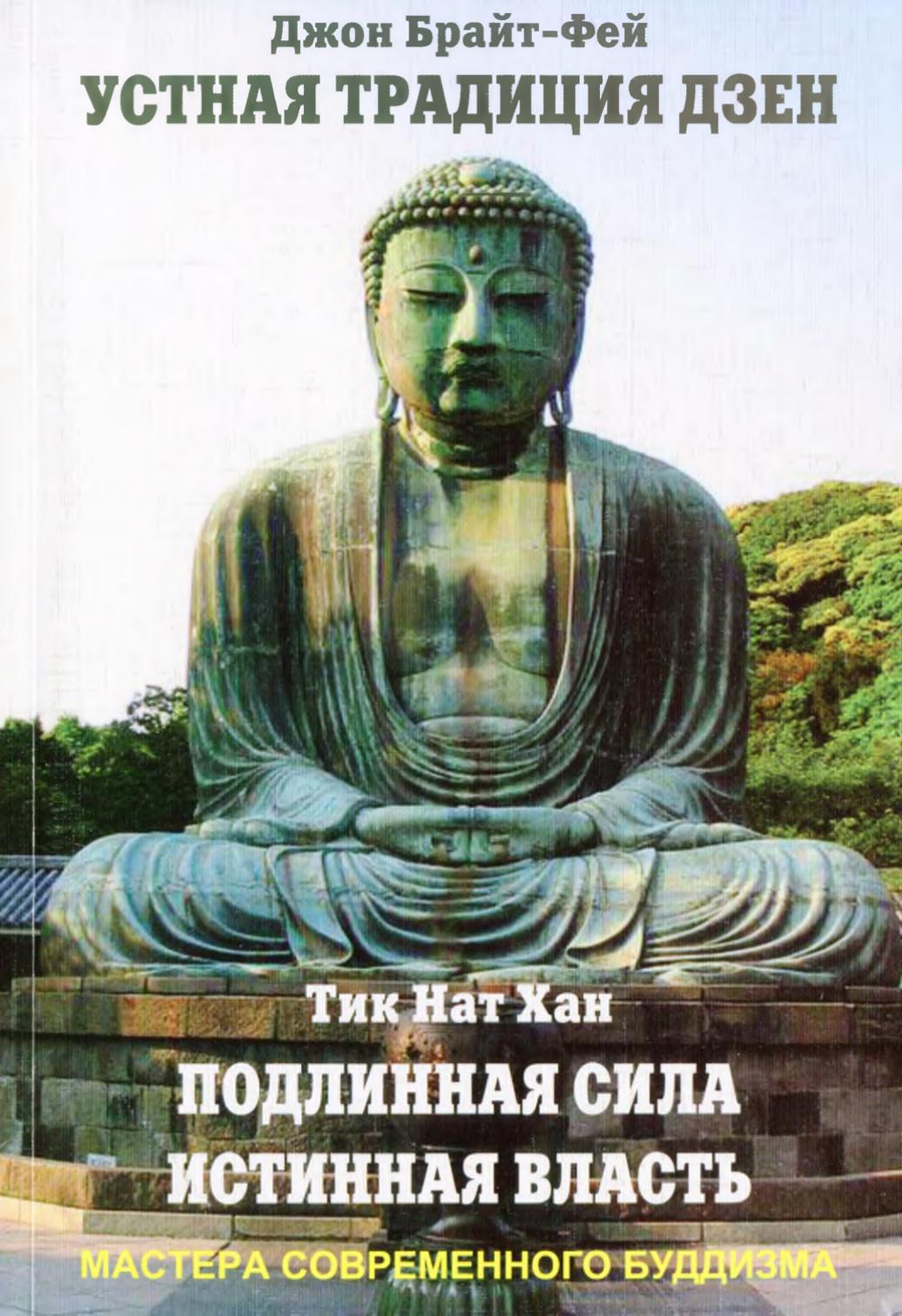


Джон Брайт-Фей

УСТНАЯ ТРАДИЦИЯ ДЗЕН



Тик Нат Хан

**ПОДЛИННАЯ СИЛА
ИСТИННАЯ ВЛАСТЬ**

МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА

ББК 84,5 ИД
096

ТИК НАТ ХАН
Подлинная сила, истинная власть

ДЖОН БРАЙТ-ФЕЙ
Устная традиция дзен

Москва ИП Солдатов А.В. 2009, 224 стр.

ISBN 978-5-94726-100-4

Тик Нат Хан – знаменитый вьетнамский буддистский мастер, поэт, ученый и активный защитник прав человека. В своей книге «Подлинная сила, истинная власть» мастер Тик Нат Хан рассуждает о мимолетности и скоропечности человеческих желаний, мечтаний и страстей и рассказывает нам о подлинных ценностях жизни, способных сделать нас счастливыми.

«Наше общество основано на ограниченном определении власти (силы), под которой понимается богатство, профессиональный успех, слава, физическая сила, военная мощь и политический контроль. Я предлагаю вам обратить внимания на еще один тип власти, более могучей силы. Я подразумеваю способность быть счастливым в этот самый миг, в свободе от привязанности, страха, отчаяния, разграничения, гнева и невежества. Эта способность – прирожденное право каждого человека, знаменитого и безвестного, богатого и бедного, сильного и слабого».

В своей книге «Устная традиция дзен» американский мастер китайского происхождения Джон Брайт-Фей впервые открывает западным людям ревниво оберегаемые Храмом Шаолинь секреты устной традиции дзен.

Перевел с английского языка Архипов Алексей
Редактор Солдатов Александр

The Art of Power
© THICH NHAT HANH 2006

The Whole Heart of Zen
© Fey Family Wu-Su Inc. 2006
© Crane Hill Publishers all rights reserved

© Солдатов А. В. Русский перевод 2009

Формат 60 X 84/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 13,07. Печ. л. 14,0.
Тираж 2000 экз. Заказ № 2541.

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-mail: pto@gipp.kirov.ru

04030300-022

7П6(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-100-4



Содержание

ТИК НАТ ХАН

Подлинная сила, истинная власть

Предисловие.....	4
1. Подлинная сила, истинная власть.....	6
2. Искусное обращение с силой.....	19
3. Искусство осознанности.....	24
4. Как получить то, что мы действительно хотим.....	36
5. Секрет счастья.....	44
6. Безграничная любовь.....	54
7. Осознанность дома и на работе.....	62
8. Позаботьтесь о не-бизнесе.....	74
9. Как вызвать коллективное пробуждение.....	85
Приложение А. Медитации для развития силы.....	94
Приложение Б. Работа и удовольствие. Пример «Патагонии».....	106

ДЖОН БРАЙТ-ФЕЙ

Устная традиция дзен

Предисловие.....	117
Об английском переводе.....	122
1. Проповедь о правильной практике.....	124
2. Проповедь десяти совершенств.....	145
3. Проповедь о передаче от ума к уму.....	178

ТИК НАТ ХАН

Подлинная сила, истинная власть

Предисловие

Что для нас значит сила, власть? Почему большинство людей жаждет силы и власти, чего бы им это ни стоило? Даже если люди не замечают, что делают, они все равно в своей большей части стремятся получить высокое общественное положение. Дело в том, что люди верят, будто так они смогут управлять своей жизнью. Люди убеждены в том, что так они смогут достичь того, чего они больше всего жаждут, то есть свободы и счастья.

Наше общество основано на очень ограниченном определении власти (или силы), под которой понимается богатство, профессиональный успех, слава, физическая сила, военная мощь и политический контроль. Дорогие друзья, я предлагаю вам обратить внимания на еще один тип власти, более могучей силы. Я подразумеваю способность быть счастливым прямо в этот самый миг, в свободе от привязанности, страха, отчаяния, разграничения, гнева и невежества. Эта способность представляет собой природенное право каждого человека, знаменитого и безвестного, богатого и бедного, сильного и слабого. Давайте исследуем этот необычный тип силы, власти.

Мы хотим быть сильными и успешными. Но если наше стремление получить власть и удерживать ее истощает наши силы и разрушает наши отношения, тогда мы никогда по-настоящему не наслаждаемся профессиональным или материальным успехом, поэтому достигать такой власти нет никакого смысла. Проживать осознанно и радостно каждое мгновение своей жизни, посвящать какое-то время заботе о любимых людях – вот другой вид успеха, иной тип силы и власти, который гораздо важнее. На самом деле, имеет значение только один вид успеха, а именно умение преобразиться, устранить свои горестные состояния, страхи и гнев. Именно этот вид успеха, этот тип силы и власти принесет пользу нам и другим людям, никому не причинив вреда.

В принципе, желать власти, славы и богатства не так уж и плохо; но мы должны понимать, что мы стремимся ко всему этому потому, что хотим быть счастливыми. Если вы богаты и могущественны, но несчастны, тогда какой вам толк от богатства и могущества? Каждый из вас может использовать простые, конкретные и эффективные практики, предложенные в моей книге, чтобы развивать в себе истинную силу, то есть свободу, безопасность и счастье, к чему все мы стремимся здесь и сейчас. И мы делаем это ради себя, своих родственников, общества и всей нашей планеты.

Стремление возвращать понимание и сострадание, помогать миру превращается в чудесную энергию, которая делает нашу жизнь поистине осмысленной. У многих великих учителей древности (Иисуса, Будды, Магомета, Моисея) было такое желание. В наше время мы переживаем такое же сильное желание, какое было у этих мастеров. Мы хотим обрести покой, устранить страдания и помочь людям. Мы уже видели, что один человек способен принести освобождение и исцеление тысячам, даже миллионам людей. Каждый человек, будь он фабричным рабочим, политиком, официанткой, бизнесменом, конференсье или тренером футбольной команды, испытывает это глубокое желание. Но очень важно помнить о том, что для осуществления этого замечательного желания мы должны сначала позаботиться о себе. Для того чтобы принести счастье другим людям, мы должны сами стать счастливыми. Поэтому мы постоянно учимся первым делом заботиться о своем теле и уме. Только когда мы цельны, мы можем реализовать свои лучшие качества и по-настоящему помочь своим возлюбленным.

Если мы живем неосознанно, не умея ясно понимать окружающий нас мир, тогда наша жизнь часто уподобляется скорому поезду. Это особенно верно в отношении нашей профессиональной жизни. Если мы поглощены работой, то бежим и не можем остановиться. Когда мы мучаемся в личной жизни, наша профессиональная жизнь также страдает. Когда у нас что-то не получается в профессиональной жизни, наша личная жизнь также страдает. Гора должностных обязанностей, нереалистичный срок решения задачи, тяжелые условия работы, постоянный стресс и страх увольнений – все это причиняет нам страдания сначала на работе, а потом и в остальной жизни. И нам кажется, что никто не может помочь нам, хотя это не совсем так. Если мы развиваем в себе подлинную, духовную силу, если ясно осознаем свои обыденные дела, то можем полностью изменить качество своей работы, а также всю свою жизнь.

Осознанность это полное присутствие в том, что происходит прямо здесь и сейчас, соприкосновение с тем, что творится как внутри, так и вовне нас. Когда мы используем простые практики (их я опишу чуть позднее) для того, чтобы обучать свой ум и сосредоточивать внимание, мы становимся не только более деятельными и производительными, но также более спокойными и бодрыми. *У нас уже есть достаточно времени* для того, чтобы внимательно осознавать всех людей, все вещи, которые мы считаем наиболее важными для себя; мы можем проживать каждое мгновение в полную силу, осознавая его как чудесный и единственный миг жизни, который у нас есть.

Когда мы развиваем в себе духовную силу, наш заработок перестает быть самоцелью, отныне деньги становятся инструментом сострадания. Нам вовсе не надо отказываться от денежного дохода. Сострадание может принести финансовый и политический успех. На мой взгляд, каждому человеку будет полезно составить напротив колонки своих жизненных приоритетов список последствий наших деяний в отношении друг друга и всей нашей планеты. В коммерческих компаниях, которые

разумно сочетают коммерцию с защитой экологии и заботой о людях, работники более веселые, а покупатели более довольные, при этом и доходы компании постоянно растут. Каждый год журнал «Fortune» публикует список сотни лучших компаний мира. Эти компании успешны во всех отношениях. Каждый год они выделяют деньги на здравоохранение, заботу о детях, качественный отпуск, экологию, премии. В этих уважаемых компаниях понимают, как важно тратить деньги, время и энергию на поддержание физического и душевного благополучия своих работников и всего общества в целом, ведь это в конечном итоге способствует процветанию их бизнеса и увеличивает доход.

Большинство политиков и многие бизнесмены, начиная фармацевтическими фабриками и заканчивая телевидением, наконец-то, придумались о необходимости освобождать людей от страданий. Нам с вами следует поддерживать в них это желание, намерение. Когда финансовые аппетиты перевешивают в нас остальные побуждения, мы ведем себя самоубийственно. Волна корпоративного жульничества, утопившая такие компании, как Enron, Tусо или WorldCom, напоминает нам об этом. Поэтому для нас так важно строить свою профессиональную жизнь на основе сострадания и доброты. Без сострадания вы все равно не сможете быть счастливым, как бы богаты вы ни были. Вы отчуждаетесь от людей, становитесь пленником в тюрьме собственного мира, не умеете общаться с людьми и не понимаете их. Вы бегаєте за выгодой, жертвуя состраданием, тем самым причиняя себе вред не меньше, чем другим людям.

Когда вы смотрите глубоко, то видите боль и страдания мира, осознаете в себе глубокое желание утешить людей. Вы также осознаете, что в радости людей вы черпаете свою величайшую радость, что это и есть самое высокое достижение. Если вы решаете развивать в себе подлинную силу, это не означает, что вам следует отказаться от желания жить в достатке. В вашей жизни может быть больше довольства. Вы станете счастливым и спокойным, изгоните страдания и принесете счастье всем людям.

Глава 1 Подлинная сила, истинная власть

Фредерик по всеобщему мнению был человеком могущественным. Он был богатым и успешным чиновником, гордо соблюдавшим свои высокие идеалы. И тем не менее, он не мог по-настоящему осознавать собственное присутствие, замечать жену Клавдию и двоих сыновей. Он был наполнен энергией, которая все время толкала его делать больше, быть лучше и сосредоточиваться на будущем. Когда младший сын пришел к нему и с улыбкой показал ему свой рисунок, Фредерик был так поглощен своими мыслями и деловыми хлопотами, что не счел рисунок сына волшебством, чудом жизни. Когда он приходил домой и обнимал Клавдию, то делал это почти бессознательно. Он пытался при-

сутствовать, но у него ничего не получалось. Клавдия и дети чувствовали его отсутствие.

Поначалу Клавдия полностью поддерживала Фредерика и его карьеру. Она гордилась тем, что стала его женой, и получала большое удовольствие, организовывая приемы и прочие общественные мероприятия. Подобно Фредерику, Клавдия верила в то, что ее семья будет все более счастливой, когда муж будет получать служебное повышение и более высокую зарплату, когда они купят более просторный дом. Она слушала Фредерика, чтобы лучше понять его трудности. Иногда они засиживали до поздней ночи, обсуждая его заботы. Они жили вместе, но их внимание было приковано не к ним самим, их жизни и счастью или благополучию их детей. Темой их бесед был бизнес, трудности и препятствия, с которыми встречался Фредерик на работе, а также его страхи и неуверенность.

Клавдия изо всех сил старалась поддержать мужа, но в конечном итоге она выбилась из сил и до смерти устала от его вечных горестей и неудач. У него не было времени для себя самого, не говоря уже о жене и детях. Он хотел быть с ними, но ему казалось, что он просто не может позволить себе тратить на них время. У него не было времени для того, чтобы осознанно дышать, созерцать луну или получать удовольствие от внимательной ходьбы. Его уже считали начальником, но в действительности его подлинным начальником было служебное рвение, которое забирало все его время и внимание.

Клавдии было одиноко. Муж, по сути, не замечал ее. Она заботилась о семье и доме, работала в благотворительной организации волонтером и проводила время с подругами. Она поступила в аспирантуру, а затем стала работать психотерапевтом. Она считала свою работу очень важной, и все же ее супружеская жизнь была очень бедна. Сыновья удивлялись тому, что отец почти никогда не бывает дома. Они скучали по нему и часто спрашивали мать о нем.

Когда Филиппа, старшего сына Фредерика и Клавдии, положили в больницу, где ему сделали операцию на сердце, Клавдия просидела рядом с сыном больше семи часов, потому что Фредерик не мог оторваться от своих дел. Со временем сама Клавдия попала на операционный стол, где ей удалили доброкачественную опухоль, но Фредерик не пришел к ней в больницу.

Вместе с тем, Фредерик верил, что он правильно ведет себя, тратя практически все свое время на работу, что все это он делает ради семьи и людей, с которыми он работает, ведь они зависели от него. Он чувствовал, что должен выполнять свой служебный долг, к тому же работа приносила ему ощущение своей значимости и удовлетворение. Но им также руководило сильное чувство самодовольства. Фредерик гордился своей успешностью, умением решать важные задачи и своей высокой зарплатой.

Клавдия часто просила мужа замедлить темп жизни, чтобы заниматься самим собой и чаще бывать с семьей, вообще радоваться жизни. Она говорила ему, что он, на ее взгляд, превратился в раба своего биз-

неса. Так и было. У них был замечательный дом, с роскошным зеленым садом. Фредерик любил садоводство, но дома у него не хватало времени на работу в саду. Фредерик всякий раз на сетования Клавдии отвечал, что ему нравится его работа, что его бизнес не может обойтись без него. Он часто говорил ей, что через несколько лет, когда он выйдет на пенсию, у него будет достаточно времени для себя, ее и их сыновей.

В пятьдесят один год Фредерик скорострительно скончался в автокатастрофе. Он даже не успел выйти на пенсию. Ему казалось, что он незаменим, но в компании нашли ему замену через три дня.

Я встретил Клавдию на своем семинаре, где я учил людей осознанности. Она рассказала мне о жизни и смерти мужа. Они оба купались в общественном признании, успехе и материальном достатке, и все же не были счастливы. И тем не менее, многие из нас полагают, что можно быть счастливым только при наличии финансовой и политической власти. Мы жертвуем настоящим мгновением ради будущего. Мы не можем глубоко проживать каждый миг своей обыденной жизни.

Мы часто полагаем, что, если у нас будет власть, если наш бизнес будет процветать, тогда люди будут слушать нас, у нас будет много денег, и мы получим полную возможность делать все, что нам заблагорассудится. Но если мы призадумаемся, то поймем, что у Фредерика не было свободы, умения радоваться жизни, времени для своих любимых. Бизнес отнимал все его силы. У него не оставалось времени, чтобы просто глубоко вздохнуть, улыбнуться, посмотреть в синее небо и осознать все чудеса жизни.

Можно одновременно быть успешным в своей профессии, обладать мирской властью и быть довольным. Во времена Будды жил очень могущественный и добрый торговец Анатапиндика. Он был учеником Будды и всегда старался понять своих работников, клиентов и коллег. Благодаря его щедрости рабочие много раз отбивали его от разбойников. Когда пожар угрожал разрушить дело Анатапиндики, его работники и соседи потушили пожар, рискуя жизнью. Рабочие защищали его потому, что считали его братом или отцом, и его бизнес развивался. Когда Анатапиндика обанкротился, то не пострадал, потому что друзья сбросились и быстро восстановили его бизнес. В его деловой жизни был духовный вектор. Своим благородным и вдохновляющим примером он подвиг жену и детей присоединиться к его духовной практике и делиться с бедняками. Анатапиндика был бодхисатвой, у него было большое сострадательное сердце.

Он был счастлив не благодаря богатству, но из-за любви. Он позволял любви вести его, быть силой, влекущей его вперед. У него находилось время для жены и детей. У него было достаточно времени для духовной общины, сангхи монахинь, монахов и мирян, которые учились понимать и любить. Анатапиндика означает «тот, кто помогает бедным, нуждающимся и одиноким». Люди так прозвали его, потому что он был полон любящей доброты и сострадания. Он умел любить и заботиться о себе и своей семье, умел любить и заботиться о жителях своей страны.

Он всегда помогал людям, когда они попадали в трудное положение, поэтому у него было много хороших друзей.

Анатапиндика вкладывал свои силы в дружбу, семью, сангху, поэтому у него было достаточно времени для того, чтобы заботиться о людях, которых он любил. Он с радостью служил Будде и его общине. Когда кто-то говорил о сангхе, у Анатапиндики светились глаза. Когда кто-то говорил о бедных, его взгляд также оживлялся. Когда кто-то говорил о его детях, его глаза светились интересом.

На мой взгляд, для большинства людей главное в жизни – любовь. Если мы будем стремиться только к власти и славе, то не сможем быть такими же счастливыми, как Анатапиндика. Он стал торговцем из любви, самой его основой была любовь. Поэтому он был очень счастлив.

Часто, когда мы начинаем заниматься своим ремеслом, нами руководит любовь к семье, общине. Поначалу у нас благие намерения. Со временем мы понемногу привыкаем к гонке за успехом в своей работе. Стремление к успеху, власти и славе заменяет наше внимание к семье и общине. Именно тогда мы начинаем терять счастье. Тайна поддержания счастья заключается в ежедневном пестовании любви в себе. Не позволяйте успеху или привязанности к деньгам и власти заменять вашу любовь. Поначалу Фредерик любил жену и детей, он занялся бизнесом с этой любовью. Но он предал себя, позволив своему желанию добиться успеха господствовать над его потребностью в любви. Если вы оглядитесь себя и увидите, что ваше стремление к успеху сильнее желания любить своих близких и заботиться о них, тогда вы должны понять, что вы пошли путем Фредерика.

