

Найди Сокровище Внутри Себя

Найди Сокровище Внутри Себя

Учение Сон-мастера Тэхэн



Первое английское издание, май 2002

Третье английское издание, май 2005

Первое русское издание, сентябрь 2008

Русский перевод: Таня Дойл;

редактирование: Ксения Файзуллина

Опубликовано издательством «Хан маым»

© Фонд Сон-центра «Хан маым», 2008

Все права защищены, включая право на воспроизведение этой книги в любой форме.

Отпечатано в Республике Корея

Данная книга предназначена для свободного распространения и не может быть продана.

Учение Сон-мастера Тэхэн

Найди Сокровище Внутри Себя



*Посмотри, как течёт вода.
Когда на её пути
встречается углубление,
Она его заполняет и течёт дальше.
Когда встречается камень,
Вода его обтекает.
Такой же и путь к своему истинному я.*





Вступительное слово редактора

Недавно мне посчастливилось принять участие в подготовке русского издания книги лекций «Найди сокровище внутри себя» мастера Сон (Дзен) – буддизма, Тэхэн кын сыним. Являясь наиболее почитаемой и уважаемой монахиней в традиции корейского буддизма, Тэхэн кын сыним широко известна в Корее как учитель глубокого прозрения и сострадания. Эта достойная книга вобрала в себя глубоко мистичные и мудрые, и одновременно простые и доступные поучения мастера.

Учение Тэхэн кын сыним принад-

лежит к числу лучших вкладов в учение живого буддизма. Притягательная сила ее учения, на мой взгляд, – в его духовной жизненности. Тэхэн кын сыним доводит до нашего сознания факт того, что повседневная жизнь, при правильном ее восприятии, является источником бесценного для нас опыта, способствующего нашему росту и помогающего углублению практики.

Дзен Тэхэн кын сыним, как и дзен в целом, – поистине религиозен, поскольку неотделим от Реальности, не поддающейся описанию словами. Мастер указывает нам путь к стяжанию освобождающей силы этой Реальности. Это путь познания своего истинного я через опыт. Тэхэн кын сыним вдохновляет нас, неуклонно следовать по

пути, который она прошла сама. Она лично знает, что этот путь непременно приведет к открытию того, чем, в действительности, обладает каждый из нас – бесценного сокровища внутри себя.

Ксения Файзуллина



Предисловие

В этой книге собраны некоторые вопросы, заданные Тэхэн кын сыним¹, а также ее ответы на них.

Через всю книгу проходит тема, заложенная в ее названии: в нас находится огромное сокровище, и найти его можно не где – нибудь, а

.....

1. **Сыним:** титул, который носят монахи и монахини в Корее. Кын сыним – вежливое обращение к очень пожилому сыниму, а также признанному пробужденным или преуспевшим в каком-либо аспекте практики.

только внутри самих себя. Независимо от того, с чем мы сталкиваемся, сила справиться с этим, мудрость и энергия – все это проистекает из одного – из нашего основания, нашей природы будды. Поскольку наш источник уже всё делает, Тэхэн кын сыним учит нас доверять его способностям, и, отпуская все возникающие у нас проблемы, продвигаться вперёд. Она также предлагает вернуть нашему основанию то, что мы испытали и чему научились в процессе такой практики. Наше основание знает обо всём нашем опыте, поэтому не стоит беспокоиться о том, что вы можете что – то забыть.

И хотя звучит это просто, для осуществления этого мы должны приложить усилия, и хотя это

звучит неопределенно, с практикой раскрывается широкая дорога, ведущая к освобождению от всех наших привычек и кармы.

Непрестанно растворяя узость мышления, жадность и злость, глубоко запрятанные внутри нас, мы сможем стать настоящими людьми. Это наше предназначение, с которым мы пришли в этот мир.

Тэхэн кын сыним родилась в 1927 году в Сеуле. По достижении состояния просветления и после многих лет практики в горах, она основала Хан маым² Сон³ Центр, чтобы учить людей тому, что в них есть необычайное сокровище, и помогать им полагаться на него во всём, с чем им приходится сталкиваться.

Международный Институт Культуры «Хан маым» был создан группой учеников Тэхэн кын сыним для того, чтобы сделать её учение доступным на разных языках.

.....
2. **Хан маым:** «хан» означает единый, бесконечный, великий; «маым» означает ум или сердце, а также обозначает универсальное сознание. Так, «Хан маым» означает единый, великий ум – основание, выходящий за пределы пространства и времени, охватывающий всю вселенную и связывающий в ней все воедино.

3. **Сон:** китайский «чань», японский «дзен». Имея, общие корни, эти школы внутри каждой культуры развивались по-разному. Здесь мы используем термин «Сон», чтобы познакомить читателя с уникальной практикой в традиции Кореи.

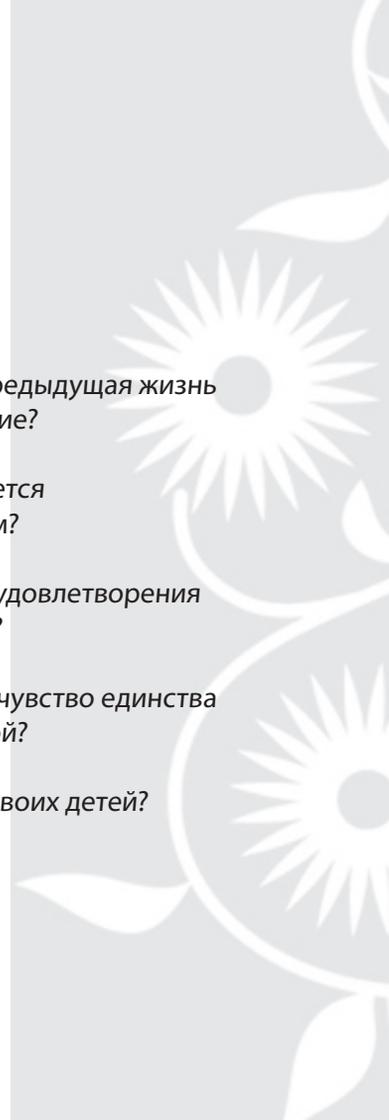
Пусть это учение принесет пользу всем живым существам.

