всем мире. Они помогут вам организовать голодовку на ступенях здания ООН. К вам придут много врачей, чтобы присмотреть за вами; многие люди будут приносить вам минеральную воду; немало народа будут просто сидеть вокруг вас в качестве моральной поддержки.

И тогда другая группа придет и сядет рядом с этой группой, не протестуя против нее, а поддерживая ее. Вы желаете поддержать их; вы хотите, чтобы у них была своя страна. Вы хотите, чтобы ваша страна перестала бомбить и занимать территорию Палестины. А палестинцы должны совершенно четко обозначить свою позицию, потому что вам нужна ненасильственная революция. Вы

должны отвергнуть насилие. Вам надо призвать весь свой народ прекратить террористические акты. Господин Арафат не может сделать это, его больше не слушает собственный народ. Арафат знает, что после каждой вылазки боевиков разъяренные израильтяне будут в отместку бомбить палестинцев. Но люди слишком разгневаны, они уже не слушают своего политического лидера. Вы разделены – разве вы можете эффективно помогать своему народу, своей стране? Поэтому надо развивать духовное измерение. Вам надо восстановить единство, гармонию, братство в собственном народе. Таково необходимое условие для успеха революции.

Среди ста человек вашей группы должны быть человек пять или десять, способных грамотно обозначить вашу позицию, говорящих по-английски или по-французски. Вы должны призвать весь свой народ прекратить насилие, иначе вы просто не добьетесь успеха. Вы говорите: «С этого момента мы прекращаем всякое насилие. Мы хотим мира! Мы полны решимости больше не прибегать к насилию. У них больше нет причин бомбить, убивать нас. В прошлом у них было много оправданий, потому что мы убивали их, поэтому они приходили к нам и мстили. Но теперь они видят, что наш народ отверг насилие и не совершает теракты. Мы представляем здесь свой народ; мы хотим достичь мирного разрешения конфликта. Организация объединенных наций должна выполнить нашу просьбу. Мы будем поститься, пока не умрем».

А израильтяне тем временем делают то же самое. Они требуют от своего правительства прекратить карательные операции против Палестины и призывают ООН созвать срочное заседание, поскольку сто человек могут погибнуть. Чиновники ООН могут ничего не предпринимать первые двадцать или тридцать дней. Но когда постящиеся люди ослабеют, чиновники зашевелятся, я уверен. Так вы можете всему миру пробудиться и заставить ООН и другие страны вмешаться и что-то сделать. Вы можете сделать это в Нью-Йорке или Париже.

Вы знаете, что мы постились сто дней. Можно голодать сто дней и не умереть. Если хотите, мы можем поделиться с вами своим опытом. Пост – целое искусство, ему надо учиться. Для того чтобы голодать долго, надо выполнить ряд условий, от некоторых вещей необходимо отказаться. Вы экономите энергию. Вы не говорите и не делаете ничего из того, что может отнять у вас энергию. Практика осознанного дыхания наделяет вас энергией. Физически вы вообще не страдаете, вы не чувствуете голод. В Сливовой Деревне умеют поститься. Большинство людей здесь постятся не

меньше десяти дней в год. Мы можем голодать месяц, не отказываясь от ежедневной деятельности.

Я умоляю вас жить. Я не хочу, чтобы вы умирали. Если вы будете так жить, то сможете послужить своей стране, народу. Мы должны использовать свой разум. Нам нужен план действий, основанный на понимании, сострадании, ненасилии. Вам не надо жертвовать многим, вы получите желаемый результат. Вы не ведете политическую борьбу. И если вы полагаете, что вас почти никто не поддержит, то ошибаетесь. Многие страны захотят помочь вам и поддержат вас.

Ваша цель – собрать высший совет ассамблеи ООН, чтобы решить, как дать независимость стране, которая называется Палестиной. Американцы готовы послать в этот регион миротворцев, чтобы гарантировать безопасное проживание людей. Израильяне тоже могут постараться пресечь насилие и воссоединить людей, потому что израильяне тоже глубоко разделены. Обе стороны разделены и скованы страхом, отчаянием, разграничением, гневом – нашими подлинными врагами.