У буддистов воззрения на силу и власть отличаются от обычных мирских представлений на эти темы. Буддисты стремятся к силе точно так же, как и все остальные люди, но они интересуются тем типом силы, который приносит счастье, а не страдание.

Обычно люди гонятся за финансовой и политической властью. Многие люди верят, что, если они достигнут такой власти, то смогут получить много вещей и услуг, благодаря чему станут счастливыми. Но если мы хорошо присмотримся, то поймем, что люди, бегающие за властью, глубоко страдают. Прежде всего, мы страдаем от самой гонки, так как многие люди стремятся завоевать объект нашего вожеления. Мы полагаем, что власть, которую мы ищем, редка и неуловима, что она достигается только за счет кого-то другого. Но даже если мы обретем власть, мы все равно никогда не почувствуем в себе достаточно силы. Я встречал богатых людей, у которых была власть и слава. Но они не всегда счастливы, а некоторые из них даже покончили с собой. Таким образом, деньги, власть и слава могут составить ваше счастье, но если вам не достает любви, тогда вы не станете по-настоящему счастливыми даже при наличии богатства, славы и власти.

Больше всего власти у президента США. Президент Джордж Буш – главнокомандующий самой большой армии в мире, руководитель самой сильной и богатой нации в мире. Не у многих людей есть такая власть. Но это не означает, что американский президент – счастливый человек.

Мне кажется, что при всех своих так называемых властных полномочиях он чувствует свое бессилие и глубоко страдает. Он попал в трудное положение и не может решить, продолжать военную кампанию в Ираке или вывести войска. Продолжать войну очень трудно, но и вывод войск грозит тяжелыми последствиями. Представьте, что за обедом вы неожиданно поперхнулись. Вы не можете ни выплюнуть, ни проглотить кусок. Я думаю, что президент Буш плохо спит. Разве он может хорошо спать, если в Ираке молодые американцы гибнут днем и ночью? Неужели он может избежать ночных кошмаров, если сотни тысяч человек иракцев умирают из-за его политики? Вам очень повезло, что вы не стали президентом США; в противном случае вы бы сейчас очень мучались. Мы понимаем, что, если в основе поведения политиков нет сострадания и понимания, тогда они будут злоупотреблять своей властью и причинять страдания как своему, так и чужому народу.

Несколько лет назад глава одной из самых больших американских корпораций приехал в Вермонт, в наш Дхарма-центр «Зеленая Гора». Он хотел пару дней медитировать вместе со мной и другими монахами и монахинями. Однажды утром в зале для медитаций я учил людей медитировать и в какой-то момент увидел его. Позднее он говорил с нами о жизни миллиардера. У этих людей много страданий, тревог и сомнений. Им кажется, что люди приходят к ним только за деньгами, всякими выгодами, поэтому у них нет друзей. У этого миллиардера было мощное политическое лобби и очень много денег, и все же он приехал к нам учиться развиваться в себе духовную силу. У меня была возможность поделиться с ним некоторыми техниками расслабления, правильного дыхания и ходьбы. Он медитировал сидя, прогуливаясь и во время трапезы. Он мыл тарелки после завтрака. Я думаю, что у него есть телохранитель, но он не разрешил ему сопровождать его в монастыре. Я дал ему маленький колокольчик, чтобы он мог слушать его, возвращаться к своему дыханию и восстанавливать душевное равновесие в трудные моменты. Я не знаю, смог ли он продолжать свою практику, потому что он абсолютно одинок в мире бизнеса, и у него нет общинной поддержки. Мир, в котором он живет, очень требователен и суетлив, потому что темп жизни там очень высок.

Итак, мы должны признать истину: если в человеке нет любви или глубокого побуждения служить этой любви, тогда он не может быть счастливым, каким бы богатым и могущественным он ни был. Вы счастливы, когда можете общаться с другими людьми, другими живыми существами. В противном случае вам одиноко в своем мире, где никто не понимает вас, где вы сами никого не понимаете. Для того чтобы быть счастливым, непременно надо быть человеком любящим.

Это верно не только в отношении отдельных людей, но и целых народов. Многие страны хотят развиваться экономически, материально. По моему мнению, подлинное развитие представляет собой счастье, искреннее счастье. Какой смысл заработать еще больше денег, если вы страдаете еще сильнее? Вы становитесь жертвой своего успеха. Мы хотим приравнять развитие к подлинному счастью. Нация может стать

очень богатой и развитой, получить название сверхдержавы, но люди в этой стране все равно будут глубоко страдать. Желание обрести материальное богатство становится более важным, чем здоровье и счастье людей. У них нет времени для того, чтобы позаботиться о себе и своих любимых, и это как раз очень печально. На мой взгляд, в цивилизованном обществе у людей есть время для того, чтобы каждый день проживать осознанно, заботиться о своих родных и обществе.

ПЯТЬ ДУХОВНЫХ СИЛ

То, что люди в своем большинстве именуют силой, буддисты называют страстными желаниями. Пять страстных желаний это желания богатства, славы, секса, еды и сна. Буддисты говорят о пяти подлинных силах, пяти типах энергии. Эти пять сил представляют собой веру, усердие, осознанность, сосредоточение и озарение. Эти пять сил составляют фундамент настоящего счастья, они основаны на конкретных практиках, которые вы узнаете далее в этой книге.

Сила веры

Первый источник энергии – вера. Когда у вас есть энергия веры, вы сильны. В Евангелии Иисус сказал, что вера двигает горы. Но слово «вера» лучше перевести как «уверенность» и «доверие», потому что это нечто внутри вас, не направленное ни на что внешнее. Патриарх дзен Лин-Цзы постоянно говорил ученикам: «Те из вас, у кого недостаточно уверенности в себе, ходят по миру и ищут все это вовне. Вам нужна уверенность в том, что вы способны стать Буддой, способность преобразиться и исцелиться».

Вера это обретение пути, который ведет вас к свободе, освобождению, преобразению горестей. Если вы увидели путь, если вступили на него, значит у вас есть сила. Люди, у которых нет пути, бродят по миру и страдают. Они не знают, куда им идти. Вы ищете путь и теперь нашли его; вы увидели, куда вам идти.

Если вы сами убедились в том, что этот путь ведет в хорошем направлении, тогда вы уверитесь в своем пути. Вы очень счастливы оттого, что у вас есть путь, поэтому вы начинаете приобретать силу. Эта сила не разрушит вас или окружающих вас людей. На самом деле, она укрепляет вас и заряжает энергией, которую могут почувствовать другие люди. Когда у вас есть вера, ваши глаза сияют, ваша поступь уверена. Это и есть подлинная сила. Вы можете создавать силу этого типа в каждый миг своей обыденной жизни. Она принесет вам много счастья.

Если вы используете какую-то технику и считаете ее эффективной, если она приносит вам осознанность, сосредоточение и радость, тогда вы черпаете веру и уверенность из своей практики, а не из чего-то другого, что советуют вам люди. Вы видите веру и уверенность не только в идеях, но и в конкретных результатах своей практики. Когда вы успешно развиваете осознанное дыхание (об этом читайте в главе 3 и прило-

жении «А»), то чувствуете легкость, цельность, свободу и уверенность – все это рождается из такого опыта. И это не суеверие. В своей практике вы не опираетесь на кого-то вне вас. Энергия веры может принести вам большое счастье. Если у вас нет веры, если у вас нет энергии уверенности, тогда вы страдаете.

Если мы внимательно взглядем, то увидим, что энергия пробуждения, сострадания и понимания уже есть в нас. Осознание этих энергий – неотъемлемая часть самого вашего бытия, вы уверены в этих энергиях. И если вы умеете практиковать, то можете создать эти энергии для того, чтобы защитить себя и преуспеть в том, что хотите сделать.

Сила усердия

Второй тип силы – усердие. Вы способны возвращаться к своим лучшим и высшим душевным устремлениям, но вы должны поддерживать практику. Не позволяйте себе отвлекаться и забывать о практике. Медитируйте регулярно, изо дня в день, заручившись поддержкой семьи, друзей и общества – вот усердие. Если вы каждый день выполняете сидячую медитацию, а также медитацию ходьбы, осознанного дыхания и внимательной трапезы, то духовно развиваетесь, становитесь более уравновешенными и цельными. Так вы обретаете второй источник силы. Вы можете развивать осознанность, но ваше побуждение – не доказать, что вы способны сделать это. Суть состоит не в том, чтобы что-то доказывать себе, а в том, чтобы практиковать ради своего благополучия и довольства. Вы просто медитируете, причем каждый день.

У усердия есть четыре свойства. Во-первых, когда отрицательные эмоции перестают проявляться в вашем уме, вы не даете им возможность проявиться. Согласно буддийской психологии, у нашего сознания два уровня. Нижний уровень называется хранящим сознанием, а верхний уровень – сознанием ума. Сознание ума это наш обычный, бодрствующий ум, тогда как хранящее сознание – наш бессознательный ум.

Хранящее сознание подобно земле, почве, в которой хранится много семян. В нашем хранящем сознании есть семена радости, прощения, осознанности, сосредоточения, озарения и уравновешенности. Но там также есть семена гнева, ненависти, отчаяния и т.п. Все эти семена содержатся в нашем хранящем сознании. Одна из обязанностей хранящего сознания заключается в том, чтобы удерживать эти семена.

Когда какое-то семя поливается в нашем хранящем сознании, оно проявляется как энергия в нашем сознании ума и становится ментальной формой. У вас есть семя гнева, но пока семя гнева спит, дремлет в вашем хранящем сознании, вы не сердитесь. Но когда это семя затрагивается, когда оно дает росток, то становится ментальной формой, которая называется гневом, и тогда вы ощущаете в себе подъем гнева. Мы можем представить себе сознание ума в виде гостиной, а хранящее сознание – подвалом. Если мы поливаем семя радости, тогда это семя проявится на верхнем уровне сознания ума, отчего гостиная станет прекрасной. Если же мы будем поливать семя гнева или ненависти, тогда гостиная нашего ума станет адом для нас и наших любимых.

У всех нас есть семя гнева, семя отчаяния и семя зависти. Если вы живете в отрицательной среде, тогда эти семена дают ростки. Если вы живете в положительной среде, тогда семена страстного желания, насилия, ненависти и гнева нелегко затронуть, полить. Поэтому мудрым будет избрать хорошую среду, которая оградит от прикосновений отрицательные семена. Вам не следует позволять окружающим вас людям прикасаться к этим семенам, и вы сами не должны поливать их.

Когда вы читаете статью, пронизанную духом насилия, смотрите скандальное телешоу или криминальный фильм, то прикасаетесь к семенам насилия. Первый шаг усердия – не прикасаться к этим отрицательным семенам и не позволять среде прикасаться к ним. В данном случае усердие означает практику избирательного полива семян. Поэтому, если отрицательные семена в хранящем сознании не проявились, удерживайте их там, никому не позволяйте поливать их. В своей обычной жизни будьте внимательны, чтобы не давать этим семенам возможность пустить росток. Не подавляйте их, просто не давайте им ни единого шанса. В вашей общине или семье открывайтесь только тем звукам и видам, которые помогут вам соприкоснуться с добродетельными семенами в вас. Постарайтесь не открываться тем звукам и видам, которые возбуждают в вас семя страстного желания или семя гнева. Для этого вам нужно усердие; вам может понадобиться община или группа друзей с похожими ценностями, чтобы они помогли вам создавать благое окружение. Вы можете попросить жену (мужа), детей и друзей помочь вам защитить себя. И вы также можете защитить их, создавая среду, в которой им не придется соприкасаться с вещами, которые будут поливать их отрицательные семена.

Второе свойство усердия – успокоение и замена отрицательных семян, которые проявляются в вашем сознательном уме. Когда отрицательное семя приведено в движение (скажем, семя отчаяния, гнева или насилия), вам нужно уметь помочь ему перестать проявляться и возвратиться в свою изначальную форму семени. Не позволяйте семени слишком долго оставаться на верхнем уровне сознания ума, потому что, если оно будет оставаться долго, то пустит большой росток и причинит много вреда. Многие способы позволяют успокоить отрицательную энергию, без подавления и борьбы. Вы осознаете ее, улыбаетесь ей и приглашаете что-то более приятное, чтобы заменить ее; вы читаете какие-то вдохновляющие слова, слушаете красивую музыку, отправляетесь на природу или выполняете медитацию ходьбы.

Это все равно, как если бы вы по ошибке поставили не тот диск, в результате звучит музыка, которая вам не по душе. Поэтому вы просто меняете диск. Тогда звучит музыка, приятная вам. Во времена Будды не было музыкальных записей, поэтому он использовал пример с заменой колышка. Плотник использует деревянный колышек для того, чтобы соединить два бруска. Когда колышек ветшает, он уже не может соединять бруски, поэтому плотник выбрасывает старый колышек и заменяет его новым. Точно так же, вы можете изменить свой образ мысли, если он не нравится вам. Если мысль отрицательная, полная страстного же-

лания или гнева, тогда вы можете использовать осознанное дыхание, чтобы соприкоснуться с добродетельным семенем и попросить его пустить росток. Если это добродетельное семя достаточно интересное, неприятное семя высохнет. Но новое семя должно быть более привлекательным, иначе неприятное семя не так легко уйдет, оно будет бороться за ваше внимание. Благодаря искусности и усердию вы делаете второй шаг для изменения положения, чтобы помочь отрицательной ментальной формации возвратиться ко сну, а положительному семени – проявиться. Когда возникает положительная ментальная формация, гостиная заполняется, и для вторжения отрицательных гостей почти не остается возможности.

Первое и второе свойства усердия относятся к заботе об отрицательных семенах, а третье и четвертое свойства – к культивированию положительных семян.

Третье свойство усердия – всегда приглашать благие семена проявиться. Вы знаете о том, что у вас есть семена любви, прощения, радости, покоя и счастья. Научитесь прикасаться к ним и помогать им пустить ростки. Если вы живете в благополучной среде, где вас поддерживает любящая и здоровая община, тогда у вас много возможностей помогать этим положительным росткам проявиться.

В нас всегда есть семена пробуждения, понимания и сострадания. Они составляют часть нашей врожденной природы. Остается лишь помочь этим семенам пустить ростки. Если положительные, добродетельные семена в хранящем сознании не проявились, помогите им проявиться. Почитайте что-нибудь хорошее, поговорите о чем-нибудь хорошем, посмотрите что-нибудь хорошее, только бы полить семя сострадания, любящей доброты, ведь тогда оно пустит росток в ваш ум. Стройте свою жизнь таким образом, чтобы благие семена в вас можно было культивировать несколько раз в день, поскольку тогда они смогут проявиться на уровне сознания ума. Это можно сделать очень быстро. Почаще приглашайте доброго гостя сидеть в вашей гостиной, и ваше положение изменится.

Четвертое свойство усердия – старательное удержание хорошей ментальной формации в гостиной, как можно дольше. Мы должны воспитывать благие мысли, держать их в уме. Если семена сострадания, радости и покоя проявляются как ментальная формация, это полезно для вас, поэтому удерживайте их, приглашайте их остаться, не позволяйте им возвращаться в подвал. Когда вас посетил любящий друг, пригласите его жить у вас как можно дольше, потому что его присутствие приносит вам много радости. Так приятно, когда хороший друг сидит вместе с вами в гостиной. Если идет дождь, вы можете сказать: «Дорогой друг, за окном льет дождь. Останься, выпей еще одну чашку чая». Вы пытаетесь уговорить доброго друга оставаться у вас как можно дольше. Чем дольше ментальная формация остается на уровне сознания ума, тем более сильной она становится в основе. Это относится и к положительным, и к отрицательным семенам. Если вы потакаете своим желаниям в своей гостиной пять минут, то все это время семя воделе-

ния развивает росток. Помогите семени страстного желания поскорее возвратиться в подвал, попросите полезное семя заменить его.

Когда вы используете свою искусность и эти практики для того, чтобы создавать осознанность, это и называют подлинным усердием. Подлинное усердие может принести много радости и счастья вам и вашим любимым. Люди, обладающие энергией осознанности, необычайно сильны. Они могут преобразить себя, могут также помочь преобразить страну, окружающую среду и мир.

Сила осознанности

Третий тип силы – осознанность. Осознанность это энергия осознания того, что происходит в настоящий момент. Когда в нас есть энергия осознанности, мы в полной мере присутствуем, исполнены жизненной силы, очень глубоко проживаем каждый миг своей обыденной жизни. Не важно, готовите вы еду, моете тарелки, занимаетесь уборкой, сидите или едите, все равно вы можете развивать энергию осознанности. Энергия осознанности помогает вам узнать, что вам делать, а чего не делать. Она помогает вам избежать трудностей и ошибок, защищает вас и освещает все ваши ежедневные дела.

Осознанность это способность узнавать вещи, как они есть. Когда вы осознанны, то узнаете, что происходит, что творится прямо здесь и сейчас. Когда вы узнаете что-то положительное, то можете радоваться этому; вы можете питать и исцелять себя, просто узнавая эти положительные составляющие. А когда появляется что-то отрицательное, осознанность помогает вам охватить, сгладить и ослабить это. Осознанность это энергия, которая может удерживать страдания, гнев, отчаяние; если вы умеете достаточно долго удерживать свои страдания, то получаете облегчение.

Потеряв силу осознанности, мы утрачиваем все. Без осознанности мы зарабатываем и тратим деньги так, что из-за этого страдаем сами и мучаем других людей. Мы используем свою военную силу для того, чтобы губить себя и других людей.

Мы каждый день ходим и едим. Но обычно, когда мы ходим, мы не присутствуем. Нас отвлекают от ходьбы наши проекции и тревоги. Мы не свободны. Если мы ходим осознанно, присутствуем в настоящем миге и уже не отвлекаемся на свои сожаления о прошлом или тревоги в отношении будущего, вот тогда мы осознаем чудеса жизни, и каждый шаг усиливает наше счастье. Благодаря осознанности нам не приходится сожалеть о том, как мы жили. Осознанность помогает нам увидеть своих любимых и установить с ними связь. Эта энергия помогает нам возвратиться к себе, быть живыми и поистине счастливыми.

Сила сосредоточения

Осознанность развивает четвертый тип силы, сосредоточение. Во время чаепития вы просто пьете чай. Пейте чай радостно. Я прошу вас не «пить» свое страдание, отчаяние, проекции. Это очень важно. В противном случае вы не сможете насладиться чаем.

Кое-что в жизни вы уже поняли, но не совсем ясно. Вы можете использовать силу сосредоточения для того, чтобы совершить прорыв и ясно постичь природу того, что есть. Возможно, у вас есть какая-нибудь трудность, депрессия, страх или отчаяние, и вы хотите глубоко заглянуть в природу своей горести, чтобы преобразить ее. Для этого вам понадобится большое сосредоточение.

Сосредоточение может помочь нам глубоко заглянуть в природу реальности и создать озарение, способное освободить нас от страданий. Мы можем практиковать сосредоточение многих типов. Благодаря сосредоточению на непостоянстве мы понимаем, что все на свете постоянно меняется. Завтра или в любой другой день мы можем умереть в результате несчастного случая. Мы должны делать все, что в наших силах, чтобы уже сегодня сделать счастливыми своих любимых. Завтра может быть слишком поздно. Благодаря сосредоточению на несамости (реальности того, что у нас нет отдельной самости) мы понимаем, что страдаем не только мы, но и другой человек. Страдаем не только мы, но и наши дети, супруги, друзья и коллеги. Когда мы развиваем сосредоточение на взаимодействии, взаимосвязи всех вещей, то понимаем, что, если мы заставим кого-то мучиться, он в ответ причинит нам страдания. Сосредоточение на природе непостоянства, несамости и взаимозависимости может помочь нам совершить великие прорывы, которые принесут нам пятый тип силы, озарение.

Сила озарения

Озарение, пятый тип силы, становится мечом, который безболезненно отсекает все разновидности страданий, в том числе страх, отчаяние, гнев и разграничение. Если вы используете свои энергии сосредоточения, тогда озарение позволяет вам ясно видеть то, на чем вы сосредотачиваетесь. Сосредоточение на непостоянстве и несамости приводит вас к интуитивному прозрению в отношении непостоянства и несамости.

Непостоянство это не мысль и не представление, а именно озарение. Многие люди отчаянно пытаются цепляться за какое-то представление об устойчивости или постоянстве. Мы тревожимся, когда слышим учение о непостоянстве. Но непостоянство далеко не всегда отрицательное, непостоянство может быть самым положительным. Все в мире непостоянно, в том числе несправедливость, бедность, загрязнение и всемирное потепление. В нашей жизни есть недопонимание, насилие, противоборство, отчаяние, но и это все также непостоянно. А раз вещи и явления непостоянны, их можно преобразить, если мы переживаем озарение и понимаем, как жить в этот самый миг.

Однако иногда мы забываем о непостоянстве. Умом мы понимаем, что нет ничего постоянного, но все равно забываем о том, что однажды наши любимые заболеют и умрут. Мы не помним о том, что сами умрем в какой-то день. Мы склонны думать, что мы будем жить вечно. Поэтому у нас нет озарения, которое необходимо нам для того, чтобы жить хорошо и по-настоящему лелеять своих любимых. Для многих из нас боль, которую мы переживаем от утраты любимого человека, мучи-

тельна не оттого, что мы скучаем по нему, а оттого, что мы сожалеем о том, что еще при его жизни у нас не было для него времени, и мы не заботились о нем от всего сердца. Возможно, мы относились к нему сурово. А теперь, когда любимый человек умер, мы чувствуем вину. Если у нас есть интуитивное понимание непостоянства, тогда мы понимаем, что наши любимые однажды умрут, поэтому мы должны делать все, что в наших силах, чтобы сделать их счастливыми уже сегодня. Не ждите завтрашний день. Завтра может быть уже поздно. Если мы умеем жить согласно интуитивному пониманию непостоянства, то не сделаем много ошибок. Мы можем быть счастливыми прямо сейчас. Мы можем любить свою возлюбленную, заботиться о ней, делать ее счастливой сегодня. И мы не станем бегать за будущим, теряя свою жизнь, которая доступна только в настоящем мгновении.