С почтением,
Международный Институт Культуры
«Хан маым»
День рождения Будды, 2546 г. по
Буддийскому календарю (2002 г.н.э)

Содержание

- 6 Вступительное слово редактора
- 9 Предисловие
- 16 Что такое Буддизм?
- 17 Что такое истинное я?
- 20 Почему моя жизнь кажется пустой?
- 25 Является ли жизнь страданием?
- 31 Как стать духовным?

- 38 Существует ли предыдущая жизнь или перерождение?
- 46 Почему мир кажется несправедливым?
- 56 Почему чувство удовлетворения не длится долго?
- 62 Почему исчезло чувство единства со всей вселенной?
- 67 Как направлять своих детей?



Что такое Буддизм?

Буддизм (на корейском языке «пульгё») неотделим от нашей повседневной жизни. Первый слог «пуль» означает вечную основу жизни. Второй слог, «гё», ссылается на истину, описывающую взаимодействие нашей жизни и вселенной.

Жизнь и деятельность – это и есть буддизм. Так, буддизм учит нас той истине, что все разделяет одну жизнь, одно тело, и всё работает сообща как одно целое. Буддизм вдохновляет нас на открытие в себе того, кем мы являемся, и что такое жизнь.

Буддизм вдохновляет на самораскрытие, на познание самого себя через свой собственный опыт.

Что такое истинное я?

Корень дерева покрыт землёй, и хотя его не видно, никто не сомневается, что у дерева есть корень и что он источник жизни для этого дерева. Мы, человеческие существа, тоже имеем свой корень. Но этот корень неосязаем, его нельзя схватить, поймать, потрогать, поэтому и говорят, что он пустой, но этот пустой корень – источник всего. Так, вам следует знать, что мы живем, тоже опираясь на наш корень. Наш корень – это природа будды, а также наше настоящее я.

Когда нам говорят поверить в себя, многие обычно воспринимают своё физическое тело, как то, чем они являются. Однако наше тело не вечно. Мы меняем его так же, как меняем

одежду. Кто движет вашим телом? Когда тело снашивается и готово быть сброшенным, кто снимает старую одежду и одевает новую? Это ваше настоящее, истинное я.

Истинное я, природа будды – наш корень, вечная жизнь и основа, охватывающая целую вселенную. Это свет и беспредельная энергия, обладающая всевозможными способностями и мудростью. И это сокровище находится внутри вас и каждого живого существа.

Будда (Будда Шакьямуни; –прим. перев.) пришёл в этот мир не для того, чтобы ему поклонялись, а чтобы научить людей, как освободиться, полагаясь на свой собственный источник – природу будды.



1. Почему моя жизнь кажется пустой?
2. Является ли жизнь страданием?
3. Как стать духовным?
4. Существует ли предыдущая жизнь или перерождение?
5. Почему мир кажется несправедливым?
6. Почему чувство удовлетворения не длится долго?
7. Почему исчезло чувство единства со всей вселенной?
8. Как направлять своих детей?

🌿 **Почему моя жизнь кажется пустой?**

Вопрос 1: Я живу обыкновенной жизнью, но могу сказать, что мне во многом повезло. С женой мы живём хорошо, и у моих детей, вроде бы, всё нормально; работа моя меня тоже устраивает. Но, однако, я иногда чувствую, что чего-то не хватает. Почему как-то пусто на душе?

Ответ: Жена и дети, деньги, любимые, слава – ничто это не сможет дать вам чувство полного удовлетворения. Только вернувшись внутрь себя, к своей основе, вы сможете почувствовать полное удовлетворение.

Большинство людей боится встретиться лицом к лицу с самими собой, уделяя внимание чему угодно, только не себе внутреннему, и таким образом только обманывают сами себя. Если себя постоянно так обманывать, тогда невозможно будет узнать настоящий покой; и пустота с чувством, что чего-то не хватает, не уйдут, потому что это вызвано незнанием самого себя, своего настоящего я. Когда Вы начнете внимательно наблюдать за своим умом и жить неразрывно с этим внутренним умом, Вы поймёте, что покой существует внутри Вас. Однако до тех пор, пока Вы не взглянете откровенно внутрь себя, Вы никогда не сможете освободиться от этого чувства пустоты, даже если достигнете всех

своих стремлений в деньгах, любви и положении в обществе. Это относится ко всем.

Чем больше похвалы вы получаете со стороны, тем больше усугубляется пустота. Так же, как делают многие, вы ещё больше направляете внимание вовне себя, пытаетесь найти причину пустоты или что-нибудь, что могло бы ее заполнить, не осознавая, что и причина, и средство, находятся внутри вас. В давние времена, один поэт покинул дом, чтобы отправиться на поиски весны. Он искал ее везде, но безуспешно. А когда вернулся домой, то увидел, что в его собственном саду расцвело абрикосовое дерево.

Если вы увидите внутри себя истинное я, тогда вы обретёте полное

спокойствие, и чувство пустоты исчезнет. Так как ваше настоящее я и есть сама истина, то ни на мгновение не сомневайтесь в том, что там может иметь место насилие или обман.

Люди часто пытаются перенести трудности в жизни с надеждой, что всё образуется завтра или в каком-то другом месте. Но если вы не познали себя внутреннего, то такие мысли подобны иллюзиям.