В Сливовой Деревне мы напоминаем друг другу о том, что наши подлинные враги – не люди, а разграничение, ненависть, подозрение, гнев, отчаяние. Когда мы распознаем, определяем их, то пытаемся преобразить их, изгнать их из нас и других людей. Учение о практике очень ясное. Если у вас есть время сесть и поговорить, такая беседа наставит вас на путь действия и понимания. Вы знаете, что очень многие люди в мире готовы поддержать вас, если вы проведете такую акцию, которая полностью основана на ненасилии. Я думаю, что многие журналисты приедут и помогут вам, многие врачи позаботятся о вас, многие люди будут присоединяться к вашему посту, на день или два. Эта хорошая вещь пробудит весь мир.

У меня есть такие предположения об озарении потому, что я не нахожусь в плену гнева, страха, подозрения, отчаяния. Я живу осознанно и смотрю глубоко в причину страданий на Ближнем Востоке. И у меня есть озарение, которое проявляется в моих предложениях организовать народную мирную конференцию и заключить народное мирное соглашение, или провести ненасильственную акцию в виде голодовки, прямо в Нью-Йорке, на ступенях здания ООН. Вы должны подготовиться. Я думаю, что вам понадобится не меньше года. Вы не готовы как группа, и в вас мало покоя как в отдельных людях. Каждый из нас должен практиковать еще дольше, чтобы его не охватил гнев, ненависть.

Для того чтобы работать с кем-то в гармонии, сто человек объединяются в единое целое, думая, поступая и рассуждая одинаково. Тогда вы понимаете, что готовы приступить к делу. Вы проводите акцию для всей своей страны, народа – для всех нас, которые надеются на то, что вы будете жить в своей стране. Если ООН откладывает срочное заседание и примет решение дать палестинцам территорию для собственной страны, вам надо принять предложение и не требовать слишком много. Если у вас будет своя страна, вы сможете пойти дальше.

То же самое верно в отношении Сливовой Деревни. Когда мы приехали сюда, она была очень бедной. Она и сейчас небогата, но наше положение не такое скверное. Мы превратили хлев, в котором жили овцы и коровы, в зал медитаций. Куда ни ступи, повсюду была грязь! В те времена вы не могли бы погулять по Сливовой Деревне. Везде непролазная грязь! У нас не было отопительной системы, туалетов – ничего. И все же мы решили поселиться в этом месте. Прошло двадцать два года, и наша деревня стала пригодной для проживания людей.

Поэтому вы не должны быть слишком требовательными. Если вы получите страну, это уже хорошо, вы сможете с чего-то начать. Возвращение Иерусалима или половины Иерусалима – дело времени. Если вы едины как народ, если у вас есть гармония, вы получите больше. Но если вы останетесь разделенными, полными гнева, то ничего не сможете сделать. У вас немного получится.

То же самое верно в отношении израильской стороны. Если вы хотите жить в мире, если хотите, чтобы ваши политики работали на примирение народов, если хотите помочь своим палестинским братьям и сестрам, тогда вы должны делать то же самое. Вы должны прийти как группа с покоем, братством и гармонией. Вы не должны становиться жертвой разочарования и отчаяния.

В Сливовой Деревне вас учат практиковать; мы поможем вам успокоить свое тело, чувства, эмоции, восприятия. Многие из вас опоздали на наши занятия, поэтому не слышали о наших конкретных методах, позволяющих успокоить свое тело, чувства, эмоции. Это азбука практики! Если в вас нет покоя, вы не можете общаться с любимым человеком мирно. Вы можете рассердиться на жену, мужа, детей. Если вы не можете жить в мире и покое с женой, мужем, детьми, то разве можете жить мирно в группе? Поэтому так важны практики осознанного дыхания, полного расслабления и прочие, которым учат в Сливовой Деревне. Когда вы приехали сюда, то могли вовсе не интересоваться такими вещами. Вам хотелось просто получить поддержку, чтобы к вам присоединились

люди для борьбы с противоположной группой, но Сливовая Деревня не может дать вам это.