Когда Будда говорил о непостоянстве, то опирался на свое озарение. Будда не был пессимистом. Он просто напоминал людям о том, что жизнь ценна, что следует ценить каждый миг жизни. Сосредоточиваясь на непостоянстве, мы приобретем интуитивное понимание непостоянства. Благодаря такому озарению мы не позволяем себе смущаться отчаянием, гневом или отрицательностью, потому что наше озарение точно говорит нам, что нам делать, а чего не делать, чтобы изменить положение. Если человек понимает непостоянство, для него все возможно.

Без озарения мы считаем силу тем, что мы приобретаем для себя, исключительно для себя. Но мы также можем стремиться к другому озарению, а именно интуитивному пониманию несамости. Несамость не означает, что вы не существуете; она означает, что вы не полностью отдельное существо. Значительная часть наших страданий вызвана отделением себя от чужих «я», представлением об отдельном «я». Давайте предположим, что у вас есть дети. Если вы посмотрите на своего ребенка, то увидите, что ваш сын или дочь – ваше продолжение. Початок кукурузы становится продолжением зерна кукурузы – точно так же, ребенок становится продолжением родителей. Отец присутствует в каждой клетке сына. Отец и сын – не один человек, но они и не два абсолютно разных человека. Если отец сможет понять это, то познает природу несамости. Если сын страдает, тогда и отец страдает, и наоборот. Таким образом, если вы сердитесь на сына, то гневаетесь на себя. Если вы сердитесь на отца, то гневаетесь на себя. Все очень просто. Когда вы научитесь осознавать природу несамости, когда вы больше не будете видеть различия между собой и дочерью (сыном), если вы будете уметь медитировать на несамость, тогда вы будете знать, что вам делать. Вы можете пресечь свои страдания, а также освободить от мучительных ссор других людей. Вы понимаете, что его гнев – ваш гнев, его страдания – ваши страдания, его счастье – ваше счастье.

Когда моя левая рука болит из-за ревматизма, я стараюсь позаботиться о ней, поэтому я массирую ее и делаю все, чтобы успокоить левую руку. Я не гневаюсь на свою левую руку. Когда у меня появляется такой страдающий ученик, с которым мне трудно общаться, я пытаюсь практиковать точно так же. Я не сержусь на ученика, а стараюсь поза-

ботиться о нем, как о собственной руке, потому что гнев на ученика тождественен гневу на самого себя, он не поможет разрешить ситуацию. Но мы можем поступать с такой мудростью только после того, как достигнем озарения несамости.

В буддизме есть мудрость, которую называют мудростью неразграничения. Неразграничение – одна составляющая любви. Я правша, поэтому чаще пользуюсь правой рукой, когда чищу зубы, звоню в колокол, занимаюсь каллиграфией. Я написал все свои стихи правой рукой. Но моя правая рука никогда не гордится собой. Она никогда не говорит: «Левая рука, ты ни на что не годна!» А у моей левой руки нет комплекса неполноценности. Она никогда не страдает, и это очень хорошо. Обе мои руки всегда ладят друг с другом. Они замечательно сотрудничают во всех делах. Такова мудрость несамости, которая живет в нас.

Однажды я забивал гвоздь в стену, чтобы повесить картину. Я был не очень ловок, поэтому вместо гвоздя ударил молотком по пальцу. И в тот же миг моя правая рука отбросила молоток и обхватила левую руку. Моя правая рука никогда не говорила: «Левая рука, ты же понимаешь, что я забочусь о тебе. Ты должна помнить об этом». А моя левая рука никогда не говорила: «Правая рука, ты причинила мне страдания. Я хочу восстановить справедливость. Дай мне молоток!» Моя левая рука никогда не помышляла о мести. Так в нас проявляется мудрость неразграничения. И если мы используем ее, тогда в нашей семье и всем обществе будет царить мир и покой.

Если в Индии мусульмане и индуисты будут придерживаться мудрости неразграничения, тогда в той стране будет спокойно. Если израильтяне и палестинцы постигнут мудрость неразграничения, у них не будет войны. Если американцы и иракцы поймут, что они братья и сестры, две руки на одном теле, тогда они не будут продолжать убивать друг друга. Всем нам надо развивать такую мудрость. Благодаря этому интуитивному пониманию мы сможем избавиться от страха, страданий, отчуждения и одиночества, и мы сможем помочь освободиться другим людям.

Озарение исходит от понимания. В нас уже могут быть некоторые элементы понимания, но если у нас нет времени для осознанности и сосредоточения, в нас не проявится интуитивное понимание. Нам нужно создавать атмосферу, в которой будет легко быть осознанным и сосредоточенным. Это все равно как подготовить почву, чтобы посаженный нами цветок мог пустить росток. Озарение представляет собой интуитивное понимание, которое вы обретаете, став осознанным. Если вы позволяете себе потеряться в сожалениях о прошлом и в тревогах о будущем, тогда вашему интуитивному пониманию трудно развиваться, и вам будет трудно знать о том, какое действие для вас наиболее правильное в настоящий момент.

Мы страдаем из-за невежества. Когда мы начинаем приобретать озарение, то устанавливаем глубокую связь с реальностью, и нам уже нечего бояться. У нас есть сострадание, снисходительность, терпимость. Поэтому мы называем озарение могущественной силой. Если вы будете

какое-то время воспринимать реальность, используя озарения непостоянства и несамости, то освободитесь от своих страданий и трудностей. Все четыре силы ведут к пятой могущественной силе. Вместе с озарением вы получаете и источник безграничного счастья.

Глава 2

Искусное обращение с силой

Когда что-то огорчает вас, когда в вашей семье или обществе происходит событие, которое вам не нравится, вы хотите тотчас же изменить положение. Вы испытываете искушение использовать малую силу, которая доступна вам как отцу, матери, учителю и т.п., чтобы исправить ситуацию. Именно в этот миг надо остановиться и созерцать. Учитесь глубоко постигать природу того, что огорчает вас, чтобы понять, каким может быть самый сознательный и сострадательный ответ.

Когда я вижу, что один из моих учеников не ведет себя осознанно, я несчастен, потому что я всегда хочу, чтобы мои ученики духовно развивались. Но если этот ученик не развивается духовно, что я должен сделать в терминах силы? Я могу испытывать искушение накричать на него, наказать его, то есть использовать свою силу и учительский авторитет в агрессивной манере. Разумеется, учитель всегда делает ошибки, особенно в первой части своей преподавательской карьеры. Но для того чтобы помочь моему ученику, я должен уметь быть терпеливым. Сначала мне нужно предложить ему свою любовь и понимание. Используя эту силу, вы оберегаете себя от злоупотребления своими полномочиями, их превышения. Вы можете помочь своему ученику, сыну, дочери, своим работникам, не причиняя страдания ни себе, ни другим людям.

Совет, наставление можно дать многими способами. Если мы поделимся из сострадания, тогда наши поступки будут полезными и действенными. Мы можем оказаться неискренними в своем наставничестве, но со временем мы научимся делиться так, чтобы не причинять страдания, не отталкивать от себя людей. Нам нужно постоянно проверять себя на тот случай, если мы вдруг станем наставлять и учить людей ради славы, богатства или приобретения сверхъестественных сил.

Если вы развиваете эти пять сил, указанные в предыдущей главе, то естественным образом начинаете приобретать другой источник силы, а именно авторитет, поэтому люди обращаются к вам за советом и поддержкой. Если мы хотим быть настоящими руководителями, тогда нам нужны три добродетели - отсечения, любви и озарения.

Прежде всего, для того чтобы использовать свою силу искусно, вам нужна *добродетель отсечения*. Отсечения чего? Вы отсекаете свой гнев, страстное желание и невежество. Иначе говоря, это добродетель «отпускания себя». Вы постепенно преобразуете свое страстное желание, гнев, страх и заблуждение. Если у вас нет самообладания, вы можете причинить себе и другим людям много страданий, и люди не будут уважать вас. Нам надо лишь помнить о тех многочисленных политиках и руководителях, карьера которых пошла прахом из-за сексуаль-

ных скандалов, чтобы увидеть важность отсечения страстного желания бесцельного секса. Поэтому добродетель отсечения приносит силу. Когда вы встречаете человека, обладающего добродетелью отсечения, свободного от своих помрачений, то уважаете и слушаете его. Добродетель отсечения приносит освобождение и легкость телу и уму. Мы не можем купить эту добродетель в магазине. Мы должны достичь ее с помощью своей практики.

У хорошего руководителя также есть *добродетель любви*. Вы способны сопереживать, принимать, прощать другого человека, излучать на него свою любящую доброту и сострадание. Если у вас есть эта способность, тогда вы счастливы, и люди уважают вас, но не потому, что вы кричите на них и браните их, а потому, что вы предлагаете им заботу и сострадание. Люди, которым недостает сострадания, любви и прощения, глубоко страдают. Когда вы можете прощать и принимать, то чувствуете легкость и можете общаться с другими людьми. Без сострадания вам очень одиноко. Поэтому сострадание становится основой для счастья. Если наши политические и экономические руководители смогут развивать эту добродетель, силу любви, тогда они уже не будут злоупотреблять другими типами силы, а именно деньгами, славой и общественным положением. Они не будут приносить горести ни себе, ни другим.

Хороший руководитель, к тому же, обладает *добродетелью озарения*. Знания – не то же самое, что и озарение, или интуитивное понимание. На свете найдется немало людей, которые владеют всевозможными научными степенями, выучили наизусть великое множество научных, философских и литературных трудов, могут блестяще комментировать Буддийский Канон, и все же лишены озарения, мудрости. Мудрость, или озарение, рождается из глубокого анализа. У настоящего руководителя есть мудрость, чтобы показать нам выход из страданий. Вы можете оказаться в трудном положении, попасть в плен смущению и не знать выход. Когда вы приходите к настоящему руководителю, он может показать вам путь. Вы очень быстро находите выход, ведь у этого человека есть мудрость.

Когда у нас есть озарение, мы можем легко устранить трудности, напряжение и противоречия. Если же у нас нет озарения, тогда мы просто ходим кругами, в плену у своих мук, страхов и тревог. Поэтому третья добродетель представляет собой умение глубоко анализировать, чтобы приобрести озарение, поскольку так мы можем разрешить свои затруднения и помочь другим людям.

Если вы руководите людьми посредством трех добродетелей отсечения, излучая любовь, развивая озарение, тогда у вас есть подлинный авторитет. Недостаточно просто называться руководителем. Должность сама по себе еще не дает подлинную власть. Когда вы хорошо практикуете осознанность и излучаете радость, уравновешенность и покой, то приобретаете гораздо более весомый авторитет. Когда вы говорите, люди слушают вас не потому, что обязаны делать это, а потому, что вы полны сил, спокойны и мудры. Хорошим руководителем становится

тот, у кого есть лишь такой авторитет. Он не стремится к нему и не хочет использовать его, такой авторитет приходит естественным образом. Человек воодушевляет людей своим образом жизни; и люди слушают его, так как считают его авторитетным.

Вы можете развивать качество своего авторитета с помощью глубокого анализа, чтобы выяснить, является ли сострадание основой вашего руководства. Убедитесь в том, что авторитет появился у вас благодаря вашему духовному озарению, а не богатству или общественному положению. Даже если вы первосвященник, у вас все равно нет подлинного авторитета в отсутствии духовной жизни, любящей доброты и сострадания. Вы можете отдавать приказы, и люди будут исполнять их, поскольку боятся вас, но такой авторитет ненастоящий.

Если вы не практикуете эти пять сил и три добродетели настоящего руководителя, тогда власть, которую вы удерживаете в своих руках, может обратиться против вас, поскольку без духовного авторитета мы всегда рискуем власть в соблазн злоупотребить своими полномочиями. Давайте предположим, что вы работодатель или преподаватель. У вас есть власть благодаря вашей должности, поэтому вы можете почувствовать искушение навязать свою волю своим рабочим или ученикам. Если вы родитель, то знаете о том, как нелегко отказаться от своей родительской власти, чтобы управлять детьми. Но если вы прибегаете к силе, то причиняете страдания своим детям и самим себе. Многие люди обижаются на родителей, поскольку они злоупотребляли своей властью и авторитетом. Если возникает ссора между родителем и маленьким ребенком, то борьба не может быть справедливой, потому что родитель всегда сильнее. Даже если у нас есть капля власти, но нет духовного авторитета, мы всякий раз испытываем искушение злоупотребить ею. Но если мы будем развивать пять типов духовной силы, они проявятся, и тогда мы будем способны преобразить и защитить себя и людей, которых мы любим, от страданий и отчаяния.

Если у вас есть глубокое желание развивать эту силу, тогда вы делаете все, что только можете, лишь бы найти среду, в которой вы получите возможность постоянно проявлять такую силу. Я стал монахом не потому, что хотел отличаться от других людей или отказаться от мира и жить отшельником, а потому, что хотел посвящать все свое время помощи другим людям.

Представьте себе президента, который опирается не на политическую мощь, а на эти пять духовных сил. Тогда он смог бы использовать доступные ему средства ради примирения, покоя и счастья народа своей страны и других государств.

Прежде, чем стать монахом, Сиддхартха, которому предстояло стать историческим Буддой, увидел, что его царствующий отец несмотря на всю свое политическое могущество очень часто ощущает свое бессилие. Отец видел окружавшую его коррупцию, но не мог пресечь ее. Он все еще находился в плену страхов и страстных желаний. Если нами управляют страх, гнев и смущение, тогда обладание политической властью может привести нас и окружающим нас людям только страдания.

Одной из главных причин, по которой Сиддхартха покинул родных и отрекся от трона, стало его понимание того, что политическая власть сама по себе не может помочь ни ему, ни его стране обрести счастье. Сиддхартха решил открыть силу иного порядка - духовную силу.

Если мы заглянем глубже, то увидим, что богатые и могущественные люди до сих пор сами очень страдают и окружающих людей мучают, и это несмотря на все свои привилегии. У них много власти, но они часто падают в бездну отчаяния и страданий. Наши политические и экономические руководители наслаждаются своей властью, но одновременно и страдают из-за нее. Для нас настала пора пересмотреть значение власти и изменить свой жизненный вектор. Философ Руссо писал: «Самый сильный человек никогда не будет достаточно сильным для того, чтобы всегда быть хозяином, до тех пор, пока не сделает силу правом, а подчинение – долгом». Власть будут пытаться захватить люди, стоящие ниже на иерархической лестнице, если они считают ваше положение незаконным. Но когда люди полагают, что ваше положение законно, что вы обладаете духовным авторитетом, тогда они уважают и почитают вас.

Когда в обществе одни люди обладают всей полнотой власти, а другие вообще бесправны, в нем все время существует почва для революции. Гигантская пропасть между народом и вышестоящими группировками делает власть неустойчивой. Даже если люди формально признают верховенство тех, кто находится у власти, все равно сливки общества ни одной минуты не уверены в своей безопасности. Но когда власть основана на духовном авторитете и представляет собой проявление любви, мудрости и свободы от помрачений, она может упрочивать справедливость, поддерживать порядок и мирно улаживать всякий спор, не прибегая к насилию или подавлению.

Бизнесмены, биржевые брокеры и политики жаждут финансовой и политической власти; эти люди кажутся ненасытными. Буддисты и многие другие духовные искатели также стремятся к силе, но они ищут силу веры, усердия, осознанности, сосредоточения и озарения. Эти силы неограниченны, и они никогда никому не вредят, в том числе и их обладателям.

Многие люди считают деньги источником счастья. Они работают ради обогащения. Конечно, деньги дают власть. Если у вас есть деньги, вы можете купить все, что только пожелаете. Политики обещают помочь вам получить больше власти и денег. Люди верят, что хороший политик может увеличить покупательную способность людей. Если кто-то получает возможность приобретать вещи и выбирать покупку, то ощущает в себе силу. Как бы там ни было, если у вас есть деньги, тогда вы можете покупать не только материальные вещи, но и услуги людей, которые будут делать уборку в вашем доме, заботиться о ваших детях и готовить вам еду. Вы разрешаете финансовые трудности людей, поэтому они в долгу перед вами; они попадают в вашу ловушку, и вы властвуете над ними. Если у вас есть власть, вы можете управлять людьми и принуждать их делать то, что вы хотите.

Вы можете купить целые народы, предлагая нации выгодную торговлю и особые преференции. Вы можете пообещать какой-то стране, что, если она вступит в войну на вашей стороне, тогда вы поможете ей развивать экономику и т.п. Если у вас есть деньги, тогда вы способны покупать людей и народы. У вас есть власть; но если вы злоупотребляете своей властью, то причините страдания как себе, так и другим.

Деньги могут принести вам славу, имя, престиж. Вы можете написать книгу и прославиться, даже если у вас нет литературного дарования. Вы можете также заплатить другому человеку, чтобы он за вас написал книгу, а вы приписали ее авторство себе. Такие вещи происходят в мире, так люди покупают славу. А если вы знамениты, то можете заработать еще больше денег. Если вы часто мелькаете на телеэкране, ваше лицо становится знакомым, поэтому коммерческие компании предлагают вам сняться в их рекламных роликах. За пару минут вашего выступления вам платят огромные деньги. Вы хвалите товар, а люди слушают вас и покупают его. Деньги приносят славу, слава приносит деньги, а вместе они приносят что-то еще – например, секс. Власть легко развращает человека, поэтому она очень опасна.

Деньги и слава сами по себе не дурны. Но если вы не умеете обращаться с ними, тогда они превращаются во зло. Вы можете применить деньги и славу во вред себе и многим другим людям. Если вы мудры и обладаете духовной силой, тогда деньги и слава не принесут вреда. На самом деле, они могут оказаться полезными. Можно использовать деньги и славу мудро, чтобы уменьшать страдания и создавать счастье. Деньги и слава становятся полезными или вредными в зависимости от того, как мы обращаемся с ними.

Духовная власть вовсе не исключает власть политическую, и наоборот. Император Ашока, который объединил Индию в третьем веке до нашей эры, принял учение Будды и стал замечательным правителем для всех индийцев. Он увидел в учении и практике Будды возможность создать общество нового типа. Ашока приказал умерщвлять животных только для еды. Он призывал людей развивать сострадание и понимание, воздерживаться от убийств и краж. Император Ашока обладал властью махараджи, великого царя, и он использовал власть для того, чтобы помогать людям.

На Ближнем Востоке Израиль – сверхдержава. У израильтян есть современная атомная технология и большая армия. Все знают, что Израиль способен громить и карать окружающие народы, и его поддерживают США. Но этой власти недостаточно для того, чтобы народ Израиля жил в мире и покое. Поэтому израильтянам надо развивать силу иных типов. Политические руководители должны научиться умиротворять себя, использовать любящую речь, приобрести способность понимать страдания и трудности других народов, они должны уметь говорить с окружающими нациями с любовью и состраданием. Если израильские руководители научатся развивать пять духовных сил, то не будут злоупотреблять своей политической и военной силой, больше не будут причинять страдания своему и чужому народу.

Если вы нападаете на другие народы, люди страдают, поэтому они так или иначе все равно отомстят вам. Если они не могут дать сдачи в открытом бою, то прибегнут к партизанским акциям. Они могут пронести бомбу в самолет или взорвать ее в другом месте. Злоупотребление властью стало коренной причиной страданий для многих из нас. Применение власти – не просто вопрос духовности, но вопрос жизни и смерти целого народа.

Экономические и политические руководители обладают всей полнотой власти в нашем обществе. Во многих отношениях они решают нашу судьбу. Мы должны как-то помочь им мудро распорядиться властью. Эти люди охвачены страданиями, страхами и гневом, у них мало понимания и сострадания, и они могут злоупотреблять властью. Они принимают решения, которые не поддерживаются большинством собственно народа и во всем мире. Мы не должны позволять политикам использовать власть, которую мы доверили им, для убийства людей. Мы можем предложить свою мудрость и сострадание этим политическим и экономическим руководителям, чтобы восстановить в них равновесие. Духовная сила поможет им сдерживать свою политическую и экономическую власть.

Во времена Будды жил монах по имени Бхаддья, бывший управляющий королевства Шакьев. Став монахом, он от всего отрекся. Однажды Бхаддья сидел под деревом и медитировал. Он сказал три раза: «О мое счастье!» Другой монах услышал его слова и подумал, что Бхаддья сожалеет об утрате политической власти. Он пошел к Будде и передал ему слова Бхаддьи. Будда вызвал Бхаддью и спросил его, почему он прошлым вечером три раза упомянул счастье. Бхаддья воскликнул: «Достопочтимый учитель, когда я был управляющим, у меня было много власти и денег. Меня окружали многочисленные воинские отряды. Я мог купить что угодно. Но я не был счастлив, потому что я всегда боялся. Я был жертвой страха, зависти, ненависти и жадности. А теперь во мне больше нет страхов и помрачений. Мне нечего терять. Я больше не боюсь, что на меня нападут, и не нуждаюсь в телохранителе. У меня много свободы и покоя. Поэтому я три раза порадовался своему счастью. Если я смутил кого-то в общине, то прошу прощения».

Эта история замечательна. Она ясно показывает нам ограничения финансовой и политической власти, а также подлинную власть самоосвобождения и помощи другим людям ради их освобождения.

Глава 3

Искусство осознанности

Представьте себе силу наших поступков, если бы каждый из нас воздействовал внимание на сто процентов.