Поэтому посмотрите внутрь себя откровенно. Найдите в себе истинное я. Всё в мире – радость, печаль, счастье, неудача и неудовлетворённость – исходят от вас; всё это находится внутри вас. Поскольку всё исходит от вас, то вы единственный, кто может эти проблемы разрешить. Это истина.

Доверьтесь во всём себе, своему настоящему я с непоколебимой верой, и наблюдайте, как всё взаимодействует. Это внутренний путь, который учит вас смотреть на вещи, не отделяя их от себя, и он показывает вам, что «ты» и «я» - не два.

Является ли жизнь страданием?

Вопрос 2 : *Мне что-то не везёт последнее время. На работе были неприятности – пришлось уйти, нашёл другую работу, но там очень тяжело, да и платят совсем мало. Дома все ругаются, и часто из-за денег. Надеялся, что хотя бы дети будут жить лучше, но как ни стараюсь, не получается в жизни того, чего хотелось бы. В одной книге я прочел, что Будда однажды сказал: «Жизнь – это страдание». Если это так, то как мне справиться со всем этим?*

Ответ : Все мы проходим в жизни через многое: болезни и бедность,

радости и счастье. Вы можете подумывать, что некоторые из этих событий – чистая случайность. На самом же деле, всё, что мы испытываем в жизни – это результаты того, что мы сами создавали на протяжении огромного количества времени. «Плоды», которые мы пожинаем сегодня – это результат того, что мы «посеяли» в прошлом; и как мы реагируем на ситуации в настоящем, определяет то, что мы получим в будущем. Поэтому, не думайте, что трудности, с которыми Вы сталкиваетесь, – случайность. Не стоит винить других за свои трудности. Напротив, нужно быть благодарным своему истинному я, дарующему Вам шанс, чтобы измениться. На возникшие трудности

можно отреагировать со злобой, жалуясь и виня кого-то, но также можно эти трудности воспринять, как возможность обогатить себя. Какой подход Вы выберете – это зависит от Вас. Ваше будущее зависит от Вашего выбора.

Это правда, что Будда сказал: «Мир полон страданий». Он также сказал, что «мир – как горящий дом». Этим Будда предупредил тех людей, которые гонятся только за материальными вещами, не задумываясь об истине.

Большинство людей идут по жизни, влача за собой свои проблемы. Таким образом, они страдают дважды: сначала, когда трудности возникают, и потом, когда они пытаются тащить

их за собой. Каждый будда переживал трудности и проблемы, потому, что они являются внутренними результатами того, что создал когда-то в прошлом абсолютно каждый. Тем не менее, будды, ни к чему не привязываясь, все высвобождают в свое фундаментальное пространство, внутрь себя, и поэтому, какая бы не повстречалась проблема, она становится одним целым с внутренним я и таким образом, растворяется и исчезает.

Когда эти плохие ситуации уже возникли, мало, чем можно помочь. Но если Вы отпустите все эти трудности в своё внутреннее я, не цепляясь за них и не держа мнений о них, то Вы не будете повторно страдать, влача этот груз за собой. Этим Вы также освободите

себя от будущих страданий. Если Вы будете это делать все время, тогда Вы постепенно обретёте спокойствие, и, в конце концов, увидите своё внутреннее я, истину.

Однако если Вы никогда не пытались, таким образом, всё высвободить, то сделать это будет не так просто. Поэтому сначала Вы должны твёрдо поверить, что истина находится внутри Вас. Другими словами, знайте, что Ваш ум-основание имеет способность обо всём позаботиться. Затем Вы должны понять, что всё, что Вам препятствует – это не страдания, а скорее один из аспектов самого себя. Затем все доверьте Вашему внутреннему я. После этого всё, что Вы доверили, рассеется, потому что

Ваше внутреннее я, Ваша основа – источник безграничной энергии и источник всего.

Как я уже сказала, самый лучший метод решить возникающие проблемы – это с непоколебимой верой отпустить все внутрь себя, потому что всё приходит оттуда. Это настоящая добродетель и единственный метод по-настоящему жить свободно.

Как стать духовным?

Вопрос 3 : *Обычно люди считают, что Сон-практика (практика Сон-буддизма; прим. перев.) – это сидение в медитации. И таким образом, я смогу стать духовным?*

Ответ : Просто физическое сидение – это не способ практики Сон, потому что духовная практика делается посредством ума, а не посредством тела. В наше время, когда люди так заняты, сама наша жизнь – работа, вождение машины, любовь и сон – все должно стать практикой. Если сидячая медитация была бы единственным методом культивирования ума, то ваша

практика прекратилась бы, как только вы бы поднялись с места, не правда ли?

Однажды, в давние времена, когда Мацзу сидел в медитации, дзен-мастер Хуай-чжан увидев его, подобрал кусок черепицы от крыши и стал её полировать.

- Зачем Вы полируете черепицу? – спросил Мацзу.

- Я полирую её, чтобы сделать зеркало, – ответил Хуай-чжан.

(В то время зеркала делали из полированной бронзы).

Затем, Хуай-чжан спросил Мацзу, почему он так сидит. Мацзу ответил, что он так сидит, чтобы стать буддой.

Хуай-чжан сказал:

- Тогда ты не должен вставать, не

должен есть и не должен ходить в туалет. Иначе, твоя практика закончится, как только ты пошевелишься, не так ли?

Услышав это, Мацзу пробудился.

Будда также, в течение шести лет, пытался практиковать посредством тела, но потом понял, что практика делается посредством ума, а не тела.

Если у Вас есть вера в своё истинное я, Ваше основание, если Вы доверяете ему все и наблюдаете, что происходит, живя при этом своей обычной жизнью, – это и есть духовная практика и смысл Сон.