Мы можем научить вас покою, чтобы вам было гораздо уютнее в вашем теле, чувствах, эмоциях. Тогда вы будете лучше заботиться о жене, муже, детях. Покой должен воцариться в вас, в вашей семье, где должна быть гармония, любовь. У вас есть возможность создать группу из людей, символизирующих покой, мир в теле, единство, взаимное согласие. Если у вас нет такой группы, не говорите о покое. Сколько времени вам надо для того, чтобы создать такую группу палестинцев? Сколько дней? А израильтянам сколько времени понадобится для создания такой группы? Если у вас есть подобная группа, вы можете добиться многого. В Сливовой Деревне живут выходцы из разных стран, со своими жизненными путями. В Сливовой Деревне смешались самые разные национальности. Мы не братья и сестры одних родителей, нет. Мы вышли из разных культур, и все же научились жить одной группой. Мы пытаемся быть братьями и сестрами для других людей, чтобы вместе готовить еду, мыть посуду, организовывать мероприятия. Мы стараемся не сердиться друг на друга. Когда нас охватывает гнев или разочарование, мы знаем, как справиться с ними, чтобы остаться сангхой, общиной.

Поэтому мы можем организовывать много занятий в великом множестве стран, сотни и даже тысячи встреч. Мы действуем как группа, нам не нужен начальник. Мы не нуждаемся в человеке, который отдает приказы окружающим. Мы пытаемся найти решение вместе. Мы не стали жертвами разделения, разграничения и ненависти, поэтому можем помочь многим людям, приезжающим в Сливовую Деревню. Мы ездим во многие страны и занимаемся с людьми, ветеранами, полицейскими, депутатами парламента, врачами, медсестрами, учителями. А все дело в том, что в нас достаточно гармонии, братства. Без этого мы сидели бы на месте и целыми днями ругались. Поэтому практика в Сливовой Деревне конкретная. Мы предлагаем вам практические методы, а не теории или деньги, чтобы вы купили побольше оружия. Нет, мы не можем позволить себе это.

Сегодня утром двадцать четыре человека дали обет выполнять пять буддийских заповедей, которые помогают перестроить свою жизнь. Тогда вы уже не будете жертвами своего гнева, разделения, ненависти, поведения, разрушающего ваши семьи как единое целое. Первая заповедь рассказывает о том, как сохранить свою и другую жизнь. Вторая заповедь учит щедрости, скоромным потребностям, чтобы можно было помогать нуждающимся людям. В

Сливовой Деревне мы всегда экономим деньги, чтобы помогать голодающим детям третьего мира. Третья заповедь говорит о правильной половой жизни, потому что супружеская неверность разрушает семью. Мы заставляем своих детей страдать. Не должно быть половых контактов без подлинной любви и верности. Четвертая заповедь учит слушать другого человека, не гневаясь. Слушайте людей внимательно и сострадательно. Надо так говорить с человеком, чтобы он смог получить ваше послание, поэтому не следует кричать, критиковать, обвинять. Это очень важно для создания группы, сангхи, семьи. Вам надо учиться достигать этих качеств. Пятая заповедь говорит о потреблении. Надо потреблять меньше, причем только полезные вещи. Напитками и едой вы можете подорвать свое здоровье, отравиться ядами, которые будут воздействовать на ваш ум. Вы можете воздерживаться от просмотра определенных телепрограмм, внушающих вашему уму ненависть, насилие, страх. Без информационной гигиены вы не обретете покой и счастье.

Соблюдение пяти заповедей совершенно необходимо для создания крепкой семьи, цельной группы, способной умиротворять общество. Если вы создали группу, но не соблюдаете пять заповедей, я сомневаюсь в вашем успехе. Может быть, вы не принадлежите буддийской традиции, но и в вашей традиции наверняка есть эквиваленты пяти буддийских заповедей. В иудаизме, христианстве, исламе есть такие же заповеди. Когда приедете домой, узнайте их и начните соблюдать. Я сомневаюсь, что без этих заповедей у вас будет счастливая семья, гармоничное общество. Я был бы очень рад, если бы вы смогли организовать такую группу через полгода. Не надо быть сверхчеловеком, чтобы суметь организовать в столь короткий срок группу, которая сможет поехать в Нью-Йорк, организует там народную мирную конференцию и подпишет народный мирный договор. Шести месяцев вполне достаточно. Если вы плохо практикуете, то ничего не добьетесь. Если вы испытываете глубокое желание послужить своему народу, то вступаете на путь. Я говорю вам об этом от сердца, а не от ума. Это единственный путь, ненасильственный путь. Вы завоюете сердца многих людей мира, если будете вести себя ненасильственно. Отрекитесь от насилия, и вы достигнете успеха.