Многие крупные компании тратят значительные средства на исследовательские проекты, потому что там понимают, что для процветания бизнеса надо постоянно совершенствоваться и применять самые по-

следние научные разработки. То же самое верно в отношении развития «бизнеса» осознанности. Вам необходимо «делать инвестиции», развивая интуитивное понимание, которое будет наставлять и защищать вас, которое укажет вам правильный путь для вашей практики.

На свете все взаимосвязано. Благополучие вас самих и ваших родных необходимо для благополучия вашего бизнеса или организации, в которой вы работаете. Найти способы для самозащиты и собственного благополучия – лучшее, что вы можете сделать. Ваш душевный покой повлияет на ваших родных и рабочую атмосферу, но первым делом он улучшит качество вашей жизни.

Основа вашей практики и ключ к преобразению вашей профессиональной жизни – осознанность. Осознанность это энергия внимания. Это способность каждого из нас вкладываться на сто процентов в то, что происходит в нас самих и окружающем мире. Это чудо позволяет нам полностью проживать каждый миг. Такова основа исцеления и преобразования себя и создания большей гармонии в своей семье, служебной жизни и обществе в целом. Плод практики осознанности – понимание того, что мы можем обрести покой и радость в себе и вокруг себя, прямо здесь и сейчас. Осознанность – одна из пяти духовных сил, но она также становится основой для такой деятельности в мире, чтобы в ней отражалась наша подлинная сила. Наша семейная и профессиональная жизнь будет отравлена, если мы не научимся создавать и поддерживать осознанность дома и на работе. Во многих компаниях интуитивно понимают эту истину.

Политическая и финансовая власть не может в полной мере удовлетворить нас, если у нас нет осознанности. Нам нужна энергия осознанности для того, чтобы возвратиться к себе и ясно осмыслить свое положение. У нас есть какое-то ремесло, но мы приносим на работу свои личные трудности, боль и страдания. Практика осознанности помогает нам осознать и понять свои страдания. Это основа для личного преобразования и исцеления.

Как вы развиваете осознанность? Это очень просто и одновременно нелегко. Практика осознанности требует лишь того, чтобы вы занимались своими обыденными делами очень внимательно. Вы должны вложить всего себя в совершение даже самых простых действий, когда вы берете в руку карандаш, открываете книгу или зажигаете ароматную палочку. Когда я был послушником, то должен был несколько раз в день воскурять благовония на алтаре в зале для медитации. Меня учили держать палочку обеими руками, причем левую руку следовало держать поверх правой, удерживающей ароматную палочку. Такая палочка очень легкая. Зачем же ее надо держать обеими руками? Мысль заключается в том, что вы должны вложить всего себя в простое действие: удержание палочки. Когда вы чиркаете спичкой и зажигаете палочку или подносите кончик палочки к пламени свечи, то должны все внимание направить на зажигание палочки. Так вы развиваете осознанность.

Когда вы наливаете чай, наливание чая в чашку может стать медитацией, если вы делаете это осознанно. Не думайте о прошлом. Не думай-

те о будущем. Не думайте о том, что вы будете делать завтра. Сосредоточьтесь лишь на налипании чая. Вложите всего себя в то, что происходит здесь и сейчас.

Каждый человек умеет наливать и пить чай, но никто не делает это осознанно. Мы склонны убегать от этого самого места, от настоящего мгновения, потому что нас увлекает энергия привычки. Наша энергия привычки очень сильна, поэтому нам надо учиться преобразовать ее. Чем полнее мы освобождаемся от своей энергии привычки, тем лучше нам удастся полностью проживать каждый миг нашей обыденной жизни.

В своей работе мы можем быть ответственны за многих людей, нескольких человек или просто за себя. Очень полезно быть ответственным. Мы можем также захотеть добиться успеха. Но нам недостает осознанности, поэтому мы позволяем себе увлечься желанием успеха. Подобное желание превращается в привычку. Оно все время толкает нас. Мы уже не можем пить чай прямо здесь и сейчас. Даже когда чай оказывается у нас во рту, мы все равно не осознаем его. Мы пьем свои планы и затруднения.

Будда учил, что жизнь доступна только здесь и сейчас, в настоящее мгновение. Он говорил: «Прошлого уже нет, а будущего еще нет. Вы можете жить лишь в одном миге, а именно в настоящем миге». Если вы упускаете настоящий миг, то теряете связь с жизнью. Это же ясно! Осознанность это энергия и практика, которая помогает вам возвратиться в этот самый миг, в это самое место, чтобы осознать всю полноту жизни. Эта практика требует времени и сил. Вы не сможете добиться успеха в этом деле без обучения и поддержки общины единомышленников. Возможно, некоторые люди, вместе с которыми вы работаете, согласятся стать вашими спутниками на духовном пути.

У вас может быть красивый дом, окруженный лужайкой, которую вы содержите в идеальном порядке. На вашей лужайке может быть много цветников. Вы знаете о том, что у вашего дома растут цветы, но никогда не радуетесь им. Когда люди смотрят на вашу лужайку, то могут сильно позавидовать вам. Они тоже могут захотеть обзавестись газоном, цветами и деревцами, как у вас, чтобы ходить по двору и радоваться. Но у вас нет времени, чтобы порадоваться своей лужайке, потому что вы с болезненной одержимостью стремитесь ответить на какие-то вопросы, разрешить какие-то трудности, преодолеть какие-то невзгоды, а ко всему еще и стать лучшим работником на фирме.

Время от времени вас озаряет: «У меня такой красивый двор! Я должен какое-то время весело погулять среди цветов». И вы решаете выйти во двор. Вы делаете несколько шагов и смотрите на цветы, деревья и траву. У вас благие намерения. Но после четырех или пяти шагов вы забываетесь, потому что слишком озабочены своей работой. Эта одержимость сделала вас рабом; она мешает вам присутствовать здесь и сейчас, чтобы радоваться чудесам жизни, которые доступны в этом месте, в этот миг.

Когда я был шестнадцатилетним послушником в монастыре, мой учитель научил меня открывать и закрывать дверь, вкладывая в это

действие все силы души и тела. Однажды мой учитель попросил меня что-то принести ему. Я очень любил его, поэтому с радостью бросился исполнять его просьбу и быстро захлопнул дверь.

Мой учитель позвал меня обратно: «Новичок, вернись ко мне!» Я подошел к учителю, соединил ладони вместе у груди и посмотрел на него. Он сказал: «Новичок, а теперь тебе надо выйти из комнаты осознанно, и столь же осознанно надо закрыть за собой дверь». Таким был первый урок осознанности, который он преподавал мне. С того момента я стал ходить внимательно, начал осознавать каждый свой шаг. Я осознанно нажал на ручку и открыл дверь в полном внимании. Моему учителю не пришлось дважды учить меня закрывать дверь.

Когда вы берете ребенка за руку, вложите всего себя в это действие. Когда вы обнимаете жену, присутствуйте на сто процентов. Забудьте обо всем остальном. Присутствуйте в полной мере, проживайте осознанно каждый миг, пока обнимаете жену. Но нас совсем не так учили жить и вести дела. Людей учат заниматься одновременно несколькими делами. Мы отвечаем на Интернет-сообщение, пока говорим по телефону, или на деловой встрече, посвященной определенному проекту, составляем план какого-то другого проекта. Каждая новая технология обещает нам помочь выполнять одновременно все больше дел. Теперь мы посылаем Интернет-сообщение, слушая музыку, разговаривая по телефону и делая фотоснимки – все эти функции находятся в одном аппарате. Откуда вы возьмете энергию, если так активно распыляете свои силы?

Вместо того чтобы разрываться между многим делами, нам следует учиться выполнять только одно дело в единицу времени. Надо учиться осознанности. Мы можем быть очень разумными и понимать что-то сразу же, но это не означает, что мы можем реализовать это. Для того чтобы сделать это, мы должны практиковать и учиться.

Прежде всего, мы используем свою практику осознанности для того, чтобы сосредоточиваться на себе. Сделав это, мы внимательно исследуем своих родных. Наша семья, какое бы определение мы ни давали ей, это наш родной дом. Мы не можем сразу начать с анализа своей работы, если сначала не изучим свою домашнюю обстановку. Внимание помогает нам осознать это страдание, понять и преобразить его. Вы можете сказать своим любимым: «Я здесь для вас. Давайте вместе обнимем и преобразим боль». Осознанность это способность быть здесь, присутствовать в полной мере. Когда вы любите кого-то, то вашим самым драгоценным даром для этого человека становится ваше подлинное присутствие. Невозможно купить способность приносить радость и преобразовать страдание.

Осознанность поможет нам понять ситуацию на нашем рабочем месте. Возможно, мы предприниматели, отвечающие за жизнь сотен рабочих, или наемные служащие, работающие в одиночку или в коллективе. Благодаря осознанности мы можем заглянуть глубоко и осознать как силы, так и затруднения, страдания в своих организациях. Когда мы смотрим на свою работу, то узнаем страхи, боль своих сотруд-

ников или рабочих и говорим: «Я здесь для вас, мне известны ваши страдания. Вместе мы сможем осознать эти страдания и преобразить их». Точно такой же практикой мы занимались с собой и своими родными. С помощью энергии осознанности и способности глубоко анализировать мы найдем озарения, чтобы изменить ситуацию.

Осознанность это умение присутствовать во всей своей полноте. Энергия осознанности помогает нам признать присутствие того, что есть. А здесь есть вы сами и ваши любимые люди. Если вы не умеете пребывать здесь и сейчас, то не сможете узнавать себя, счастье или страдания. Не присутствуя в полной мере, вы не сможете узнавать других людей и будете чувствовать, что вас не видят, не понимают и не любят. Они начнут страдать, а эти муки в свою очередь причинят вам еще больше страданий. Без осознанности мы не можем помочь себе и своим любимым, не можем преуспеть на работе. Без осознанности любая приобретенная нами власть будет скоротечной и в конечном итоге неудовлетворительной.

Осознанность конкретна. Она может появиться в один вдох. Вы делаете вдох, осознавая свое дыхание. Возможно, вам будет удобнее произносить про себя слово «внутри», когда вы делаете вдох. А во время выдоха вы просто произносите слово «вовне». Благодаря этому простому действию ваш ум возвращается в ваше тело, и вы полностью присутствуете. Это может случиться за один шаг. Вы направляете все свое внимание на совершение шага. Позвольте своему дыханию быть естественным, не усиливайте и не меняйте его. Осознавайте, сколько шагов вы делаете на вдохе и выдохе. Если вы практикуете дома, то можете ходить очень медленно, делая один шаг на вдохе, а другой – на выдохе. Если вы на работе или на улице, то можете захотеть делать два, три или четыре шага на вдохе и выдохе. Возможно, вам помогут слова «внутри» и «вовне», которые вы будете произносить про себя, пока будете ходить. Например, если вы делаете три шага на вдохе и четыре шага на выдохе, то можете говорить: «Внутри, внутри, внутри. Вовне, вовне, вовне, вовне». Полностью сосредоточьтесь на своих шагах и дыхании. Эта практика очень проста и невероятно эффективна. Благодаря осознанному дыханию и осознанной ходьбе вы можете вернуться к себе, быть по-настоящему присутствующими и живыми.

Для того чтобы понять осознанность, нам надо понять ее на физическом уровне. Мы можем научиться приходить домой, к своему телу. Мы можем начать просто возвращаться к своему телу и нежно «обнимать» его энергией осознанности. Вы создаете осознанность с помощью практики осознанного дыхания и осознанной ходьбы. Вы говорите: «Мое дорогое тело, я знаю, что ты здесь, и я буду заботиться о тебе». Тело становится объектом вашей любви.

Если вы не умеете заботиться о своем теле, сбрасывать напряжение с тела и позволять ему отдыхать, значит вы не любите его. Все мы знаем о том, что наше тело способно самостоятельно восстанавливаться. Если мы порезали палец, то знаем, что нам надо лишь очистить рану, наше тело само позаботится обо всем остальном. Мы боимся, когда забываем

о том, что наше тело умеет исцелять себя. Если мы просто позволим своему телу отдохнуть, тогда оно само исцелит себя, и нам не придется принимать много лекарств.

Когда животное в лесу получает серьезное ранение, оно точно знает, что ему делать. Оно ищет уединенное место и несколько дней просто лежит там, не отвлекаясь даже на еду. У животного есть своя мудрость. И лишь когда рана затягивается, животное снова начинает искать корм или охотиться. Когда-то у нас была такая мудрость, но теперь мы утратили умение отдыхать. Мы паникуем всякий раз, когда в нашем теле что-то неладно. Мы бежим к врачу, чтобы он выписал нам гору лекарств, потому что не понимаем, что элементарный отдых часто становится лучшим методом лечения.

Некоторые люди жалуются, что у них нет времени на отпуск. Цель отпуска заключается в том, чтобы посвятить некоторое время отдыху. Но человек едет куда-то в отпуск и не знает, как ему восстановить силы. Он может броситься в вихрь развлечений и увеселений, но вернуться на работу вообще без сил. Нам надо учиться искусству глубокого расслабления. Вы ложитесь, направляете внимание на различные части своего тела и расслабляете их, начиная с головы и далее вплоть до пяток. Вы говорите: «Делая вдох, я осознаю тело. Делая выдох, я сбрасываю напряжение с тела. Делая вдох, я осознаю глаза. Делая выдох, я улыбаюсь глазам». Вы продолжаете так практиковать с каждой частью своего тела. Вы просвечиваете свое тело, но не рентгеновским лучом, а лучом осознанности. Когда вы осознаете орган или часть тела, которая болит, то можете задержать внимание, используя энергию осознанности, чтобы охватить свою страдающую часть и улыбнуться ей. Так ваше исцеление ускорится. Вы можете практиковать так каждый день, в одиночестве или с родными. Когда вы привыкнете к практике, то сможете устроить сессию полного расслабления для себя, жены (мужа) и всей семьи. Вы можете также воодушевить других родственников вести сессию полного расслабления для всей семьи. Дети вполне могут руководить практикой. Когда вы научитесь осознавать свое тело, сбрасывать накопленное напряжение и помогать своему телу исцеляться, то научитесь «приходить домой», то есть осознавать свои чувства и эмоции.

Каждый из нас испытывает приятные и болезненные чувства. Одна из главных практик осознанности состоит в том, чтобы заботиться о своих болезненных эмоциях. Многие люди убегают от себя, от своей боли. Обычно, когда мы испытываем боль, то не хотим видеть ее, потому что мы не умеем заботиться о ней. Нам также кажется, что, если мы сильны, то не должны чувствовать боль. Поэтому мы пытаемся прикрыть боль другими вещами. Вместо того чтобы «сменить втулку в колесе», то есть помочь положительным семенам прорасти из нашего хранящего сознания, мы пытаемся убежать от своих чувств с помощью бессознательного потребления. Мы глядим в экран телевизора, открываем книгу или звоним кому-нибудь по телефону. Мы хотим чем-то заняться, только бы забыть о своей боли, страхе, печали или отчаянии. Но пока мы потребляем то, что помогает нам временно забыть о своей

боли, мы продолжаем истощать свое тело и ум. Мы усиливаем в себе страстные желания, страхи и тревоги. Из-за этого наше положение с каждым днем все больше ухудшается.

Вместо этого мы можем просто прийти домой, к себе. Мы можем использовать энергию осознанности для того, чтобы распознать в себе боль и нежно позаботиться о ней, словно мать, которая держит ребенка. Осознанность и есть мать. Боль, печаль, отчаяние – все эти переживания становятся вашими детьми. Не надо бороться с ними. Энергия осознанности помогает нам распознать, обнять эмоцию и пережить облегчение. Когда мать слышит, как плачет ее ребенок, она откладывает все свои дела, быстро подходит к ребенку и нежно обнимает его. Она может сначала не знать о том, что стряслось с ее ребенком, но уже то, что она нежно держит его, успокаивает ребенка. Вы можете не знать, что причиняет вам боль, вызывает в вас отчаяние, депрессию и страх, но если вы умеете охватывать свою боль энергией осознанности, то сразу же получаете облегчение, потому что энергия осознанности проникает в энергию боли или печали.

Вообразите цветок по утрам. Этот цветок еще не открыл бутон. Солнечный свет изливается на цветок, и солнечная энергия начинает проникать в него. Солнце не просто охватывает цветок своим светом; свет естественным образом пронизывает цветок, и по прошествии часа цветок непременно открывается солнцу. Солнце это наша осознанность, которая постигает цветок наших чувств.

Если мы оставим в себе гнев, страх и отчаяние без присмотра, эти переживания будут очень разрушительными. Если же мы создадим осознанность, то распознаем эти болезненные чувства и поставим их под контроль. Практики осознанного дыхания и осознанной ходьбы не только питают и освежают нас, но также помогают нам осознать и унять в себе боль. Вместо того чтобы направить свою энергию, власть на подавление боли, мы помогаем своему телу стать более цельным. Осознавая свои страдания, мы становимся более сильными.

Если наши любимые сидят или ходят с нами, мы становимся еще более сильными, потому что другой человек передает нам свою энергию осознанности. Мы можем сказать: «Дружище, я прошу тебя прийти ко мне, чтобы вместе со мной осознанно ходить. Мне нужно чувствовать твой локоть». Тогда ваш друг придет и будет ходить вместе с вами. Вместе мы сочетаем свои энергии осознанности, которых у нас достаточно много, чтобы обратить внимания на наши страдания.

Если с нами сидят несколько друзей, тогда положительная, коллективная энергия осознанности будет еще более сильной. Нам будет гораздо легче открыть свою боль, печаль и отчаяние лучам коллективной энергии. Поэтому так приятно и полезно практиковать в общине, где все умеют медитировать. Энергия коллективной медитации громадна. Если вы позволите коллективной энергии охватить вас, то почувствуете себя гораздо лучше, и ваше исцеление ускорится.

Энергия осознанности помогает нам понимать то, что происходит. Когда вы делаете вдох, то осознаете, что вы делаете вдох – так у вас

появляется осознание дыхания. Когда вы пьете кофе или чай, то осознаете, что пьете кофе или чай – так у вас появляется осознание питья. Когда вы ходите, то осознаете каждый свой шаг – так у вас появляется осознание ходьбы. Таким образом, эти практики создают энергию осознанности, которая помогает вам быть в полной мере живыми, полностью присутствовать для того, чтобы замечать чудеса жизни. Осознанность питает и исцеляет вас.

Пять уроков осознанности

Однажды Анатапиндика привел пятьсот купцов на лекцию Будды. Будда передал им учение, которое теперь называется «Сутра ученика в белой одежде» (во времена Будды монахи носили желтые робы, а миряне носили белые робы, когда практиковали вместе с монахами – прим. ред.); на этой лекции Будда говорил главным образом о том, как важно торговцу и домохозяину уметь счастливо жить здесь и сейчас. В «Сутре ученика в белой одежде» выражение «жить счастливо здесь и сейчас» повторяется не меньше пяти раз. Знание о том, что вы на правильном пути, приносит огромное счастье. Вы невероятно счастливы, когда у вас есть работа, которая вам нравится, которая выражает ваше понимание и сострадание. Счастье, ответственность, осознанность – все они взаимосвязаны. Торговец начинает идти по пути к счастью, первым делом заботясь о себе. Благодаря практике создания энергии осознанности он сможет обрести радость и счастье, которое заслуживает, и он научится заботиться о благополучии других людей. Поэтому многие проявления счастья доступны вам прямо здесь и сейчас.

Эта сутра представляла собой пять уроков осознанности, которые помогают развить осознанность и достичь счастья. Эти уроки очень важны для того, чтобы научиться искусно распоряжаться властью, развивать подлинную власть, духовную власть. Такова суть практики осознанности.

ПЯТЬ УРОКОВ ОСОЗНАННОСТИ

Первый урок осознанности

Осознав страдания, вызванные уничтожением жизни, я преисполнился решимости развивать сострадание и учиться защищать жизнь людей, животных, растений и минералов. Я решил не убивать, не позволять убивать другим людям, не мириться с каким-либо убийством в мыслях и образе жизни.

Второй урок осознанности

Осознав страдания, вызванные эксплуатацией, общественной несправедливостью, воровством и угнетением, я преисполнился решимости развивать любящую доброту и учиться работать ради блага людей, животных, растений и минералов. Я решил проявлять щедрость, делаясь своим временем, энергией и материальными запасами с теми, кто настоящему нуждается. Я решил не красть и не присваивать себе то,

что принадлежит другим людям. Я буду уважать чужое имущество и стану мешать другим людям получать выгоду от страданий людей или мучений других видов живых существ на земле.

Третий урок осознанности

Осознав страдания, вызванные нарушением супружеской верности, я преисполнен решимости развивать ответственность и учиться оберегать безопасность и цельность людей, пар, семей и общества. Я решил не вступать в половую связь без любви и долгосрочных отношений. Для того чтобы сохранить свое и чужое счастье, я решил уважать свои и чужие обязательства. Я буду делать все, что в моих силах, чтобы защитить детей от развратных действий, защитить пары и семьи от разрушения из-за супружеской неверности.

Четвертый урок осознанности

Осознав страдания, вызванные бессознательной речью и неумением слушать других людей, я преисполнен решимости развивать любящую речь и глубокое слушание, чтобы приносить радость и счастье другим людям и освобождать всех от страданий. Зная о том, что слова могут принести как счастье, так и страдание, я решил учиться говорить искренне, внушать своими словами людям уверенность в себе, радость и надежду. Я решил не распространять новости, в которых не уверен, и не критиковать, не осуждать то, в чем не уверен. Я буду воздерживаться от замечаний, которые могут вызвать разделение или конфликт, которые могут разрушить семью или общину. Я буду изо всех сил стараться примирять и разрешать все конфликты, какими бы незначительными они ни были.