Вы когда-нибудь видели, что происходит после автомобильной аварии? Водители выходят и начинают спорить о том, чья это была вина.

Независимо от того, чья была вина, причиной были водители, а не машины.

Также наши умы, а не тела, являются источником наших слов и деяний.

Наш ум-основание – это водитель; он способен обо всём заботиться и направлять нас в повседневной жизни. Другими словами, водитель обо всём заботится и решает каждую проблему в вашей жизни, поэтому доверьте все вашему уму-основанию и живите легко.

Кто заставляет вас думать, разговаривать, двигаться? Вы можете подумать, что это очевидно, что «я это делаю». Но явилось ли «я» причиной вашего прихода в этот мир?

Отвечает ли «я» за ваше рождение и смерть? Кто ответственен за жизнь и смерть каждого живого существа в этом мире? Это не то «я», которое вы привыкли считать собой, а ваше настоящее я делает всё. Когда вы осознаете эту истину, тогда вы можете оставить такие мысли как «он виноват, что это произошло...», «я сделал...», «я заслуживаю...» Между прочим, всегда смотрите на вещи положительно. Если постоянно вы будете воспринимать вещи негативно или всегда критиковать и обвинять других, то это понизит ваш собственный духовный уровень.

Когда вы живёте с верой в ваше истинное я, которое за всё отвечает в вашей жизни, тогда сама ваша жизнь становится практикой Сон. В

зависимости от обстоятельств, вы можете делать медитацию, сидя, или, если вы заняты, вы можете практиковаться во время работы или за рулём, и даже, лёжа – всё это практика Сон. Медитация сидя, медитация стоя, медитация лёжа или во время работы – между ними нет разницы.

Не важно, что вы делаете в повседневной жизни, если вы верите в ваше я и все вверяете истинному себе, то вы заняты практикой медитации. В жизни нет ничего, что бы не было культивированием ума. Поэтому не думайте, что практика Сон и изучение Буддизма существуют отдельно от вашей повседневной жизни. Никогда!

Доверьте все вещи истинному себе, и тогда само бытие станет

практикой Сон.

Во всех ваших начинаниях вам следует доверять своему внутреннему истинному я, которое решает все ваши проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, и вы должны знать, что только оно может вести вас в правильном направлении. Это путь развития непоколебимой веры, направления вашего внимания внутрь и обретения прибежища в подлинном я. Если мысли о «я», «мне», отмирают поминутно, даже если вы и не садитесь в медитацию, то, что бы вы не делали, – становится практикой медитации.

✿ **Существует ли предыдущая жизнь или перерождение?**

Вопрос 4 : *Я слышал, что в этой жизни мы получаем результаты плохих и хороших деяний, которые мы создали в прошлой жизни, а в следующей жизни мы получим результаты того, что мы делаем сейчас. А есть ли такие вещи как предыдущая жизнь или перерождение?*

Ответ : Ваша прошлая жизнь и перерождение – это то, что вы создали своим умом и то, что получаете своим умом. Прошлого нет, потому что вы несёте его с собой, когда рождаетесь в этот мир, и будущего нет, потому, что

оно ещё не пришло. Таким образом, есть только этот момент. Однако нет такого определённого отрезка времени, который мы могли бы также назвать «моментом», так что, даже настоящее не существует. Есть только бесконечное изменение и проявление, и непрестанное функционирование всего. Вот и всё. Поэтому, говорится, что всё пусто. Однако люди не знают, что всё, в принципе, пусто, и не могут отбросить привязанность к тому, что они делают. Таким образом, то, что они делали в прошлом, становится кармическими сознаниями, которые затем проявляются в их жизни и в их телах. Кармические сознания подобны рабским цепям.

Всё, что люди делали и как

жили в прошлой жизни, записалось автоматически в их умах, и позже, в зависимости от обстоятельств, проявляется автоматически.

Есть обстоятельства хорошие и плохие, есть обстоятельства благоприятные и неблагоприятные. Люди получают обстоятельства в соответствии с тем, что они создали; они пожинают плоды своих же действий. В результатах не бывает случайностей или ошибок.

Однако причину и следствие можно также изменить. Если вы сможете отпустить всё, не цепляясь за это, и вернуть это своему настоящему я, своему основанию, тогда вы сможете стереть ваши кармические сознания один за другим.

Обычно говорится, что хорошая карма дает хорошие результаты, и плохая карма – плохие, но вы должны знать, что и то, и другое является ничем иным как действием кармических сознаний, которые образуются из-за невежества и привязанностей.

Чтобы родиться в этом мир, отцовская сперма и материнское яйцо соединяются вместе для создания физического тела, к которому также присоединяется вечная жизнь и кармические сознания. Вечная жизнь – это природа будды, истинное я, неотъемлемая природа. Эта неотъемлемая природа в своей сущности чиста и ярка, и она функционирует чётко, без всяких разногласий. Так что нельзя сказать,

что неотъемлемая природа грязна или чиста, потому что ничто к ней не может пристать. Будда многократно подчёркивал, что мы должны пробудиться к нашей неотъемлемой природе, нашему настоящему я. Причиной этого является то, что с точки зрения неотъемлемой природы, все хорошие и плохие вещи, и даже смерть и перерождение, – всего лишь хитрости, которые кармические сознания проделывают с нами.

Если бы вы смогли посмотреть на вещи с точки зрения природы будды, то увидели бы, что все равны, без таких различий как «я» и «ты», и что никто ни от кого не существует раздельно. Я – это целое, и целое – это я. Поэтому нет кого-то определённого,

кто мог бы сказать: «это я» или «это ты». Также, и нет отдельного чего-то, что постоянно проходит через цикл рождения и смерти. Это ошибка – думать, что есть какой-то определённый комочек субстанции как дух, который рождается заново. Однако некоторые люди верят, что есть кто-то, кто рождается вновь, потому что они не пробудились к своей сущности и ошибочно принимают свои кармические сознания за своё фундаментальное я.