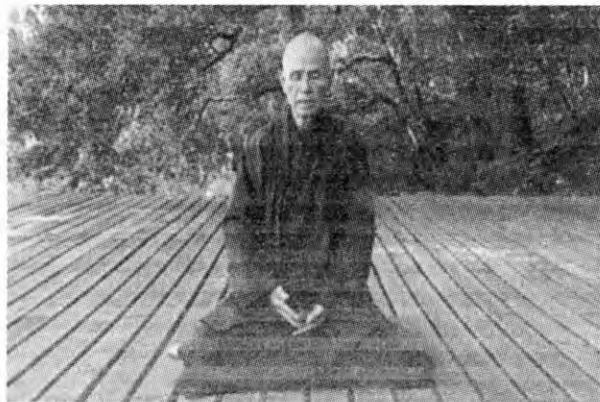
И у Шарона, и у Арафата есть мудрость, но она остается в них в форме семени. И никто не пытается поливать в них эти семена, чтобы они стали большими и преобразились в действия. Господин Арафат несколько раз призывал свой народ воздерживаться от терактов. Он очень искренен, но палестинцы не могут внять его при-

зывам, поскольку полны гнева, отчаяния. В израильтянах не меньше гнева и отчаяния. Оба народа глубоко страдают. Я очень ясно вижу путь. Если вы хотите жить и умереть достойно, тогда пусть ваши поступки будут исполнены большого смысла. Вас наверняка ждет успех. Надо жить и умереть благородно! Такая успешная жизнь прекрасна, как и смерть. Смерть ради сострадания, понимания, ненасилия очень красива. Жизнь ради сострадания, понимания, ненасилия не менее красива.

Я сам иду по этому пути. Я никогда не отрекусь от пути сострадания и ненасилия. На вашем месте я стал бы действовать. Мне преподали урок в родной стране. Сотни тысяч подобных мне людей погибли в разочаровании, потому что вступили на путь насилия. Братья убивали друг друга; я не хочу, чтобы вы делали то же самое.

Я прошу вас изучить пять буддийских заповедей. Это азы благой жизни. Благодаря этим пяти заповедям вы станете «фронтом сопротивления» – духовной общиной, обретшей покой. Вас поддержат предки, Бог, Аллах, Авраам, Магомет.

На этом мы завершаем беседу о Дхарме и заканчиваем занятия, призванные примирить израильтян и палестинцев. Я очень надеюсь, что по возвращении домой вы продолжите практиковать. Вы знаете, что мы всегда с вами.



Издательство «Нирвана» выпускает серию книг «Библиотека буддиста»

В 2009 году выйдут следующие тома:

- | | |
|---|---|
| <u>Том 13. Тик Нат Хан</u> | Стихи о природе сознания |
| <u>Том 16. Аджан Ча
Аджан Ньянадхаммо</u> | Бодхиньяна
Корни всех вещей |
| <u>Том 17. Хсин Юн
Дхаммананда</u> | Как жить легко и просто
Сила ума |
| <u>Том 18. Басё, Исса</u> | Десять веков поэзии Дзен
Надписи на воде |
| <u>Том 19. Тик Нат Хан
Джон Брайт-Фей</u> | Подлинная сила, истинная власть
Устная традиция Дзен |
| <u>Том 20. Тик Нат Хан</u> | Энергия молитвы
Пикник у родного дома |

Все книги издательства «Нирвана»
продаются в магазине «Белые облака»,
г. Москва, метро Китай-город, ул. Покровка д. 4,
телефон 621-61-25 www.clouds.ru,
и в Центральном Доме Книги, метро Арбатская.

Заказ книг оптом www.amrita-rus.ru, e-mail: iva184@post.ru
E-mail (издательства): nirvanadirector@inbox.ru

Центр духовного туризма «Према» организует туры , продаёт
билеты, ставит визы в Индию и окружающую её страны.
Даём любую информацию по путешествиям
Телефон: (495) 234-59-65; (499) 246-86-05
www.prema.ru; www.prema-avia.ru