Пятый урок осознанности

Осознав страдания, вызванные бессознательным потреблением, я преисполнен решимости развивать крепкое здоровье, физическое и психическое, у себя, моей семьи, моего общества, учась осознанно есть, пить и потреблять. Я решил открываться только тому, что сохраняет мир, благополучие и радость в моем теле, сознании, а также в коллективном теле и сознании моей семьи и общества. Я решил не употреблять алкоголь и прочие опьяняющие вещества, а также съестные и информационные продукты, содержащие яды – например, определенные телепрограммы, журналы, книги, фильмы и разговоры. Я осознаю, что, если я причиняю вред своему телу и сознанию этими ядами, то предаю предков, родителей, общество и будущие поколения. Я буду стараться преобразить насилие, страх, гнев и смущение в себе и обществе, правильно питая себя и общество в целом едой и информацией. Я понимаю, что правильное питание необходимо для преобразования себя и всего общества.

Пять уроков осознанности – конкретные выражения практики осознанности, их можно применять в своей обыденной жизни, профессио-

нальной и семейной. Этот же дух осознанности существует в христианстве, иудаизме, исламе, индуизме и всех духовных религиях. Если вы принадлежите другой духовной традиции, то в то время, когда вы читаете свои священные писания, возвращаетесь к своим корням, вы можете применять пять уроков осознанности в собственной традиции. Они могут помочь вам лучше понять вашу традицию. Вы не сможете быть счастливы, если потеряете свои корни.

Эти уроки не навязываются вам другим человеком, а становятся непосредственным плодом нашей практики. Мы хотим выполнять пять уроков осознанности, потому что, практикуя осознанность, мы видим все страдания, которые появляются, когда мы не выполняем эти уроки. Поэтому мы решили выполнять пять уроков, чтобы уметь искоренять неблагополучие и страдания. Это не заповеди, а обязательства, данные людьми, которые медитировали на страдания и их причины. Такова наша практика. Эта решимость родилась из нашего озарения. В приложении к этой книге вы прочтете яркий пример того, как в одной очень успешной компании практикуют осознанность и сострадание, основанное на глубоком понимании.

По моему мнению, пять уроков осознанности становятся подлинной практикой любви, сострадания. Первый урок посвящен защите жизни. Я люблю жизнь, люблю людей и животных, поэтому решил учиться осознанности. Я решил не мириться с любым убийством в мире. Жизнь драгоценна, поэтому я решил защищать жизнь – не только жизнь людей, но и жизнь других живых существ, потому что человек состоит из нечеловеческих элементов, то есть животных, растений и минералов. Для того чтобы защитить людей, мы должны защитить нечеловеческие элементы. Этому учит Алмазная Сутра, самое древнее писание об экологии. Нам надо защищать животных, растения и даже минералы, чтобы спасти человечество. Такова суть первого урока осознанности. Если вы хотите сберечь окружающую среду, тогда я советую вам прочесть Алмазную Сутру; тогда вы поймете, что люди, защищая животных, растения и минералы, тем самым защищают мужчин, женщин и детей. Так мы развиваем любовь.

Второй урок осознанности касается развития щедрости. Повсюду мы видим бедность. Неравенство причиняет много страданий. По этой причине мы пытаемся жить так, чтобы облегчать страдания. Мы решили посвящать свое время, силы и материальные возможности тем, кто нуждается. Вот подлинная щедрость. Мы можем жить просто, чтобы у нас было больше времени для помощи другим людям. Мы решили не красть, не присваивать себе то, что нам не принадлежит. Так мы тоже развиваем истинную любовь.

Третий урок осознанности защищает людей и семьи. Мы решительно воздерживаемся от супружеской неверности и развратных действий, потому что они приносят людям очень много страданий. Этот урок осознанности также представляет собой практику подлинной любви. Мы даем обет не вступать в половую связь без любви и долгосрочных обязательств. Если мы посмотрим лучше, то поймем, что тело и ум – не

два отдельных понятия. Уважая тело, мы одновременно уважаем и ум. Если нет уважения к телу, то нет уважения и к уму. Невозможно разделить ум и тело. Для того чтобы существовала любовь, нужно уважение. Не бывает подлинной любви без уважения.

В нашем обществе мы часто вступаем в легкомысленные половые сношения, просто ради физического удовольствия. Мы ошибочно считаем секс любовью, но это вовсе не любовь. Когда мы любим, то можем предложить что-то ценное, то есть свое сердце, ум. Мы уже знаем о том, что сердце и ум очень близки нашему телу. В нашей душе есть тайные области. Мы ощущаем боль или испытываем глубокое и нежное влечение, которое хотим сохранить в тайне. Мы делимся своими сокровенными чувствами только с теми, кого по-настоящему любим. В нашей душе есть запретный город. В столицах азиатских стран у каждого короля всегда был свой запретный город. Туда могли заходить только члены королевской семьи. Тот, кто вступал в запретный город, рисковал лишиться головы. В нас есть свой запретный город, который мы открываем лишь тому, кого больше всех любим. Этот город священен.

То же самое верно в отношении нашего тела, там тоже есть запретный город. Некоторых частей нашего тела никто не должен касаться без нашего прямого разрешения. Эта мудрость уже есть в нашей культуре, но мы до некоторой степени потеряли уважение к священным областям в своем теле и уме. Третий урок осознанности оберегает нас и других людей от страданий.

Четвертый урок осознанности рассказывает о том, как мы общаемся. Наша речь может быть как действенной, так и абсолютно бесплодной. Никогда еще в истории человечества у нас не было так много средств связи (электронная почта, сотовый телефон, факс, телевидение, радио, газета), но мы все еще остаемся отчужденными друг от друга островами. Между родственниками, членами общества и народами очень мало общения. А все потому, что мы не умеем слушать друг друга. Мы почти не умеем поддерживать разумную беседу. Надо снова открыть дверь подлинного общения. Если мы не умеем общаться, наша энергия не может вращаться, поэтому мы заболеваем. По мере усугубления нашего недуга мы страдаем и перекладываем страдания на других людей.

Речь может быть как конструктивной, так и деструктивной. Осознанная речь может принести подлинное счастье, а неосознанная речь может уничтожить жизнь. Когда кто-то говорит нам нечто, поддерживающее в нас здоровье и счастье, то дает нам величайший дар. Четвертый урок осознанности также показывает нам, что осознанная речь сочетается с внимательным слушанием других людей. Мы слушаем с полным вниманием и состраданием; мы осознанны для того, чтобы понять то, что нужно высказать человеку. Мы хотим лишь помочь другому человеку почувствовать душевный уют, ведь тогда он сможет открыть свое сердце и облегчить свои страдания.

Четвертый урок осознанности связан с пятым уроком, потому что пятый урок осознанности посвящен осознанному потреблению, что касается не только того, что мы едим, но и того, что мы смотрим, читаем

и слушаем. Мы представляем собой то, что мы потребляем. Если мы старательно проанализируем то, что мы потребляем каждый день, то хорошо поймем свою природу. Нам надо есть, пить и потреблять, но если мы делаем это неосознанно, то можем повредить своему телу и сознанию, выказать неблагодарность предкам, родителям и будущим поколениям.

Мы можем осознавать то, что отправляем в свое тело и сознание. Спросите себя: «Какие яды я сегодня проглотил? Какие фильмы я смотрю? Какую книгу я читаю? Какой журнал я листаю? Какие разговоры я веду?» Осознанный человек замечает эти яды и старается избегать их. Вы можете сказать себе: «Я осознаю, что каждый день пичкаю свое тело и сознание ядами, отчего сам болею и заставляю страдать своих любимых, поэтому я решил придерживаться правильной диеты. Я даю обет потреблять только то, что поддерживает благополучие, покой и радость в моем теле и сознании».

Пять уроков осознанности могут показаться тяжелым соглашением, выполнять которые очень трудно. Они могут не соответствовать вашему представлению о себе. Но если вы будете выполнять их, тогда вам будет легче жить, и ваши дни будут наполнены большей радостью. Поэтому начните жить согласно этим правилам прямо сейчас. Вступите на правильный путь и делайте все, что в ваших силах, ради защиты и благополучия живых существ. Тогда вы уже не будете бояться. Даже когда вам придется переживать трудности (болезнь, опасность или смерть), вы будете жить в мире с собой. Я узнал об этом на своем опыте.

Я знаком с одним американцем, которого призвали в армию во время вьетнамской войны. Он был преисполнен благих намерений и хотел служить родной стране и идеям борьбы с коммунизмом, поэтому он поехал во Вьетнам. Его обязанность заключалась в том, чтобы по ночам убивать людей. Когда стужались сумерки, партизаны приходили в деревню и говорили с крестьянами, чтобы получить их поддержку. Антикоммунистическое правительство не могло найти доказательства того, что кто-то из деревенских жителей стал пособником партизан. Но ЦРУ заявило о наличии таких пособников и распорядилось уничтожить их, чтобы партизаны больше не могли влиять на крестьян.

Задача этого американского солдата заключалась в том, чтобы ночью войти в дом подозреваемого крестьянина и зарезать его. Стрелять нельзя было, чтобы не поднимать шум. Утром другие жители деревни видели, что их сосед мертв. Они говорили, что его убили коммунисты. Когда кто-то совершает убийство в мирное время, его арестовывают и судят. Но во Вьетнаме во время войны ничего такого не было. Если солдатам казалось, что кто-то стал их врагом, они приходили ночью и казнили его, не оставляя следов. Они просто устраняли всех, кого считали врагами. Не было ни суда, ни следствия.

По прошествии многих лет после вьетнамской войны этот американский солдат, рассказавший мне о своей жизни, заболел и лежал при смерти. Я был свидетелем его мук. Он страдал не столько телом, сколько душой, умом. Все, что он натворил, возвращалось к нему днем и но-

чью. Он облегчил свои страдания лишь после того, как смог рассказать все, как было.

Каждый ваш поступок возвращается к вам. Вы вонзааете нож в кого-то, и он умирает. Любой вред, который вы причиняете другим людям, возвратится и накажет вас. Лишь вы сами будете осознавать свои страдания. Никто больше не поймет ваши страдания, и процесс умирания будет очень болезненным. Поэтому величайшее счастье – знать, что ты идешь по верному пути. Ни один ваш поступок не вредит людям, животным, растениям и минералам. Если у вас есть душевный покой, вы можете бесстрашно пережить трудности и опасности и умрете в мире. Это очень важно, у нас нет времени ждать.

Никто не может выполнять пять уроков осознанности в совершенстве, даже Будда. Цель заключается не в том, чтобы быть совершенным, а просто в том, чтобы осознавать себя, даже когда мы ошибаемся. Если вы заблудились ночью в лесу, то можете пойти на Полярную Звезду, чтобы найти выход. Вы идете на Полярную Звезду, но ваша цель – вернуться домой, а не достичь Полярной Звезды. Уроки осознанности подобны Полярной Звезде; нам не надо быть совершенными, чтобы выполнять их. Они направляют нас; и мы знаем, что идем по благому пути. Если у вас есть духовный путь, то есть путь любви, сострадания и понимания, тогда вам хорошо, поскольку вы знаете, куда идете. Вы ступаете по пути сострадания и защиты жизни, чтобы можно было стать счастливым. Это очень важно. Вы защищены практикой пяти уроков осознанности.

У пяти уроков осознанности универсальная природа. Выполняя их, вы становитесь лучшим другом Будды, лучшим учеником Иисуса. Будда, Иисус, Авраам, Магомет – все они ваши попутчики. Пять уроков осознанности – практика, которая защищает и поддерживает нас.

Глава 4

Как получить то, что мы по-настоящему хотим

Когда мы учимся быть внимательными и выполняем уроки осознанности, то ясно видим побуждение за своим стремлением к власти. Когда мы отмечаем свои побуждения, тогда наши действия становятся гораздо более мощными, потому что мы можем совершать их со стопроцентным намерением.

Воля это движущая сила наших мыслей, речи и поступков. Воля определяет все. У каждого человека есть большая цель в жизни. Мы хотим чего-то достичь. Мы ощущаем в себе заряд энергии, обширный и могучий источник энергии; и мы хотим чувствовать в себе всю полноту жизни.

Мы ищем это чувство разными способами. Некоторые люди даже готовы умереть ради этого; они стремятся к национальной независимости, общественной справедливости, свержению диктаторского режима;

и они готовы пожертвовать своей жизнью для этого. Это желание дает им энергию и силу, необходимую для их деятельности. Другие люди испытывают желание защищать окружающую среду; они готовы перенести любые трудности, чтобы защитить землю. Некоторые хотят освободиться от спирали ненасытного потребления. Они хотят жить просто, чтобы у них было больше времени и энергии для служения живым существам.

В мире также есть люди, желания которых не столь добродетельны. Они живут лишь для того, чтобы стяжать богатство, влияние и признание. Они хотят, чтобы люди восхищались ими и завидовали им; они желают ездить на дорогих машинах, окружать себя знаменитыми и привлекательными любовницами, жить в роскошных домах. Другие люди испытывают сильнейшее желание наказывать тех, кто, по их мнению, причинил им много страданий. Они живут только ради мести. Они подчиняют всю свою жизнь желанию нападать, топтать, мстить, причинять боль людям, которых считают виноватыми в своих страданиях. Они готовы взорвать самолет или ворваться в посольство с взрывчаткой, которой они убьют и себя, лишь бы только отомстить. Они считают себя жертвами несправедливости и хотят причинять боль и горести другим группам или народам. Такое побуждение становится движущей силой их жизни и причиной их поступков. Эти люди лишены счастья, потому что, если вы стремитесь наказывать кого-то или бегать за славой, признанием, властью, то будете глубоко страдать.

Для того чтобы показать трагическую силу нашей воли, Будда привел пример юноши, которого двое могучих мужчин тащат в яму, в которой пылает костер. Юноша хочет жить, его волокут против воли. Но эти двое сильнее его, и они намерены столкнуть его в горящую яму. Он не хочет умирать, но не может справиться с ними. Будда спрашивал: «Кто эти двое сильных мужчин, которые пытаются ввергнуть вас в ад? Это ваши страстные желания, стремление бегать за тем, что вы считаете счастьем, то есть за объектами страстных желаний: славой, властью, сексом, богатством».

Прежде чем стать историческим Буддой, Сиддхартха шесть лет практиковал, чтобы стать свободным и просветленным человеком. Он видел много страданий в своей семье, обществе, стране. Сиддхартха оставил родных, отказался от своего положения принца в королевстве отца, но его побуждала любовь, а не желание убежать от ответственности. Сиддхартха хотел искоренить страдания в себе, чтобы предложить выход другим людям. Таким было его глубочайшее желание, которое принесло ему огромное счастье. Оно придало ему мужество и силу, чтобы выдержать множество трудностей.

Мы называем это желание, волю термином «бодхичитта». Бодхичитта это ум, исполненный любви и просветления. Это слово можно также перевести как *понимающий ум*, потому что понимание – основа любви. Если вы не понимаете, то не сможете принимать и любить. Если вы не понимаете отца, то не можете по-настоящему любить его. Если вы не понимаете дочь, то не в силах любить ее. Понимание и есть любовь, а

любовь – понимание. И если вы желаете достичь этого понимания, значит у вас есть ум новичка, самая мощная энергия на свете. С помощью этой энергии вы никогда не сдадитесь, потому что вы ищете счастье для себя и других.

Итак, все мы должны изучать свое желание. А что представляет собой наше подлинное побуждение? Мы знаем, что бизнес предназначен для того, чтобы зарабатывать деньги, но мы должны понять, что сопутствует выгоде, которую мы извлекаем. Приносим ли мы страдания, отчаяние или несправедливость, зарабатывая деньги? Заработок – лишь одна сторона картины. Также очень важно, каким образом мы тратим деньги. Деньги можно использовать для содействия благополучию людей. Деньгами мы можем купить лекарства и спасти кому-то жизнь. Деньги могут помочь нам накормить голодных людей. Но деньгами мы можем также разрушить свою и чужую жизнь. Мы должны внимательно анализировать, чтобы понять, являются ли деньги единственным источником счастья.

Какие желания и побуждения испытывают люди, работающие в коммерческих компаниях, политике, индустрии развлечений, спорте или науке? Разве они хотят получить больше власти, славы, богатств? Мы можем подумать, что только эти вещи могут принести нам настоящую пользу. Но сами по себе они не помогут нам обрести счастье и помочь другим людям. Нас может сбить с толку наше чувство гордости и ответственности. Возможно, мы обманываем себя. Очень важно глубоко заглянуть в свое глубочайшее желание, чтобы увидеть его подлинную природу. Если вы страдаете и заставляете страдать своих любимых людей, тогда ничто не сможет оправдать ваше желание.

Возможно, у вас никогда не было возможности учиться анализировать свои намерения. Но если вы будете изучать их, то откроете свои самые глубокие побуждения. Мы должны каждый день определять побуждение, лежащее в основе наших действий. Добродетельное побуждение принесет нам благополучие; оно может принести счастье нам и многим другим людям. А недобродетельное побуждение принесет страдания нам, нашей семье, многим людям в обществе.

Мы можем отделять свои сострадательные идеалы от недобродетельных желаний и стремлений. Эти понятия резко различаются, но иногда мы ошибочно принимаем свои страстные желания за благородные идеалы. Мы часто пытаемся обмануть себя для самоуспокоения. У нас есть недопонимание. Мы полагаем, что, если сможем получить определенные вещи, то будем счастливы. Но даже после их обретения мы будем продолжать страдать и жадничать.

Будда применял образ крючка и наживки, чтобы показать эту ситуацию. Вы видите наживку и полагаете, что она принесет вам большое удовольствие, много счастья. Но вы проглатываете наживку вместе с крючком. В наше время рыбаки используют приманки, искусственную наживку. Теперь наживка – не настоящее насекомое, она сделана из пластика. Такая наживка очень привлекательна. Рыба видит наживку и глотает искусственную приманку, потому что она не знает, что внутри

спрятан крючок. Когда рыба заглатывает крючок, ее вытягивают из воды на берег.

Мы похожи на рыбу, которая попала на крючок. Что вас привлекает? Вы испытываете искушение, желание что-то приобрести и «глотаете» это, даже когда знаете, что внутри есть какой-то «крючок». Слава, секс, власть, богатство – вот четыре вида приманки, внутри которых спрятан «крючок». Если вы побуждаемы каким-то из этих четырех желаний, то обречены страдать. Когда вы богаты, вы чувствуете свое могущество и значимость. Очень много благоприятных условий толкают вас броситься в потребление такого типа. Но вы можете погубить себя, своих родных и даже фирму. А такие катаклизмы часто сопровождаются разрушением окружающей среды и общества в целом.

Мы испытываем сильное желание служить своим любимым людям, служить себе, другим живым существам и нашей планете, или мы просто стремимся к приманкам, которые в действительности ничего не дадут нам? Мы можем обманывать себя, думая о том, что наш интерес к богатству, власти и славе – лишь средство для того, чтобы мы могли еще лучше делать людей счастливыми, обеспечивать их работой и сохранять окружающую среду. Мы можем запутаться под воздействием своей гордости и чувства ответственности. Нам не следует дурачить себя. Мы должны быть абсолютно честными, должны усердно практиковать, чтобы открыть подлинную природу своего желания и побуждения. Очень важно отличать потакание страстному желанию от подлинного счастья. Счастье существует во многих формах, но подлинное счастье не исходит от четырех объектов страстного желания: секса, власти, славы и богатства.

Будда рассказывал о собаке, которая бежит к брошенной ей кости, хватает и грызет ее, хотя на ней нет мяса. Собака не извлекает из кости никаких питательных веществ, но привязывается к ней и не хочет бросить. У нас точно такое же отношение. Страстные желания никогда не смогут принести удовлетворение, и все же мы беспрестанно бегаем, в надежде удовлетворить их.

Будда также приводил в пример человека, который держит факел на ветру; факел обожжет ему пальцы. Такова природа чувственного желания: оно обжигает вас. Оно не дает вам подлинное счастье, но обжигает и в конечном итоге губит вас.

Будда давал еще один пример. Вы хотите пить и заходите в брошенный дом. Там вы видите бутылку с водой. Вы томитесь жаждой и хотите пить. Но только вы успели поднести бутылку к губам, как кто-то подходит и говорит: «Не пей эту воду, в ней яд». Но вы очень хотите пить, поэтому все равно выпиваете бутылку. Страстные желания четырех типов можно уподобить бутылке с отравленной водой.

Иногда ваш разум говорит вам о том, что опасно стремиться к тому или иному объекту желаний. Вы знаете, что будете страдать, но не можете сопротивляться и все равно добиваетесь этого объекта. Без мудрого друга, без духовной общины, которая может защитить вас и помочь вам, вы часто совершаете поступки, которые сами считаете дурными.

Мы стремимся к чему-то, так как не видим подлинную природу объекта наших устремлений. Не надо презирать деньги, секс, власть и славу; просто наблюдайте за тем, как гонка за такими вещами причиняет вам много страданий и почти не приносит удовлетворение. Страстные желания подобны соленой воде: чем больше вы пьете, тем сильнее мучает вас жажда. Мы гоняемся за деньгами, поскольку верим, что будем счастливы, только когда заработаем определенную сумму денег. Наступает день, когда у нас появляется эта сумма денег, но ее уже недостаточно, потому что мы всегда хотим большего.

Потакая своим страстным желаниям, мы может убить себя. Наконец, Будда использовал пример маленькой птички, которая украла у мясника кусочек мяса. Птица летит в небе, вдруг появляется более крупная птица, которая пытается отнять у нее кусочек мяса. Маленькая птица не отпускает мясо. Если маленькая птица не отпустит кусочек мяса, тогда большая птица просто уберет ее, чтобы заполучить корм. Маленькая птица бессознательно понимает это, но все равно не может заставить себя освободиться от мяса.