Мы культивируем свой ум, чтобы освободиться от цикла рождения и смерти, чтобы достичь просветления и нирваны. До тех пор наши жизни находятся в процессе эволюции. Пока мы не растворим цепи наших

кармических сознаний и не обречем настоящую свободу, независимо, сколько времени это займёт, мы должны полировать наш ум на пути к истине, меняя наши изношенные тела.

Ваш вопрос предполагает то, что Вы видите только физические формы видимого мира. Видимый мир – это только пятьдесят процентов от всего. Было бы ошибкой полностью игнорировать его, но постарайтесь не уделять большого внимания феноменальной действительности. Вместо этого, исследуйте свой собственный источник, мир ума, у которого нет физической формы. Отпустите все и поверьте Вашему истинному я, основанию и источнику, который сделал Вас тем, кем Вы

являетесь сегодня. Вместо следования бесконечному циклу рождения и смерти, верьте и примите прибежище в истинном себе – в том, кто не рождается и не умирает.

Если Вы будете старательно практиковать и пробудитесь к тому, чем ваш ум в действительности является, Вы познаете Вашу неотъемлемую природу, которая не рождается и не умирает, и которая никогда ничем не запачкана. Затем, вопросы о существовании души и перерождения естественным путем найдут ответ.

🌿 **Почему мир кажется несправедливым?**

Вопрос 5 : *Мир кажется таким несправедливым. Те, кто ворует и делает ужасные вещи, лучше живут. Если вы ведете добродетельный образ жизни, то выглядите как глупец или жертва. Почему люди, которые не делают ничего дурного, должны страдать больше? Если люди живут хорошей жизнью, не заслуживают ли они поощрения за хорошие дела?*

Ответ : *Знайте, что если что-то возникает изнутри Вас или приходит снаружи, причину каждой возникающей перед вами проблемы,*

Вы сами же создали в прошлом. То, что Вы получаете сейчас, даже кажущееся несправедливым, – всё это Вы создали в прошлом. Это абсолютно одинаково для всех.

Всё приходит в вашу настоящую жизнь в соответствии с делами и мыслями, как бы записанными вами в прошлом. Однако все эти записи содержатся в вашем нынешнем уме, поэтому, если вы стираете запись, доверяя и наблюдая, вы сможете освободиться.

Так как мы эволюционировали более миллионов лет, вся информация о том, как мы жили, записалась в уме, наподобие записи на магнитофонную плёнку. На протяжении бесчисленных эпох мы обретали различные формы.

Мы жили с телом насекомого, птицы, свиньи, и человека. Мы поедали, и поедали нас, обманывали и были обмануты, помогали другим и получали помощь сами, и всё это записалось в наших умах. В наших жизнях проигрывается именно эта запись, и в то же время, записываются наши реакции на возникающие вещи, а также то, что мы делаем сейчас. Поэтому тяжело жить свободно в этой жизни из-за влияния прошлых записей и будет трудно освободиться в будущем, если мы не перестанем записывать новое содержание.

Из-за того, что люди не видят как это работает, они вздыхают над неудачами в жизни, жалуясь на то, как всё несправедливо. Но посмотрим на

это внимательно. Вы получаете всё в точности таким, каким вы это создали. Никто не должен на это жаловаться. Испытываете ли вы радость, гнев, печаль или удовольствие, — это всего лишь последствие вашего же поведения.

Поэтому я всё время говорю вам: так как проблему создали вы, то вы — единственный, кто должен её разрешить. И вы, действительно, можете это сделать. Когда вы доверяете что-то своей неотъемлемой природе и наблюдаете, то этим вы стираете старые данные. Это равносильно тому, как если бы сделать пустую запись поверх старой. Этим методом мы сможем освободить себя от цепей прошлого.

Другими словами, что бы не

представало перед вами – бедность, болезнь, семейные проблемы, гнев, одиночество, и т.д., – все это приходит из вашего ума-основания, то есть вашего истинного я. Поэтому, вы должны вернуть это в то место, откуда оно пришло. Вы должны всё вверить вашему истинному я. Тогда, прошлая запись сотрётся и исчезнет.

Ваше истинное я, ваша основа, соединяет прошлое, настоящее и будущее. Ваше истинное я – единственный, кто способен общаться с вселенной и со всем в этом мире. В уме-основании все вещи напрямую связаны друг с другом. Поэтому вы должны помнить: независимо от того, что перед вами предстаёт, вы всё это доверяете своему уму-основанию, вашему истинному я,

и тогда всё изменится.

Но вы можете возразить, а как же хорошее и плохое? Конечно, существует и хорошее, и плохое. Однако нет такого плохого и хорошего, которое остается таким вечно, потому что каждый имеет в себе и плохое, и хорошее.

Ваш ум заставляет вас поступать плохо или хорошо. Хороший человек не всегда поступает только хорошо, и плохой человек не всегда поступает только плохо. Поскольку всё меняется от момента к моменту, хорошие люди в обычное время, в определённых ситуациях могут совершить преступления, и люди, обычно совершающие плохие поступки, могут сделать что-то хорошее в некоторых обстоятельствах.

Таким образом, добродетельные люди могут также сделать что-то плохое, и люди, делающие плохие вещи, могут также сделать что-то хорошее. Всё постоянно меняется, так можно ли сказать кто плохой и кто хороший? Когда наши умы находятся в соответствии с истиной, мы становимся хорошими, но если мы позволяем себе неправильную мысль, мы неизбежно опускаемся до пути зла.