На самом деле, вещи, за которыми мы бегаем, представляют собой просто иллюзию. Благодаря осознанности мы можем понять, что они не стоят наших устремлений. Мы можем глубоко исследовать природу этого объекта своих устремлений – например, денег. Тогда мы увидим, что деньги – вовсе не то, к чему надо стремиться. Нам нужны какие-то деньги на элементарные нужды, но немного. Когда вы глубоко осознаете подлинную природу объекта своих устремлений, то исцелитесь от суевы и в конечном итоге сможете ощутить свободу.

Глубоко в каждом из нас есть желание быть довольным, желание произвести потомство. Монахи и монахини тоже хотят произвести потомство, продолжить себя. Но они могут исполнить это желание духовно. У них могут быть духовные дети и внуки. Они могут полностью удовлетворить свои желания, не подавляя себя. Можно обрести довольство посредством практики очищения.

Любовь у супругов должна быть связана с этим желанием продолжить себя. Это не означает, что продолжение рода – единственная причина сексуальных отношений. Когда вы любите, вам надо выражать себя. Сексуальное выражение – один из способов показать свою любовь. Но мне хотелось бы предупредить вас, что это не единственный способ. Если вы считаете этот способ единственным, то ошибаетесь. Помимо сексуальности, мы можем выражать свою любовь многими другими способами. Мы все равно можем быть счастливыми вместе. Если вы плохо понимаете жизнь и считаете секс единственным способом выразить свою любовь, вы можете стать одержимыми сексом. Когда мать держит свое дитя, в ней много любви. Когда отец разговаривает с сыном по телефону, он в полной мере выражает свою любовь.

Весь вопрос заключается в том, как выражать свою любовь и сохранять счастье. Если вы не уважаете тело другого человека, это не любовь. Если половой акт не предполагает уважение, нежность, сострадание и любящую доброту, я бы не назвал это подлинным выражением

любви. Так вы выражаете страстное желание, насилие и неуважение. Поэтому людям следует понимать, что в сексуальных отношениях должна присутствовать подлинная любовь, иначе вы причините страдания как себе, так и другому человеку. Истинное выражение любви должно включать в себя желание предложить счастье, устранить страдание и отчуждение. Поэтому секс может быть глубоко духовным, он может быть исполнен великой красоты.

Если в половом акте есть неуважение, оно губит любовь. Вы должны спросить себя, приносит половой акт страдания или нет. Иногда ваша жена (муж) бывает не в настроении вступать в половую связь. Если вы принуждаете ее, то тем самым проявляете неуважение, черствость по отношению к ней. Это все равно как если бы вы предложили кому-то чашку чая, но он был слишком занят или не любил чай, а вы все равно заставили его сесть пить с вами чай. Это означает, что вы не истинный друг, не по-настоящему любите человека. Уважение – первая составляющая подлинной любви. И не только для ума и духа, но и для тела. Вы относитесь к ее телу нежно, с огромным уважением, потому что мы состоим и из тела, и из ума. В Сливовой Деревне каждый раз, когда мы предлагаем человеку сделать массаж, мы сначала соединяем ладони вместе и осознанно дышим. Мы должны проникнуться глубоким уважением к чужому телу прежде, чем прикоснемся к нему. Если мы побуждаемы страстным желанием, тогда секс может быть губительным. Если вы создаете зависть, гнев или разочарование, то понимаете, что это не настоящая любовь. Таким образом, мы можем выражать свою любовь в половом контакте, но мы должны помнить о том, что секс должен быть искренним выражением настоящей любви, а не похоти. К тому же, нам следует помнить о том, что секс – не единственный способ выражения любви.

Мы знаем, как опасно бегать за объектами страстного желания. Счастье достижимо, но только не в потакании желанию и чувственному удовольствию. Подлинное счастье обретается в знании того, что невежество – основа всех желаний. Если вы точно знаете, что какое-то желание опасно, что оно принесет страдания, тогда оно само собой отпадет. Вы знаете о том, что, если в вас попадет вирус СПИДа, вы будете мучиться и можете умереть. Если вы ясно поймете это, то будете старательно защищаться от СПИДа. Таким образом, понимание становится основой правильного поведения, а невежество – противоположность пониманию.

Мы можем определить правильность или неправильность поступка, используя лишь критерий наличия или отсутствия страдания. Все поступки, приносящие страдания в настоящем или будущем, нам и окружающим людям, совершать не следует. Мы должны делать то, что слугит благополучию людей в настоящем и будущем. Этот критерий ясен.

Короче говоря, те поступки, что берут начало в осознанности, сосредоточении и озарении, правильные, а те поступки, что противоречат осознанности, сосредоточению и озарению, неправильные. Для того чтобы ясно осознать свое положение, мы должны понять, скверно у нас

на душе или светло. Если вы используете эти два критерия, то будете видеть, что хорошо, а что плохо, как вам поступать, а как ни в коем случае не поступать.

Поэтому для того чтобы быть счастливым, быть настоящим бодхисатвой, нам надо каждый день выделять время для того, чтобы сесть, заглянуть в себя и понять, энергия какого типа побуждает нас, куда она увлекает нас? Она толкает нас в направление страдания и отчаяния? Если это так, тогда мы должны отказаться от этого намерения и найти более добродетельный источник энергии. Нас должна направлять бодхичитта, ум любви, намерение любить и служить.

В каждом из нас есть семена пробуждения и сострадания. В буддизме бодхисатва – тот, кто пробужден и осознан, кто руководствуется желанием помогать другим людям пробудиться, быть осознанным и счастливым. Ваша цель – пробудиться к реальности страдания и его причин, чтобы получить возможность стать счастливым. Развитие понимания и сострадания – вот путь к счастью.

Если вы не испытываете сильное желание помогать людям, освободить их, нести им пробуждение и радость, тогда вас нельзя назвать бодхисатвой, и вы не ступаете по добродетельному пути. Но если наши намерения пронизаны осознанностью и сознательностью, тогда мы можем легко и быстро стать бодхисатвами, пробужденными существами, давшими обет защищать всех существ. Если в вас много сострадания, озарения и пробуждения, тогда вы можете вести себя как бодхисатва в форме бизнесмена, спортсмена, ученого, политика, конферансье или родителя. Бодхисатва учит людей жить счастливо здесь и сейчас и показывается им в самых разных обликах. Вам не надо носить монашескую робу. Вам не надо достигать просветления или иметь определенный доход. Какой-либо ценз здесь вообще не уместен. Вы можете носить костюм и галстук или джинсы, и это не помешает вам излучать радость, счастье и свободу бодхисатвы. А если у вас много радости, счастья и свободы, вы можете делиться этим с другими живыми существами.

У бодхисатвы есть свои психологические комплексы из страха, страданий и боли, и все же он возвращается к себе, распознает эти зажимы из страданий и страхов, воспринимает их и преображает в сострадание, любовь, понимание и цельность. Бодхисатва может вернуться к себе, чтобы позаботиться о своем теле и сознании. Боль – неизбежная составляющая жизни, но счастье в жизни тоже бывает. Таков вывод Четырех Благородных Истин Будды. Эти истины в равной степени применимы к бизнесменам, монахам и всем светским людям. Первая благородная истина гласит, что страдание существует. Вторая благородная истина говорит, что у страдания есть причины. Третья благородная истина указывает, что счастье возможно. Четвертая благородная истина учит пути, который ведет к счастью. Не следует путать первую истину с третьей. В первой истине мы слышим слово «дукха», что на санскрите значит *страдание*. А в третьей истине мы слышим слово

«сукха», *счастье*. Эти понятия абсолютно разные. Мы очень часто ошибочно принимаем свои желания или страсти за счастье.

Нам не надо бояться страданий, мы можем справиться с ними. Если вы попытаетесь убежать от страданий, то никогда не сможете преобразить их. Будда учил тому, что мы должны считать страдания пищей. Вы стремились к тому, что принесло вам страдания. Будда сказал: «Если вы можете внимательно оглядеть природу того, что у вас возникло, то есть на свое неблагополучие, и определить питающий его источник, значит вы уже идете по пути освобождения».

Тем из нас, кто хочет быть бодхисатвой, придется сделать то же самое. Мы должны возвратиться к себе, позаботиться о себе и распознать в себе страдания, чтобы охватить и преобразить их. Вы должны уделять время для себя, заботиться о себе. Тогда вы сможете позаботиться о своих родных и своей компании, коллегах, учениках, общине.

Если вы художник или учитель, родитель или политик, тогда вы способны быть бодхисатвой и пробуждать одновременно множество людей. Когда вас побуждает это огромное желание, тогда у вас так много радости и энергии, что слава и власть уже не привлекают вас. Вы деятельны днем и ночью, помогая людям культивировать свои семена радости, покоя и счастья, помогая им понимать и преображать свои семена разграничения, страха и страстного желания. Слава, политическая власть, финансовый успех – ничто из этого не сравнится с радостью знания того, что ваша жизнь на земле прекрасна и полезна. Вы бодхисатва, проявляющийся здесь и сейчас.

Каким бы делом вы ни занимались, если ваше подлинное намерение – быть бодхисатвой на работе, тогда вы Будда, даже если не называете себя так. Именно так вел себя Анатапиндика, который одновременно был купцом и бодхисатвой. Подобным образом может поступать человек любой профессии: по-настоящему присутствовать, жить активно с сострадательным сердцем. Благодаря поддержке общины эта практика может принести преображение, здоровье, радость и счастье. Вы станете единым целым со своей семьей. Вы участвуете в работе по пробуждению и преображению людей. Это замечательный путь.

Власть хороша лишь в том случае, если она помогает усиливать свое и чужое счастье. Покой и счастье – вот что важнее всего в нашей жизни, и тем не менее мы чаще всего страдаем и бегаем за своими страстными желаниями; и мы смотрим в прошлое или будущее, желая увидеть там счастье.

Мы знаем, что в бизнесе самое главное – прибыль. Но прибыль означает пользу. Бодхисатва может приобрести самую разную пользу из своего состояния. Если наша работа приносит благополучие, тогда нет ничего дурного в том, чтобы зарабатывать деньги. Можно вести бизнес так, чтобы никому не вредить, способствовать большей социальной справедливости и пониманию, уменьшать страдания окружающих нас существ. Для этого нам надо освободиться от гонки за властью, богатством, славой и сексом. Эти понятия сосуществуют. Если вы не развиваете в себе осознанность, то станете жертвой этих четырех приманок.

Приглядевшись, мы видим возможность заниматься бизнесом так, чтобы приносить много счастья, другим людям и нам самим. Когда мы делаем что-то на благо всего человечества и окружающей среды, тогда у нашей работы будет какой-то смысл. Даже если мы занимаемся бизнесом, у нашего дела есть смысл, потому что оно может принести благополучие миру.

Глава 5

Секрет счастья

Если мы сможем укротить свои страстные желания, то увидим, что в действительности мы желаем не богатства или славы, а счастья. Мы хотим обрести счастье, поэтому ищем власть за пределами себя. Но если мы будем искать счастье во власти, славе, деньгах и сексе, то ничего не найдем. Только если мы возвратимся к себе и очистим свой ум, мы сможем познать подлинное долговечное счастье и власть, которую невозможно испортить.

Могут ли бедные и безвестные люди быть счастливыми? Многие люди полагают, что, если у человека нет денег и славы, то нет и власти, а это означает, что он не может быть по-настоящему счастливым. Разумеется, наши основные материальные потребности в еде, воде, убежище, одежде, физической безопасности и средствах к существованию надо удовлетворять для того, чтобы быть счастливым. Крайняя нищета ведет к страданиям, болезням и насилию. Поэтому я говорю о желании заработать больше, чем надо для удовлетворения своих потребностей.

Когда Будда достиг просветления, он не был знаменитым. В тот знаменательный день Будда почти никому не был известен. Даже его родственники не знали о том, что он достиг просветления. Когда Будда пришел в Олений Парк на встречу с пятью товарищами, с которыми он когда-то искал истину, они не знали, что он достиг просветления. Будда еще не был знаменит. Став просветленным, он сидел у дерева бодхи, играл с детьми и был очень счастлив. Его просветление не основывалось на славе или деньгах. Оно коренилось в его освобождении, покое и мудрости. Мы должны учиться видеть счастье в терминах покоя, своды и сострадания, а не в размере нашего банковского счета. К этим безграничным источникам силы мы можем обращаться каждый день. Позднее Будда стал знаменитым. Но слава не испортила, не смутила его; слава лишь помогала распространиться его учению. Слава Будды не была злой; на самом деле, она принесла великое благо многим живым существам.

Даже если у вас есть деньги или слава, практика этих пяти сил может сделать вас более счастливым, чем большинство людей с огромным богатством и знаменитостью. Удивительно, но счастливому человеку нетрудно заработать достаточно денег для того, чтобы жить в простоте и уюте. Вам гораздо легче заработать сумму, в которой вы нуждаетесь,

когда вы цельны и свободны. Если вы счастливы, то скорее всего вам будет хорошо в любой ситуации. Вы ничего не боитесь. Если вы потеряли работу, но у вас есть пять духовных сил, то вы не очень страдаете. Вы умеете жить просто, поэтому можете по-прежнему радоваться жизни. Вы знаете, что рано или поздно вы найдете другую работу, и вы открыты всем возможностям.

Мы должны отличать счастье от экзальтации, или даже радости. Многие люди считают экзальтацию счастьем. Они думают о чем-то или ожидают что-то, кажущееся им счастьем. Но когда вы взвинчены, то не спокойны, а подлинное счастье основано на покое.

Давайте предположим, что вы идете по пустыне и умираете от жажды. Неожиданно вы видите оазис и понимаете, что скоро вступите в ручей, сможете напиться и выжить. Вы еще не увидели и не пили воду, но уже что-то чувствуете (волнение, надежду, радость), но это еще не счастье. Счастье приходит, только когда вы в самом деле пьете воду и утоляете жажду. Если у вас нет покоя, значит вы не вкусили настоящее счастье.

Некоторые люди полагают, что счастливым быть легко, тогда как другие так не считают, хотя у них достаточно условий для счастья. Вы можете купить условия для счастья, но не можете купить само счастье. Это все равно как играть в теннис. Невозможно купить в магазине радость от игры в теннис. Можно купить мячик и ракетку, но не радость от игры в теннис. Для того чтобы пережить эту радость, надо учиться играть. То же самое верно в отношении каллиграфии. Можно купить чернила, рисовую бумагу, кисточку, но невозможно заниматься каллиграфией, если вы не изучаете это искусство. Поэтому каллиграфия нуждается в практике, вы должны практиковаться. Вы обретаете счастье в каллиграфии, только когда способны писать каллиграфические знаки. То же самое верно в отношении счастья. Вы должны развивать счастье, его не купишь в магазине.

Медитация ходьбы вполне может учить вас быть счастливым. Вы стоите на опушке леса; посмотрите вперед и выберите что-то – например, какую-нибудь сосну. Примите решение радоваться каждому своему шагу, пока вы будете идти к этой сосне. Каждый ваш шаг будет давать вам безмятежность и счастье, которое питает, исцеляет и успокаивает вас.

Некоторые люди умеют ходить из одной точки в другую, радуясь каждому своему шагу. Нам ничего не мешает: ни прошлое, ни будущее; ни проекции, ни возбуждение. Нам не мешает даже радость, потому что в радости все еще больше возбуждения, чем покоя. Если вы научились медитации ходьбы, то можете в каждом шаге пережить покой, счастье и довольство. Вы можете по-настоящему соприкоснуться с землей каждым своим шагом. Вы видите, что бдительное и осознанное пребывание в настоящем мгновении, когда вы делаете шаг, может быть чудом. И вы проживаете это чудо в каждом мгновении ходьбы.

Не важно, ходим мы в одиночку или в группе, поскольку все равно каждый шаг снимает с нас напряжение, чтобы мы могли соприкоснуть-

ся с чудесами жизни прямо здесь и сейчас. Когда вы свободны от напряжения, свободны от сожалений о прошлом и тревог о будущем, вы можете установить связь с Божьим Царством или Чистой Землей Будды в каждом шаге, который делаете, на протяжении всего пути. В Евангелии есть рассказ о крестьянине, который нашел в поле клад. Он пошел домой и продал все, чтобы купить то поле. Если мы, подобно этому крестьянину, умеем устанавливать связь с Божьим Царством или Чистой Землей Будды здесь и сейчас, значит у нас уже есть самое ценное сокровище, и нам больше не надо бегать за деньгами, славой или властью. Я постоянно прошу церковных иерархов и духовных авторитетов давать людям такое учение, такую практику, чтобы они могли устанавливать связь с Божьим Царством прямо здесь и сейчас, ведь тогда людям больше не придется бегать за славой, сексом, деньгами и властью. Божье Царство доступно в каждый миг. Все дело в том, что мы сами недоступны этому царству. Буддийское учение говорит о том, что Чистая Земля Будды находится в нашем сердце. Если вы свободны, то можете соприкоснуться с чудесами жизни здесь и сейчас. Французский писатель Анри Жид сказал, что Бог это счастье. Мне нравится его определение. Он также сказал, что Бог доступен нам все сутки напролет. Если здесь Бог, значит и его царство здесь. Но радуетесь ли вы его царству? То же самое верно в отношении буддизма. Если вы правильно выполняете медитацию ходьбы, тогда каждый ваш шаг помогает вам соприкоснуться с Чистой Землей Будды. Поэтому вы можете дать себе такой обет: «Я буду выполнять медитацию ходьбы отсюда и до сосны. Я обязан научиться медитировать». Только если вы свободны, ваши шаги могут принести вам счастье и покой.

Одна монахиня рассказала мне о своей подруге, приехавшей к нам в Сливовую Деревню. Ее подруга замужем; у нее есть дети, работа, дом, машина и все, что ей нужно. Она считает свои отношения благополучными, хотя и ожидала от них чего-то другого. Она любит свою работу, за которую ей очень хорошо платят. Она живет с мужем и детьми в красивом доме.

И все же эта женщина не чувствует счастье. Умом она понимает, что у нее есть все для беспечальной жизни, но эти мысли не избавляют ее от печали. Немногие люди столь же успешны, как она, и она знает о своей удачливости. И все же она несчастна.

Мы склонны считать счастье чем-то, достижимым в будущем. Мы ждем, что счастье покажется перед нами на дороге, словно в пустыне оазис вдаль. Нам кажется, что у нас нет условий для того, чтобы быть счастливыми, но мы верим, что однажды они у нас появятся, и тогда счастье появится само собой.

Давайте предположим, что вы верите, что вас сделает счастливым ученая степень. Вы думаете о дипломе днем и ночью, делаете все, чтобы получить его, поскольку верите, что счастье появится у вас завтра, как только вам вручат диплом. Возможно, вы получите диплом и будете несколько дней или недель радоваться, чувствовать довольство, но вы быстро привыкнете к этому новому обстоятельству. Пройдет несколько

недель, и вы уже не будете чувствовать счастье. Вы привыкнете к своему диплому. Мы привыкаем к своему счастью и по прошествии какого-то времени уже не чувствуем его.

Даже люди, выигравшие лотерею и ставшие миллионерами, не часто обретают долгосрочное счастье от своей удачи. Опросы показали, что по прошествии двух-трех месяцев победители возвращаются в эмоциональное состояние, в котором они находились до выигрыша. На протяжении этих трех месяцев они переживают не подлинное счастье; они много думают, волнуются, планируют. Но проходят три месяца, и они возвращаются на тот самый эмоциональный уровень, на котором они были до того дня, как выиграли лотерею.

Возможно, вы хотите на ком-то жениться, так как думаете, что не сможете быть счастливым, если эта девушка не станет вашей женой. Вам кажется, что вы будете очень счастливы, когда женитесь на ней. После свадьбы вы можете какое-то время чувствовать счастье, но в конечном итоге ваше счастье испаряется. Уже нет волнения, радости и, конечно, счастья. Вы получаете не то, чего ожидали и о чем мечтали. Может быть, вы знаете о том, что ваше достижение не продлится долго. Человек, с которым вы живете, может однажды предать вас. Вы не можете быть уверены в том, что этот человек будет верен вам, поэтому в вас остается страх и неуверенность. Даже если у вас есть хорошая работа, вы все равно не уверены в том, что сможете сохранить ее, ведь вас в любой момент могут уволить. В таком счастье без покоя есть страх, поэтому оно не может быть подлинным. Для того чтобы держаться за эти условия так называемого счастья, вы должны трудиться весь день. Но из-за своих тревог, неуверенности и суетливости вы не чувствуете счастье и начинаете печалиться.

Даже после того, как мы приобрели все условия, которые считаем необходимыми для счастья, в нас остается чувство неудовлетворенности. Поэтому люди, которые хотят обрести настоящее счастье, задаются вопросом: на что опереться? Ответ простой и вместе с тем глубокий. Люди, которые хотят пережить огромное счастье, пробудить ум великого понимания и любви, не должны делать своей основой какие-то внешние вещи, в том числе форму, звук, ощущение или идеи. Нам не следует опираться на объект, в надежде пробудить ум просветления и любви.

Давайте предположим, что вы гадаете, какой путь жизни избрать. Вы можете подумать, что будете очень счастливым, став полицейским. Некоторых людей привлекает этот путь, потому что им нравится офицерская форма, им хочется власти. Другие люди чувствуют, что они могут найти счастье, если станут врачами. А есть и такие люди, которые полагают, что они будут счастливы только в политической деятельности.

Вы должны избрать один из этих путей, но вы не уверены в том, что он принесет вам счастье. Вы колеблетесь и медлите: «Если я не буду счастлив в этой карьере, что делать?» Мы сомневаемся, потому что делаем ставку на форму, видимость. Путь монаха это тоже форма. Путь

политика – форма, как и путь бизнесмена или художника. Одни художники счастливы, а другие печальны. На свете есть как счастливые, так и несчастные монахи; мы видим счастливых и несчастных мирян. Один полицейский счастлив, а другой пребывает в депрессии. Поэтому нельзя говорить, что положение или профессия, которой вы жаждете, сделает вас счастливым. Если вы полагаете, что можете стать счастливым, обретя что-то внешнее, то заблуждаетесь. Вы сделаете ошибку.

Может быть, вы хотите выйти замуж за привлекательного мужчину, у которого есть диплом престижного университета, который занимает высокое положение в обществе, потому что вам кажется, что подобное замужество гарантирует вам счастье. Если вы хотите выйти замуж за кого-то лишь потому, что он красив или богат, то опираетесь только на внешнюю форму, которая непрестанно меняется. А если ваш муж потеряет работу, славу, власть? А если он попадает в аварию и потеряет привлекательность?

Какую бы форму вы ни приняли, на какой бы путь вы ни вступили, если вы привязаны к форме, то не можете обрести желанное счастье, даже если вы стали монахом или монахиней. Если вы привязаны к монашеской одежде и полагаете, что лишь оттого, что вы носите робу и живете в монастыре, вы будете счастливы, то ошибаетесь. Некоторые монахи и монахини несчастны, потому что у них нет понимания и любви. Но если вы умеете развивать понимание и сострадание в каждый миг своей жизни, то внешняя форма вашей жизни уже не играет никакой роли. Поэтому ключ к успеху находится не в форме монаха, мирянина, полицейского, крестьянина, врача, но в вашей способности развивать счастье, понимание и сострадание.

Там, где есть форма и восприятие, есть и заблуждение. Нам надо очень внимательно принимать решения, когда мы видим внешность, форму вещей. Для того чтобы обрести счастье, просветление и сострадание, вы должны быть свободны, нельзя позволять восприятиям дурачить вас. Когда вы внимательно смотрите на что-то, то открываете природу этого явления и уже не обманываетесь им. Вас не обманывает видимость, поэтому вы больше не страдаете, и тогда вы можете быть счастливым.

Мы склонны думать: «Я буду очень счастлив, если смогу заполучить ту или иную вещь. Но если мне не удастся добиться этого, моя жизнь будет погублена, и я никогда не буду счастлив». Наши представления о сущности счастья и его источниках могут оказаться опасными для нас. Очень опасно пребывать в плену какого-то представления о счастье, потому что тогда вы становитесь рабом идей. Счастье может прийти к вам самыми разными способами, стоит вам лишь впустить его. Но если вы привязаны лишь к одному представлению о счастье, то застреваете. Счастье больше не может прийти к вам, потому что вы решили, что отвергнете все, кроме этого пути к счастью. Разумеется, вас побуждает желание быть счастливым и приносить счастье любимым людям. Но представление о счастье, в которое вы вцепились, может помешать вам и вашим любимым людям обрести счастье.

Будда рассказывал притчу об овдовевшем купце, который уехал по делам, оставив дома маленького сына. Пока купец был в отъезде, на деревню напали разбойники; они сожгли все дома. Когда купец возвратился, вместо дома он нашел лишь груды пепла. Неподалеку лежало обугленное тело какого-то ребенка. Купец упал на землю, заплакал и зарыдал. Он бил себя в грудь и рвал волосы.

На следующий день он похоронил маленькое тело. В любимом сыне заключался весь смысл жизни купца, поэтому он насыпал в бархатный мешочек горстку пепла и повсюду носил его с собой. Куда бы он ни отправился, этот мешочек всегда оставался с ним. Не важно, ел купец, спал или работал, мешочек неизменно висел на его груди. На самом деле, разбойники похитили его сына; по прошествии трех месяцев мальчик убежал и возвратился домой. Он пришел в два часа ночи и стал стучать в дверь нового дома, который построил его отец. Бедный отец лежал на кровати и плакал, вцепившись в мешочек с прахом. Он спросил: «Кто там?» «Я пришел домой, папа!» – закричал ребенок. Но отец ответил: «Это невозможно, потому что мой сын умер. Я сам похоронил ребенка, а горсть его пепла ношу с собой. Наверно, какой-то пострел решил подшутить надо мной! Убирайся, не смей докучать мне!» Он отказался открыть дверь, и маленький мальчик не смог войти в дом. Ему пришлось странствовать по свету, и отец навсегда потерял сына.

Рассказав эту притчу, Будда добавлял: «Если в какой-то момент своей жизни вы приобретаете представление или восприятие как абсолютную истину, то закрываете дверь своего ума. Вы перестаете искать истину. И вы не только перестаете искать истину, но отказываетесь принять ее, даже если она сама приходит к вам и стучит в вашу дверь. Привязанность к воззрениям, представлениям, мнениям – самое большое препятствие на пути к истине».

Это все равно как подниматься по лестнице. Когда вы встаете на четвертую ступень, то можете подумать, что вы уже на самом верху лестницы, что дальше ступеней нет, поэтому вы держитесь за четвертую ступень. Но в действительности есть пятая ступень; если вы хотите взойти на нее, то должны пожелать отказаться от четвертой ступени. Представления и восприятия следует отбрасывать постоянно, чтобы освободить пространство для более совершенных представлений и более точных восприятий. Поэтому мы должны постоянно спрашивать себя: «Уверен ли я?»

У меня есть друг, который стал биржевым маклером. Сначала он был очень красноречив и искусно уговаривал клиентов покупать акции. Но после того, как он познакомился с буддийским учением и выучил мантру «уверен ли я?», он изменил свои взгляды и подход. Когда люди спрашивали его, уверен ли он, он отвечал: «Я не могу сказать вам, что уверен. Сейчас я считаю наиболее удачным именно такое решение». Он был честен. В результате его совета стали искать еще больше людей.

Мы можем обнаружить, что в нас очень сильное желание стать кем-то особенным. Достижение и превращение в «величину» считается чем-то очень важным, и все же из-за этого мы можем глубоко страдать, не-

смотря на множество своих достижений. Как нам относиться к желанию стать кем-то?

Ваше поведение зависит от вашей природы. Качество ваших поступков зависит от качества вашего бытия. Давайте предположим, что вы хотите сделать какого-то человека счастливым. Вы жаждете сделать его счастливым. Это хорошая мысль, но если вы сами не счастливы, то не сможете сделать это. Для того чтобы сделать другого человека счастливым, вы сами должны быть счастливы. Поэтому между деянием и бытием есть связь. Если вы не преуспеете в бытии, то не сможете добиться успеха и в деяниях.

Мы можем быть счастливыми, когда понимаем, что у нас есть путь, и осознаем, куда мы движемся. Если вы не чувствуете, что ступаете по верному пути, если вам неизвестно направление вашего движения, тогда вы страдаете, чувствуете потерянную и смущенную. Счастье это чувство, что вы в каждый миг идете по правильному пути. Вам не надо достигать конца пути, чтобы быть счастливым. Вы счастливы прямо здесь и сейчас.

Пребывание на «правильном пути» должно быть связано самым конкретным образом с тем, как вы живете в каждый миг. Можно жить осознанно каждый миг своей обыденной жизни. От этого вы становитесь счастливым и излучаете свою радость на окружающих людей. Даже если вы ничего не «сделали» для того, чтобы окружающие люди были счастливы, уже одно то, что вы радостно ступаете по своему пути, делает вас желанным другом, бодрым и сострадательным в глазах людей, которым вы приносите пользу одним своим присутствием. Посмотрите на дерево во дворе; кажется, что оно ничего не делает. Дерево просто стоит в своей бодрости, свежести и цвету, и все люди получают от него пользу. Таково чудо бытия. Если дерево чахлое, то навевает на всех нас беспокойство. Если дерево цветет, то излучает на нас радость и надежду.

Итак, если вы можете быть собой, это уже любовь, поступок. Действие основано на не-действии, а не-действие – практика *бытия*. Некоторые люди много «делают», причиняют много бед. Даже если у них наилучшие намерения, они все равно приносят одни неприятности, как бы ни старались помочь. Нас окружает немало активных людей, которые лишены покоя и счастья, поэтому они приносят только неприятности. По этой причине мы хотим жить так, чтобы в каждый миг ощущать покой и сострадание. Слова и действия, исходящие из этого источника, могут быть лишь полезными. Если вы можете уменьшить страдания человека, вызвать у него улыбку, то вы почувствуете большое счастье, которое и станет вам наградой.

Если монахиня счастлива, то не оттого, что у нее есть власть или слава, а оттого, что ей известно о том, что ее присутствие помогает многим людям. Ощущение своей полезности и необходимости обществу приносит счастье. Если у вас есть путь, и если вы получаете удовольствие от каждого шага на этом пути, значит вы уже кто-то. Вам не

надо становиться кем-то еще. Вы уже тот, кем хотите стать, практикуя не-действие, искусство бытия.

Когда я был молодым монахом, то узнал о том, что учение Будды можно свести в четыре коротких строки. Люди спросили Будду, как быть счастливым, и он ответил, что все Будды учили одному и тому же.

Не совершайте дурные поступки.

Старайтесь совершать благие поступки.

Пытайтесь очистить и обуздать свой ум.

Таково учение всех Будд.

Я очень удивился и подумал: «Это слишком просто. Все люди согласны с тем, что надо совершать благие поступки и воздерживаться от дурных поступков. А обуздание и очищение своего ума – слишком туманная тема». Но по прошествии 65 лет практики я стал иначе относиться к этому учению. Внимательно приглядевшись, я увидел, что эти четыре предложения полны глубокого смысла.

Теперь я понимаю, что дурные поступки, от которых надо воздерживаться, порождают страдания для вас и других людей, в том числе для других живых существ и окружающей среды. Осознанность помогает вам узнать, является что-то хорошим или плохим, принесет какой-то поступок вам и окружающим людям счастье или страдание. Когда вы воздерживаетесь от совершения дурных поступков, то практикуете сострадание, потому что вы не позволяете себе приносить страдания себе и другим людям. Развивая сострадание, вы становитесь счастливым, потому что счастье это отсутствие страданий. Затем попытайтесь совершать благие поступки. Постарайтесь делать то, что приносит покой, уравновешенность и радость вам и другим людям.

Вы излучаете любовь и сострадание и знаете о том, что подобная практика приносит счастье. Счастье не может существовать без любви. Все великие духовные учителя говорили вам о любви и конкретных способах избегать причинения страданий и излучать счастье.

Об этом легко говорить, здесь все просто и понятно, но не всегда легко совершать благие поступки и не давать себе совершать дурные поступки. Поэтому два первых момента очень зависят от третьего момента: очищения и обуздания ума. Ум – основа всего.

Будда сказал, что всякое страдание исходит от ума, но и все счастье также исходит от ума. Очищая свой ум, вы преобразуете свое мировосприятие и устраняете неправильные установки. Убрав неправильные установки, вы одновременно избавляетесь от гнева, ненависти, разграничения и страстных желаний.

Наш ум может быть отравлен ядом трех типов: 1) страстными желаниями, 2) ненавистью или насилием, 3) заблуждением. Очищая свой ум, вы нейтрализуете и преобразуете эти яды в себе. Вы нейтрализуете эти яды тремя мудростями, энергиями осознанности, сосредоточения и озарения.

Если ваш ум полон смущения, гнева и страстных желаний, значит он не чист, поэтому, даже если вы захотите совершать благие поступки, вы

все равно не сможете сделать это; даже если вы захотите воздерживаться от совершения дурных поступков, вам это будет не под силу. Вы можете излучать счастье и воздерживаться от совершения поступков, причиняющих страдания, только когда вы умеете обуздывать и очищать свой ум. Искусство обуздания и очищения ума – вот особенность буддизма. Когда ваш ум обуздан и преображен, вы можете стать счастливым.

Когда вы идете отсюда к сосне, то начинаете путь одним шагом; и вы можете научиться делать шаг в ореоле энергии осознанности, сосредоточения и озарения. Если вы действительно выполняете медитацию ходьбы, то обнаружите, что каждый ваш шаг создает энергии осознанности, сосредоточения и озарения, приносит вам много счастья. Когда вы ходите так, то впервые осознаете, что вы делаете шаг, постигаете энергию осознанности. Я здесь. Я жив. Я делаю шаг. Вы шагаете и осознаете свое движение. Так ходьба осознается. Осознанность помогает вам быть здесь и сейчас, присутствовать в полной мере, наполниться жизнью, чтобы сделать шаг. Мастер дзен Лин-Цзы сказал: «Чудо заключается не в том, чтобы ходить по воздуху, по воде или огню. Подлинное чудо – ходить по земле». Когда вы ходите с осознанностью, сосредоточением и озарением, то совершаете чудо. Вы по-настоящему живы. Вы в полной мере присутствуете, соприкасаетесь с чудесами жизни в себе и вокруг себя.

Мы придумали всевозможные машины, которые экономят много времени. Мы можем совершать чудеса с помощью компьютера. Компьютер способен работать в сотни и даже тысячи раз быстрее, чем машинистка. Теперь комбайн пару дней обрабатывает поле, в котором прежде неделями трудились крестьяне. Вам больше не надо стирать одежду руками, потому что у вас есть стиральная машина. Вам не надо ходить за водой, потому что у вас на кухне есть водопровод. Мы нашли много способов экономить силы, и все же у нас больше хлопот и суеты, чем у наших предков. Мы видим противоречие. Почему так получилось? Потому что мы приобрели очень много и боимся потерять все это, поэтому мы вынуждены усердно работать ради сохранения достижений. Поэтому, даже если у вас много всего, вы все равно страдаете и печалитесь.

Врачи расскажут вам, что среди всех лекарств самый большой спрос в обществе приходится на успокоительные средства и антидепрессанты. Когда Будда говорил об обуздании и очищении своего ума, то подразумевал не притупление чувств.

Мы поглощаем очень много ядов. Созданный нами мир давит на нас. Мы больше не можем убежать от него, даже во сне. И тем не менее мы можем достичь покоя и счастья, если поймем, что условия, которые мы считаем необходимыми для нашего счастья, на самом деле приносят нам нечто, противоположное счастью, а именно депрессию, отчаяние и бессознательность.

Мы должны начать с правильного дыхания. Нам следует дышать осознанно, чтобы знать, что мы живые, что в нас и вокруг нас все еще

есть чудеса жизни, которые мы можем в каждую минуту использовать для своего преображения и исцеления. Мы должны применить свои ноги для того, чтобы научиться ходить в настоящем мгновении, потому что каждый шаг будет преображать, исцелять и питать нас.

Люди в своем большинстве ходят как лунатики. Мы ходим, но не присутствуем. Мы не переживаем жизнь, не видим ее чудеса. У нас мало радости. Мы ходим как лунатики на протяжении всей жизни, и наша жизнь нереальна как сновидение. Развивая подлинную силу, мы пробуждаемся ото сна. Один осознанный шаг может помочь нам пробудиться к жизни и осознать чудо своего бытия. Когда у нас есть осознанность, то есть и сосредоточение, потому что в осознанности уже заключено сосредоточение. Вы можете быть более или менее сосредоточенным. Возможно, вы на 50, 60 или 90 % сосредоточены на своем шаге; но чем больше вы сосредоточены, тем больше у вас возможности прорыва к озарению. Осознанность ведет к сосредоточению, которое в свою очередь ведет к озарению. Озарение это плод нашей практики. Апельсиновое дерево приносит апельсины – точно так же озарение приносит нам истины непостоянства, несамости и взаимозависимости.

Непостоянство означает, что все меняется, в том числе и счастье, которое вы переживаете, когда выполняете медитацию ходьбы. Счастье, как и все явления, непостоянно. Оно длится только один шаг; если у следующего шага нет осознанности, сосредоточения и озарения, тогда счастье умрет. Но вы знаете о том, что способны сделать второй шаг, который также создает три энергии осознанности, сосредоточения и озарения, поэтому у вас есть сила для того, чтобы продлить счастье. Подобным образом мы ездим на велосипеде: мы постоянно вращаем педали, чтобы продолжать двигаться вперед.

Счастье непостоянно, но его можно обновить. Вы также непостоянны и возобновляемы, подобно вашему дыханию, подобно вашим шагам. Вы не что-то постоянное, которое переживает что-то непостоянное. На самом деле, вы нечто непостоянное, которое переживает что-то непостоянное. Если счастье можно обновить, значит то же самое верно в отношении вас, потому что вы в следующий миг станете обновленным собой в этот самый миг. Мы с удивлением узнаем о том, что счастье длится лишь на протяжении одного вдоха или одного шага, поскольку нам известно, что мы можем обновить свое счастье в следующем вдохе или шаге, если владеем искусством создавать осознанность, сосредоточение и озарение.

Интуитивное понимание непостоянства ведет к озарению в отношении несамости. Когда мы гоняемся за личным счастьем, наше удовлетворение в конечном итоге всякий раз оказывается скоротечным, потому что личное счастье невозможно. Наше счастье и бытие зависят от бытия и счастья всех остальных. Таково понимание взаимозависимости и взаимосвязи всех вещей. Отец знает, что, если сын несчастен, значит он сам не может быть по-настоящему счастливым. Поэтому, когда отец стремится к своему счастью, он одновременно хочет осчастливить сына. Ваши осознанные шаги предназначены не только для вас, но также

для жены (мужа), друзей, поскольку в тот миг, когда вы перестаете страдать, другие люди обретают благо.

Когда вы делаете один осознанный шаг, вам может показаться, что вы шагаете лишь для себя. Вы пытаетесь обрести покой, уравновешенность, счастье. Но благодаря озарению вы видите, что вся польза, которую вы приносите себе, излучается на всех людей. Если практикуете лишь один человек в семье или обществе, его практика принесет пользу всем, а не только ему одному. Если этот человек практикует правильно, то получает интуитивное понимание несамости и понимает, что он приносит благ всем.

Возможно, вы чувствуете, что вы выполняете всю работу за других, дома и на работе. Вы сердитесь на других и чувствуете, что их надо наказать. Когда чувство гнева или разграничения проявляется, человек понимает, что позволять такой энергии сохраняться бесполезно для него самого и всех остальных. Все эти мысли можно легко преобразить, если вы осознаете природу несамости. Учитесь осознанно дышать и ходить, чтобы распознать чувство гнева, охватить и преобразить гнев. Вы преобразуете гнев не только ради блага других людей, но и ради собственной пользы, так как вы понимаете, что нет никакого различия между двумя человеками. Благодаря интуитивному пониманию несамости вы уже не ищете счастье, которое заставит страдать других людей. Такое озарение может освободить вас и весь мир.

Итак, когда я иду отсюда до сосны, то желаю вам всего наилучшего. Делайте шаг так, чтобы можно было создать осознанность, сосредоточение и озарение, ведь тогда вы будете присутствовать прямо здесь и сейчас, соприкоснетесь с чудесами жизни. Забудьте об условиях счастья, за которыми вы так долго бегали (деньгами, богатством, сексом), потому что вы знаете о том, что вы все равно будете несчастны, даже если приобретете все это. Вы хотите достичь подлинной жизни, настоящего счастья, истинной силы.

Глава 6

Безграничная любовь

Когда мы бегаем по миру, увлекаемые своими страстными желаниями и ложной силой, то упускаем нечто важное для нашего счастья, а именно опыт любви. Благодаря прозрению в непостоянство, несамость и взаимосвязь всего сущего мы получаем возможность пережить подлинную любовь. Французский писатель Сент-Экзюпери сказал, что, если мы любим кого-то, это не значит, что мы сидим и смотрим друг на друга, но это значит, что мы оба смотрим в одном направлении. Все мы должны внимательно оглядеть свою жизнь, чтобы понять, верно ли это замечание в нашей жизни, и если верно, то до какой степени. У каждого из нас есть свои потребности и желания, поэтому, когда мы любим кого-то, у нас появляется естественная склонность смотреть на него. Мы

надеемся увидеть в нем божественность, истину и красоту – всего, что мы ищем. Мы жаждем искренности. Мы ищем чего-то священного, прекрасного, благого, цельного. Многие люди верят, что, когда они найдут эти качества в другом человеке, то почувствуют, что наполнены до краев, и уже не будут одиноки.

Все мы начинаем искать в других людях красоту, истину и благодать. Многие люди полагают, что лишь у немногих есть такие качества. Когда мы находим эти качества в другом человеке, то влюбляемся в него, поскольку верим, что открыли суть истины, красоты и благодати. Мы должны быть внимательными в этом поиске, потому что мы можем приобрести неправильные представления. Иногда красота, которую мы сочли настоящей, оказывается ложной. Истина, мы приняли за чистую монету, оказывается фальшивкой. А в добродетельности, которую мы сочли подлинной, нет ни капли доброты. Поэтому мы можем любить кого-то на основе неправильного представления. Когда мы по прошествии кого-то времени узнаем человека, то понимаем, что мы ошиблись, потому что он не можем олицетворять для нас красоту, доброту и истину, которую мы ищем. Мы говорим, что этот человек обманул нас, и страдаем. Затем мы отправляемся дальше, на поиски другого человека, которого мы сможем полюбить. Возможно, мы часто терпим неудачу, попадает в однотипные положения, выбиваемся из сил, разочаровываемся и в других людях. Если мы продолжим так вести себя, то всю жизнь будем искать кого-то.