Давным-давно, пробираясь через чащу, вор увидел рыдающую женщину. Одного ребёнка она несла на спине, другого несла на руках, прижимая к себе идущего рядом третьего ребёнка. Дети кричали от голода, но ей нечего было им дать. У них был такой жалкий вид, что вор подошёл к женщине,

притворившись мелким торговцем, и сказал:

«Вам нечего есть? Дети выглядят очень голодными». Женщина ответила: «У нас нет еды. Моего мужа арестовали, и от него нет вестей. У нас отняли даже хижину. Нам некуда идти.

Услышав это, вор отдал им деньги, которые украл, и сказал женщине купить на них дом, затем дал детям еды, которую он также украл. Позже, он улыбнулся, когда осознал ироничность ситуации: он им отдал всё, что с таким трудом украл.

Люди поступают по-разному. Один просит милостыню, несмотря на отсутствие каких-либо физических проблем. А в другом случае, инвалид

что-то продаёт из инвалидной коляски, пытаюсь сам заработать себе на жизнь. Есть люди, которые, давая деньги, устраивают из этого большое шоу. Есть также те, кто заботится о чувствах просящего и поэтому дают деньги незаметно. Есть люди, которые платят полную цену, если видят, что продавец беден. А есть те, кто пытается обобрать, торгуясь даже с бедняком или инвалидом. Сколько людей, столько умов.

Если подумать, люди воруют из-за невежества, делают глупости из-за невежества, вредят из-за невежества. Люди поступают подобным образом не потому, что они в сущности плохие, а потому, что они не понимают своего основания, которое связано со всем.

Поэтому я говорю, что никто, поистине, не злой. Нет ничего, что можно было бы вменить кому-либо в вину. Почему? А потому, что всё меняется и непрерывно движется, выходя за пределы времени и пространства.

Даже закоренелые преступники не всегда плохие. И такие люди продолжают развиваться. Вы бы удивились, если бы увидели, насколько они улучшились, даже сейчас. Если вы посылаете им хорошие мысли через свой ум, они пойдут по лучшему пути. Почему бы вам не повести их в правильном направлении, и таким образом, спасти?

Почему чувство удовлетворения не длится долго?

Вопрос 6 : Я никогда не чувствую полного удовлетворения ни в чём и ни в ком. Даже, если мне что-то очень нравится, это чувство никогда не длится долго. Я не знаю, почему. Что со мной не так?

Ответ : Вы не будете по-настоящему довольны ничем в своей жизни, до тех пор, пока не узнаете, откуда Вы пришли и кто Вы такой. Вы должны познать свой источник, свою неотъемлемую природу. Если Вы будете продолжать думать о вашем теле как о «я», и думать, что «я» всё делаю, ничто

Вам не принесёт удовлетворения надолго.

Посмотрите на своё тело. Вероятней всего, оно не проживет даже сто лет. Когда срок его жизни закончится, какой Вам будет прок от всей Вашей накопленной собственности и достижений? Взгляните на славу. О скольких известных при жизни людях, помнили, хотя бы, в течение пятидесяти лет после их смерти? Люди цепляются за такие вещи, как их тело, известность, деньги, и за такие мысли, как «я сделал...», «я это заслуживаю...», «она со мной так поступила...» и так далее, думая, что эти вещи смогут стать стеной, которая защитит их от трудностей. Так, они продолжают строить стену еще выше и толще. Но

это стена – не защитная, а тюремная.

Чем выше поднимается эта стена, тем холоднее становятся их умы. Тюрьма, созданная образом мышления и цеплянием, намного страшнее и безжалостнее любой физической тюрьмы. Даже решение судьбы не в силах высвободить из такой тюрьмы. Однако именно в таком месте большинство людей предпочитает проводить свои жизни. Некоторые, живя в этих стенах, даже думают, что они свободны.

Освободить себя можно, только отпустив свои понятия о том, кто ты такой. Знайте, что всё в мире делает ваше основание, ваша природа Будды. Поэтому доверьте все такие мысли, как «я», «моё», «он сделал...», своему

основанию и сделайте шаг вперёд к свободе. Это называется «делать без мысли о делании». Когда ловите себя на таких мыслях, как «я сделал...», «я...», сразу же их отпускайте, осознавая, что «это мое основание делает всё это». Это путь разрушения стены. Когда таким образом практикуешь, весна приходит сама собой, тает лёд, и расцветают цветы.

Безграничная энергия и способности находятся внутри вас. Являясь источником всей этой энергии, ваше основание связано абсолютно с каждой вещью во вселенной. Вот, откуда приходит настоящее удовлетворение. Когда вы вверяете все свои мысли, чувства и обстоятельства вашему основанию, оно

даёт то, что необходимо. Оно и так уже знает, что необходимо; нужно, только, дать ему возможность действовать. Ввериться – способ сделать это. Это основание, ваша неотъемлемая природа, поистине таинственно.

Всё в этом мире постоянно движется, меняется и проявляется благодаря нашему основанию. Оно является источником всего во вселенной, тех вещей, что мы знаем, и тех неуловимых, таинственных вещей, которые большинство людей совершенно не осознает. Не существует способа, посредством которого осмысливание или планирование могли бы контролировать нашу неотъемлемую природу. Она настолько велика, по сравнению с любыми словами или

мыслями, что единственное, что все мы можем сделать – это вверить себя ей. Когда мы, безусловно, все вверяем нашей неотъемлемой природе, нашему основанию, мы становимся с ней одним целым. Тогда нам даётся то, что нам истинно необходимо.

До тех пор, пока вы смотрите вне самих себя, вы никогда не будете полностью удовлетворены. Истинное удовлетворение приходит от знания и доверия к своей неотъемлемой природе, природе будды, и не от чего другого.

🌸 **Почему исчезло чувство
единства со всей вселенной?**

Вопрос 7 : Два месяца назад я испытал что-то необычайное, находясь в зале Дхармы. Во время медитации мне показалось, что совершенно внезапно я, как будто, исчез. Я превратился в яркий свет и стал одним целым со всей вселенной. В тот момент я почувствовал себя столь счастливым и беззаботным, что мог бы перенести без страха любые трудности. Но с тех пор я утратил это чувство, хотя хорошо его помню. Как бы я ни старался вернуться в тот момент, у меня не получается это сделать. Чем больше я стараюсь, тем более

подавленным чувствую себя. Почему это чувство исчезло? Если я так живо всё помню, почему я не могу ощутить это снова?

Ответ : Когда Вы идете, то поднимаете вверх одну ногу и опускаете ее в другое место, а затем перемещаете другую ногу вперед. Когда идете, цепляетесь ли за каждый шаг? Или же, Вы просто идете, не думая о только что пройденных шагах? Вы просто идете и со спокойным умом поднимаете ногу, затем опускаете ее вниз, и так шаг за шагом.

Духовная практика подобна движению во время ходьбы. Всё во вселенной действует подобным образом. Как и при ходьбе, мы всё

время движемся вперёд. В один момент мы замечаем что-то, проходим мимо и мгновенно делаем что-то другое. Как только мы услышали или увидели что-то, мы переключаемся на что-то другое. Естественно, мы так живём.

Однако когда Вы находите что-то привлекательное, Вы пытаетесь зацепиться за это. Или же, если Вы чувствуете себя несчастным, Вы пытаетесь зацепиться за это несчастье. Если не освободиться от этого, то невозможно будет продвинуться за пределы этого опыта. Давайте будем учиться думать иначе. Не имеет значения, сколь сильно Вы опечалены, – это преходяще; не имеет значения, насколько вы счастливы –

это недолговечно. Если держишься за момент счастья или печали, можно ли быстро и свободно шагать вперёд?

Мы проживаем, каждый наш день как ветер, который никогда нигде не задерживается. Поэтому в Сутре Сердца говорится, что, так как всё изменяется, то нет момента, когда я мог бы сказать «я делаю», или «я не делаю». Слушать, смотреть, говорить, читать, работать, встречаться с людьми – ничто в жизни не статично, даже на мгновение. Всё это исчезает как ветер; ничто никогда не стоит на месте.

Однако Ваш интеллект пытается задержаться, как на хорошем, так и на плохом. Люди склонны к страданиям, когда полученный результат не оправдывает их ожиданий. Или

пытаются задержаться в моменте счастья, стремясь навечно там остаться. Вместо этого, просто шагайте вперед. Это прямой путь, следуя которому, Вы достигнете просветления.

В процессе развития ума, вы можете натолкнуться на большое чудо или на ужасные страдания. Но знайте, что всё это существует с целью научить вас и помочь вам улучшиться. Поэтому независимо, что перед вами предстаёт, отпустите и хорошее, и плохое и идите вперед, спокойно и свободно.

Как направлять своих детей?

Вопрос 8: *Я – мать учащегося средней школы. Так как мы с ним не очень ладили, я всегда пыталась сделать для него все самое лучшее, и я думаю, он чувствовал, как много я о нем забочусь. До недавнего времени с ним не было никаких проблем, но позже он стал общаться с друзьями с не очень хорошей репутацией. Я никогда не знаю, где они бывают, и мой сын начал отставать в школе.*

Не так давно, он, на несколько дней, исчез, и мне пришлось повсюду его искать, пока я, наконец, не нашла его и не привела домой. Он должен был готовиться к вступительным

экзаменам в старшую школу, но как бы я не пыталась убедить его в необходимости учиться, я даже бранилась, но он, абсолютно меня не слушал. Он, напротив, ведет себя еще хуже. Я делаю все возможное, чтобы помочь ему обрести хорошее будущее, но кажется, ничто не действует, и я чувствую себя изнуренной. Что мне делать?

Ответ : Если Вы искренне хотите помочь Вашему сыну стать хорошим человеком, если Вы искренне хотите понять друг друга, тогда Вы первая, кто должен разрушить стену, которую Вы построили. Если Вас окружают нагроможденные, словно стена предрассудки, фиксированные идеи,

дискриминации и привязанности, то, как же тогда Вы сможете точно передать Вашему сыну искренность своего сердца? И как искренность его сердца достигнет Вашего? Ваш ум и сердце станут шире и чище, если Вы, изо всех сил, отбросите Ваши фиксированные идеи, изо всех сил отпустите Ваши дискриминации, и в полной мере избавитесь от привязанностей. Тогда вы будете способны принять и понять Вашего сына, таким, какой он есть. Другими словами, если его ум квадратный, станьте тоже квадратной. Если его ум круглый, Вы также, станьте круглой. Если он красный, станьте красной; если он синий, тогда станьте, и соответственно, поймите синий.

Сыну или дочери, никогда не найти такого человека, который любил бы их также безусловно, как любит мать. Материнское сердце любит без условий и непрестанно желает помочь своему ребенку. Однако часто происходит так, что к этой благородной любви, живущей в матери, примешиваются привязанности, дискриминации и фиксированные взгляды, искажая ее слова и действия. Родители часто имеют устойчивые идеи относительно того, что является лучшим для их ребенка: что хорошо, и что плохо, совместно с желанием, чтобы их ребенок был лучшим среди других детей. Но по мере того, как родители пытаются вырастить детей, эти застывшие идеи часто

заканчиваются разрывом общения между ними и их детьми. Они не открывают свои сердца друг другу. Дети не разговаривают со своими родителями, а родители больше не понимают своих детей.

Иногда родители думают, что свою работу выполняют хорошо, растя своих детей, потому что дети хорошо учатся, не создавая никаких проблем и не переча. Особенно в этих случаях родители расстраиваются, когда их дети начинают себя вести плохо. Изначально, Ваш ум и ум Вашего сына находятся во взаимосвязи и в свете друг с другом, и энергия течет повсюду. Но когда вы закрываете себя друг от друга, этот поток блокируется, и вы легко раните друг друга, вызывая

тем самым, длительные проблемы. Все это может достичь той точки, откуда уже невозможно вернуть те отношения, которые были прежде.

Даже если мы не можем увидеть это своими глазами, находящийся в нас ум-основание, соединяется и общается с абсолютно каждой вещью и самой жизнью повсюду во вселенной. Наконец, мать и ребенок делят одно и то же тело в течение девяти месяцев, так что их умам намного легче быть объединенными и общаться. Поэтому верьте в Ваш ум-основание. Все поднимается из него и все в него возвращается; эта способность запредельна и она способна вызвать изменения в чем угодно. Нет такой вещи как «мой ум-основание»,

отличный и действующий отдельно от «твоего ума-основания». Существует лишь ум-основание, соединяющий нас воедино и действующий как одно. Так, если Ваш ум становится ясным, ум Вашего ребенка автоматически станет яснее. Так что, верьте в Ваш ум-основание и отбросьте все приходящие к Вам беспокойства, страхи и обвинения, и вверьте их ему. Примите все, с чем Вы сталкиваетесь, и просто позвольте этому войти в Ваш ум-основание. Это способ, которым Вы сможете лучше проявить безусловную любовь по отношению к Вашему сыну, и единственный способ, которым Ваш ум и ум Вашего сына могут соединиться в одно целое. Представьте, что Вы и Ваш сын были

отделены друг от друга горой, высотой в сто метров. Если Ваш ум станет теплым и ясным, тогда естественно, придет весна, и разделяющий вас лед постепенно станет тоньше. Наконец, лед полностью растает, и расцветут цветы. Начните с себя, а остальное произойдет само собой.

**Международный Институт Культуры
«Хан маым»**

101-60, Seoksu-dong, Manan-gu, Anyang-si
Gyeonggi-do, 430-040, Republic of Korea
Тел: (82-31) 470-3175
Факс: (82-31) 471-6928
www.hanmaum.org/eng

Хантаум Сеонвон в других странах

ARGENTINA

Buenos Aires

Miró 1575, cp (1406) Cap. Fed. Rep. Argentina
Tel: (54-11) 4921-9286 / Fax: (54-11) 4921-9286
www.hanmaumtuc.org

Tucumán

Av. Aconquija 5250, El Corte, Yerba Buena
cp (4107) Tucumán, Rep. Argentina
Tel: (54-381) 425-1400
www.hanmaumtuc.org

BRASIL

Sao Paulo

R. Newton Prado 540, Bom Retiro, Sao Paulo
C.P 01127-000, Brasil
Tel: (55-11) 3337-5291

CANADA

Toronto

20 Mobile Dr., North York, Ontario M4H 1H9, Canada
Tel: (1-416) 750-7943 / Fax: (1-416) 981-7815
www.hanmaumcanada.org

GERMANY

Kaarst

Broicherdorf Str. 102, 41564 Kaarst, Germany
Tel: (49-2131) 969551 / Fax: (49-2131) 969552
www.hanmaum-zen.de

THAILAND

Bangkok

86-1 soi 4 Sukhumvit 63, Bangkok, Thailand
Tel: (without code)0130-299239 /(66-2)391-0091
home.hanmaum.org/bangkok

USA

Chicago

7852 N. Lincoln Ave., Skokie, IL 60077, USA

Tel: (1-847) 674-0811 / Fax: (1-847) 674-0811

www.buddhapia.com/hmu/chi

Los Angeles

1905 S. Victoria Ave., L.A., CA 90016, USA

Tel: (1-323) 766-1316 / Fax: (1-323) 766-1916

New York

144-39, 32 Ave., Flushing, NY 11354, USA

Tel: (1-718) 460-2019 / Fax: (1-718) 939-3974

Washington D.C.

7807 Trammel Rd., Annandale, VA 22003, USA

Tel: (1-703) 560-5166 / Fax: (1-703) 560-5566

<http://home.hanmaum.org/wa>

**Книги, опубликованные издательством
«Хан маым» :**

A Thousand Hands of Compassion

< Bilingual, *Korean/English* >

Wake Up and Laugh < *English* >

No River to Cross, No Raft to Find < *English* >

It's Hard to Say < *English* >

My Heart is a Golden Buddha < *English* >

Practice in Daily Life (Series)

< Bilingual, *Korean/English* >

1. To Discover True Self, "I" Must Die

2. Walking Without a Trace

3. Let Go and Observe

4. Mind, Treasure House of Happiness

5. The Furnace Within Yourself

건널 강이 어디 이르라 < *Korean* >

내 마음은 금부처 < *Korean* >

El Camino Interior < *Spanish* >

Vida de la Maestra Seon Daehaeng < *Spanish* >

Enseñanzas de la Maestra Daehaeng < *Spanish* >

Wo immer du bist, ist Buddha < *German* >

人生不是苦海 < *Chinese* >

**Книги Тэхэн кын сыним, опубликованные
другими изданиями:**

No River to Cross (Wisdom Publications, U.S.A)

Wie fließendes Wasser (Goldmann Arkana, Germany)



*Если вы хотите получить дополнительную ин-
формацию об этих
книгах или хотите заказать их копии,
пожалуйста, позвоните или напишите:*

***Hanmaum International Culture Institute
Hanmaum Publications***

101-60, Seoksu-dong, Manan-gu, Anyang-si,
Gyeonggi-do, 430-040, Republic of Korea

Tel: (82-31) 470-3175

Fax: (82-31) 471-6928

e-mail: onemind@hanmaum.org