Поначалу каждый человек чувствует, что ему недостает чего-то, что он половинчатый. Тогда человек бросается на поиски своей второй половины. Мы уподобляемся кастрюле без крышки и все время ищем нашу крышку. У нас появляется комплекс неполноценности; и мы верим, что в нас нет ничего истинного, доброго и прекрасного. Этот глубокий комплекс есть в каждом из нас. Нам кажется, что мы недостойные. Мы не говорим об этом (возможно, мы даже не осознаем такие мысли), но в глубине души мы чувствуем, что у нас нет красоты, благодати и истины.

Мы хотим приобрести все это, поэтому пытаемся делать вид, будто у нас все это есть, пусть всего лишь во внешних проявлениях. Мы хотим показать другим людям, что мы добры и красивы, даже если это просто маска. В то же время мы верим, что мы не красивы и не добры. Поэтому люди пытаются улучшить свою внешность косметикой, одеждой, диетами или пластиковой хирургией. Мы хотим казаться более искренними и эрудированными, поэтому стремимся изучать какие-то предметы или необычный опыт, который поднимет нас в глазах других людей. Мы украшаем себя титулами и наградами.

Все люди обманывают друг друга. В глубине души они понимают, что в них нет ничего благого, красивого и истинного, но в то же время они отчаянно стремятся показать другим людям, насколько они добры, красивы и искренни. Поэтому мы обманываем сами себя, из поколения в поколение. А когда мы обманываем других людей, то и они в свою очередь вводят нас в заблуждение. Так мы становимся жертвами

друг друга. Мы пытаемся надеть красивую маску, чтобы скрыть свое уродство, и другие делают то же самое.

Когда Будда сидел под деревом бодхи в ту памятную ночь, когда он достиг просветления, у него случилось открытие, которое удивило не только его самого, но и нас. Он увидел, что все благое, прекрасное и истинное находится в каждом человеке, но лишь немногие узнают об этом. Людям кажется, что все благое, прекрасное и истинное существует где-то еще, в ком-то другом. Они не знают, что они сами истины, прекрасны и благостны в своей сути. Всю жизнь мы ищем другого человека, чтобы восполнить в себе вымышленный недостаток.

Будда сказал в миг просветления: «Как странно: у всех существ есть полностью пробужденная природа, но никто из них не знает об этом. Поэтому они безвольно плавают из жизни в жизнь в великом океане сансары, в страданиях».

Когда мы поймем, что в нас есть суть доброты, красоты и истины, то перестанем искать что-либо. Мы перестанем бродить по миру с ощущением своей недостаточности. И мы сможем перестать обманывать других людей. Нам не надо украшать себя, потому что мы нашли в себе все истинное, прекрасное и благостное.

Мы подобны океанской волне, которая верит, что она хрупка и не красива, что другие волны красивее и сильнее ее. У этой волны появляется комплекс неполноценности. Но когда она устанавливает связь со своей подлинной природой, водой, то видит, что вода выходит за пределы всех представлений о красоте и уродстве, величии и низости, этом и том. Не важно, большая волна или маленькая, половина или треть, ведь она все равно сделана из воды. Вода пребывает за пределами всех этих определений, у нее нет рождения и смерти. Волна в действительности просто вода; что касается воды, то все волны равны, поскольку все они состоят из воды.

У всех людей, живущих в этом мире (мужчин и женщин, богатых и бедных, образованных и безграмотных, здоровых и больных) есть основа благодати, красоты и истины. Вам больше не надо смотреть по сторонам, потому что все, что вы ищете, уже есть в вас. Во всех живых существах есть чистая, ясная, цельная природа. И все они должны вернуться к себе, чтобы установить тесную связь чем-то прекрасным, благим и истинным в себе. Когда вы соприкоснетесь со своей сокровенной природой, то закончите поиски длинной во многие жизни и крепко уверуете в себя. Тогда вы будете счастливы и покойны.

Будда сказал, что в каждом из нас есть своя красота, но это, возможно, трудно принять, если дома, в общине или на работу мы получаем другое послание. Многие люди не считают свою работу безопасным местом и часто боятся неодобрения коллег. Мы боимся себя и ведем себя неестественно, лишь бы угодить окружающим. Если ваше счастье зависит исключительно от чужих мнений, значит вы не уверены в себе. Когда другие люди не считают вас красивыми и достойными, вы страдаете. Поэтому вы хотите быть кем-то другим, чем-то другим, а это основа страдания.

Цветок не боится таких вещей. Он стоит в саду в окружении множества других цветов. Одни цветы розовые, а другие желтые; у одних много лепестков, у других мало. Но цветок никогда не пытается подражать другому цветку. Не пытайтесь быть кем-то другим. Вы не нуждаетесь в пластической хирургии. Космос собрал силы и помог вам проявиться по-своему, вы прекрасны в своем нынешнем виде. Быть красивым значит быть самим собой. Вы не нуждаетесь в признании других людей, вам надо принять самого себя. Если вы родились лотосом, будьте прекрасны как лотос; не пытайтесь быть магнолией. Если вы жаждете чужого одобрения и признания, если пытаетесь измениться, чтобы соответствовать пожеланиям других людей в отношении вас, тогда вы будете всю жизнь страдать. Настоящее счастье, как и подлинная сила, заключается в понимании себя, принятии себя, уверенности в себе.

Один молодой человек приехал в Сливовую Деревню, чтобы стать монахом. У него было много трудностей, потому что он жаждал признания за свои благие воззрения и способности. Всю жизнь он искал признания других людей. Он решил, что обретет чужие признания, если станет монахом, но все равно продолжал страдать. Если три-четыре монаха радостно и непринужденно общались, и к ним вдруг присоединялся этот монах, атмосфера радости рассеивалась. И это происходило не потому, что монахи пытались изгнать его из круга. Его энергия жажды признания господствовала в круге, поэтому в его присутствии людям было трудно радоваться.

Однажды я позвал его и сказал: «Ты страдаешь оттого, что ищешь признания. Я предлагаю тебе провести эксперимент: будь самим собой и подходи к другим людям без потребности в признании. Если ты будешь развивать осознанность, то увидишь страдания и потребности других людей в общине, и тогда твоя потребность в признании уже не будет столь сильной. Когда ты будешь общаться с людьми вот так, им будет легче принимать тебя. И если у тебя действительно есть замечательные таланты и способности, они признают их».

Сначала этот монах сопротивлялся; ему было трудно изменить многолетний образ жизни. Но со временем он иногда стал забывать о поисках и жажде признания. В такие моменты он становился счастливым.

У нас есть какие-то представления о красоте и ценностях, но эти идеалы могут мешать нам обрести счастье. Мы что-то придумываем, строим в уме планы и сами же из-за этого страдаем. Мы боимся, что люди осудят нас; и нас подавляет скорее наш страх, нежели чужое осуждение. Наши страдания – плод нашего ума.

Будда очень просто учил людей любить. Для этого надо развивать невозмутимость, которая возникает благодаря прозрению в отношении несамости. Когда мы понимаем, что каждая вещь состоит из всего остального, то перестаем искать совершенного супруга или признания своих заслуг. Мы можем научиться помнить об этом, когда смотрим на другого человека или на себя. Все, что проявляется в мире, волшебное. Если мы будем смотреть на все с любовью, то сможем воспринимать себя как чудо жизни.

В некоторых случаях между вами и другим человеком случается недопонимание. Возможно, вас не так понимают многие люди, и все же вам не приходится страдать. Просто живите по-своему, в согласии с собой, и тогда люди станут понимать вас правильно. Вы знаете, что происходит в вас, знаете свои мысли и представления. Если вы каждый день излучаете положительные мысли, добрые пожелания, полные понимания сострадания, если вы каждый день учитесь говорить с любовью, если вы каждый день совершаете хорошие поступки, то сами знаете об этом. Ваши качества оценят окружающие люди. Возможно, это случится по прошествии нескольких дней или недель, или даже лет. Но если вы знаете, кто вы, тогда вам больше не надо страдать. Вы учитесь понимать себя и излучать больше прекрасных мыслей, произносить красивых слов и совершать добродетельных поступков, тем самым развивая уверенность в себе – это преобразит всю вашу жизнь.

Помните о том, что первая духовная сила – вера. Будда, как и другие духовные учителя, не хотел, чтобы вы были рабами, уверенность которых зависит от кого-то другого. Будда не хотел, чтобы люди опирались на него. Он ясно говорил: «То, что вы ищете, есть в вас самих». В нашей природе есть учитель, к которому мы можем обратиться, в ком мы можем обрести прибежище. Вы можете верить в главное благо, первоначальную красоту, изначальную истину в себе. Вы должны возвратиться к себе и открыть это. Это фундамент вашего бытия, основа вашей подлинной силы.

Когда мы глядим на человека, которого любим, то можем смотреть на него с пониманием. Мы можем сказать возлюбленной: «Давай больше не будем жить ограниченно. Давай вместе возвратимся к своей основе, потому что все, что мы ищем, уже есть в нас». Так вы становитесь друзьями на духовном пути – на том пути, который помогает нам искать не вовне, а в самом себе.

Когда мы любим кого-то, то чувствуем силу, энергию. И мы счастливы, потому что нашли попутчика, который может понять нас. Эта энергия чиста и прекрасна. Но нам надо обращаться с этой энергией осознанно. Если мы не умеем заботиться о своей любви, она легко может превратиться в страдание. Когда у нас есть понимание, мы знаем, что делать и не делать для того, чтобы принести счастье и покой другому человеку. Это и есть подлинная любовь. Мы развиваем свое понимание, когда учимся внимательно слушать и говорить с любовью. Без настоящей любви вы не сможете быть счастливым.

Когда вы влюбляетесь без пяти духовных сил, то рискуете впасть в зависимость от красоты или доброты другого человека, потерять связь со своими качествами. Но если у вас есть осознанность и сосредоточенность, то вы умеете руководить своей любовью, и ваша любовь не будет создавать страдания в вас и вашей возлюбленной. Любовь это энергия. Разве она усиливает страстные желания, тревогу и страх? Может быть, она дает нас энергию покоя, сострадания и освобождения? Буддизм учит нас любить каждое живое существо подобно тому, как мать любит своего ребенка; такую любовь называют *безграничной*. Она

представляет собой мощный источник энергии. Благодаря силе осознанности, сосредоточения озарения мы можем преобразить свою ограниченную любовь в источник безграничной любви.

Будда говорил о четырех элементах, которые составляют подлинную любовь: способность быть добрым и излучать счастье (на санскрите *маитри*), сострадание, то есть способность уменьшать страдания (*куруна*), умение приносить радость каждый день (*мудита*), а также умение не разграничивать (*упеक्षा*). Если любовь подлинна, тогда разграничения нет. Чужая боль – наша боль, чужое счастье – наше счастье. В свете неразграничения счастье и боль – чувство общее, а не личное. Если муж (жена) не понимает жену (мужа), не разделяет ее страдания, тогда это вообще не любовь, а просто использование другого человека для удовлетворения своих личных потребностей. Настоящая любовь характеризуется внимательностью и уважительностью. Если у нас есть внимательность, тогда мы при виде страданий другого человека не можем продолжать причинять людям боль. Если у нас есть уважительность, мы не можем вести себя по-прежнему.

Для того чтобы сделать свою любовь осмысленной, нам надо питать свою бодхичитту, то есть пестовать в уме безграничную любовь и сострадание. На самом деле, наша ограниченная любовь способна помочь нам. Наши отношения могут стать основой для достижения большего прозрения в отношении нашей ситуации и положения мира. Мы можем развивать в себе пять духовных сил веры, усердия, осознанности, сосредоточения и озарения, можем помогать возлюбленной развивать ее пять сил. Сначала мы учимся любить одного человека со всем своим пониманием и озарением, затем мы расширяем эту любовь, чтобы обнять другого человека, затем еще одного, и так до тех пор, пока наша любовь не станет в полном смысле безграничной.

Когда мы медитируем, то смотрим глубоко, чтобы питать свою радость и покой, охватывать свое страдание и преображать его в мудрость и освобождение. Любовь не отличается от медитации. Так любовь превращается в духовную силу. Наша цель – преобразить нашу ограниченную любовь в подлинную любовь, безграничную любовь, предложив себе и другим людям великие дары сострадания, преображения и исцеления.

Ананда был двоюродным братом Будды. Однажды Ананда пошел просить с чашей для подаваний в селение, где крестьяне подавали монахам еду. Он остановился у колодца, чтобы попросить дать ему напиток, так как его мучила жажда. У колодца сидела молодая женщина по имени Матанга. Она принадлежала общине *далит*, так в те времена называли касту неприкасаемых. Представители высших каст не прикасались к этим людям и даже не приближались к ним, потому что верили, что неприкасаемые загрязнят их. Поэтому, когда Ананда попросил воду, она ответила: «Нет, я не мог дать вам напиток, потому что я неприкасаемая, поэтому загрязню вас». Ананда сказал: «В нашем учении нет деления на касты. Будда сказал, что все люди равны, поэтому ты мо-

жешь дать мне воды. Я не загрязнюсь, не бойся». Матанга была очень рада, она зачерпнула из колодца воду и дала ее Ананде. Он соединил ладони у груди в знак благодарности и пошел домой.

Матанга влюбилась в Ананду. Она не могла спать и есть, потому что постоянно думала о том, каким красивым, добрым и благочестивым был Ананда. Когда мать увидела, что дочь уже много недель не может спать и есть, то захотела помочь ей.

Однажды они встретили Ананду, когда он шел с чашей для подаяний, и пригласили его в гости, чтобы там покормить его. Когда он вошел в их дом, женщины дали ему чай с травой, которая затуманила его разум. Ананда выпил чай и сразу же почувствовал, что что-то неладно, но он не знал, как ему выкрутиться. Он понимал, что оказался в опасной ситуации, поэтому начал медитировать. Он ничего не говорил и не делал, а просто сел прямо, скрестил ноги и начала следить за своим дыханием.

Будда, который находился в Роше Джета, удивлялся тому, что Ананда так долго не возвращается. Он увидел, что Ананда сидит в медитации в доме Матанги и привел его назад в монастырь Роши Джета. Матанга так горько плакала, что ее они также взяли с собой в монастырь. К тому времени, как они пришли в монастырь, чай перестал действовать на Ананду – он низко поклонился Будде и поблагодарил его за то, что он помог ему возвратиться.

Затем к Будде подошла Матанга. Будда попросил ее сесть и спросил: «Ты очень любишь Ананду?» Матанга ответила: «Я очень люблю его».

Будда спросил: «А что ты любишь в Ананде? Глаза или нос?»

Матанга ответила: «Я люблю его глаза, нос, уши, рот. Я люблю в Ананде все. Наверно, без него я не смогу жить».

Будда сказал: «В Ананде есть многое из того, что ты еще не видела и что ты полюбишь еще сильнее, как только узнаешь об этом».

«О чем вы говорите?» – спросила Матанга.

Будда улыбнулся и сказал: «Я говорю о любви Ананды, о его бодхичитте. Ты видела лишь его глаза, нос, уши, рот. В молодости он отрекся от жизни в богатой семье, чтобы стать монахом. Его цель – помогать многим людям. Ананда никогда не смог бы быть счастливым с одним человеком или двумя, поскольку такое счастье очень мало. Поэтому он стал монахом. Он хочет помогать очень многим людям. Для него все люди равны. Ананда хочет любить, но не одного человека. Он хочет любить многие тысячи людей. Бодхичитта Ананды прекрасна. Если бы ты увидела ее, то полюбила бы Ананду еще сильнее».

«Если ты в самом деле любишь Ананду, то можешь помочь ему осуществить его глубокое монашеское устремление, помочь ему реализовать его бодхичитту. Ананда подобен прохладному ветерку. Если ты схватишь ветерок и запрешь его в тесной шкатулке, прохладный ветерок потеряет свежесть. Ананда подобен очень красивому облаку, плывущему в синем небе. Если ты поймаешь облако, затолкаешь его в ящик и закроешь на ключ, то убьешь Ананду, потому что ты еще не видела в нем самое красивое. Если бы ты увидела это, то полюбила бы его еще

сильнее, и полюбила бы его так, чтобы помочь ему быть Анандой, как ты можешь помочь облаку быть облаком, плывущим в прекрасном синем небе».

«Не думай, что только у Ананды есть такое замечательное устремление. Вы такая же. И у тебя есть такая красота. Ты тоже можешь жить как Ананда, если ты в самом деле любишь его и можешь увидеть его бодхичитту. Ты сумеешь возвратиться к себе и увидеть, что в тебе также есть бодхичитта, что ты можешь дать Ананде обет жить так же, чтобы делать счастливыми как можно больше людей».

Матанга послышала речь Будды, удивилась и сказала: «Я недостойна, я принадлежу к низшей касте и не могу никого осчастливить».

Будда ответил: «Ты уже сделала это. В тебе есть нечто прекрасное, благостное и истинное. У всех есть это. И если мы возвратимся к себе и сможем установить связь с изначальным благом, истиной и красотой в нас самих, то поверим в это и узнаем о том, что мы способны осчастливить многих людей».

Будда открыл ее озарение, и она поклонилась ему до земли. Матанга стала монахиней, чтобы ее любовь могла открыться и стать безмерной.

Во времена Будды также жил монах по имени Воккали. Он привязался к Будде, но его любовь была поверхностной. Он видел Будду в лучах света. Когда он сидел около Будды, то чувствовал счастье, ему хотелось просто сидеть рядом с Буддой. Рядом с мастером он ощущал покой, счастье и довольство. Воккали невнимательно слушал Будду, когда тот читал проповеди о Дхарме. Он просто все время не сводил глаз с Будды. Но несмотря на то, что Воккали глядел прямо на Будду, он все равно видел лишь его тень, только отблески красоты Будды. Он не видел великую мудрость, лучистую любовь Будды. Где бы он ни был, ему хотелось просто быть рядом с Буддой. Где бы он ни сидел, ему хотелось просто сидеть подле Будды.

Прошло какое-то время, и Будда заметил, что Воккали несколько не развивается. Поэтому Будда решил больше не позволять ему находиться в его присутствии. Он не разрешил ему быть его помощником. Воккали подумал, что Будда отверг его, больше не любит его, и хотел убить себя. Будда понял, что происходит, поэтому попытался спасти его. Будда пришел к Воккали и спросил: «Что ты делаешь?» Он помог Воккали понять, что его любовь была не глубокой любовью монаха, но лишь поверхностной привязанностью. Будда показал ему, что в нем самом есть нечто прекрасное, благостное и истинное, что он должен искать в себе, а не гоняться за неким прекрасным, благостным и истинным образом вне себя.

Поначалу люди зачарованы образом, который считают прекрасным. Они хотят обладать этим образом и страдают из-за этого. Но затем они пробуждаются и видят, что это обман, поэтому отталкивают этот образ, чтобы поискать другой образ для страстного увлечения. Они могут бродить всю жизнь, из жизни в жизнь, неспособные найти подлинный объект своей любви. Но если мы сможем найти того, кто крепко верит в

свою благость, красоту и истину, то сможем считать этого человека своим отражением, чтобы возвратиться к себе и установить связь с изначальной благодатью, красотой и истиной в нас. Тогда мы будем счастливы и сможем перестать странствовать. Мы можем стать тем, кто любит всех существ, а не одного человека. Мы становимся тем, кто служит другим. Все это Будда делал в своей жизни, он спасал и любил других существ.

Хороший духовный учитель можем показать нас, что в нашем сердце также есть духовный учитель, что мы можем принять прибежище в своем внутреннем учителе, не привязываясь к внешнему учителю, потому что духовный учитель вне нас может оказаться фальшивым. Подлинный учитель всегда будет воодушевлять нас устанавливать связь с учителем внутри нас. Если мы примем прибежище в этом внутреннем учителе, то никогда не разочаруемся. Если волна верит в свою природу воды, то никогда не разочаруется.

Наш настоящий учитель пребывает внутри нас – точно так же, истинный объект нашей любви – мы сами. Нам надо уметь любить себя, возвращаться к своей подлинной природе, видеть в себе добродетельность, благодатность, истинность и красоту. Тогда мы сможем увидеть все это в других людях. Когда мы увидим подлинную красоту, благодать и истину в себе и других, то уже не будем обманываться внешними картинками. Когда мы любим кого-то, то должны смотреть на него так, чтобы наше видение не омрачалось неправильным восприятием. Настоящая благодать содержит в себе красоту и подлинную истину. Таково озарение взаимосвязи всего сущего. Истина всегда прекрасна, и доброты всегда прекрасна, а красота всегда истинна и добра.

Вместе со своей возлюбленной человек может учиться устанавливать связь с красотой, благодатью и истиной в себе, чтобы помогать себе и другим бесчисленным существам. Вот путь Будды. Кем бы мы ни были (монахом или монахиней, мужем или женой, другом или другой), всем нам следует перестать обманывать себя и окружающих людей, и другим не позволять обманывать нас. Великое пробуждение случается, когда мы понимаем, что все, чего мы ищем, находится в нас самих. Тогда наше страдание закончится, и мы будем счастливы.

Глава 7

Осознанность дома и на работе

Если вы увидели в себе истину и красоту, то можете видеть ее в своем любимом человеке. Любить значит быть с любимым человеком, считать его присутствие важным. Быть здесь, присутствовать в полной мере, ценить драгоценность своего любимого человека – вот подлинная любовь. Для того чтобы быть с ним, вам надо первым делом быть с собой. Но есть ли у вас время быть с собой? У вас есть время выпить

чашку чая, съесть апельсин, осознанно подышать? У вас есть время ходить, не думая о своих проблемах?

Если вы не понимаете себя, если не можете принять себя, то не сможете понять и принять другого человека. Практика осознанности поможет вам установить глубокую связь с собой, чтобы вы могли понять свои страдания, трудности, глубочайшие устремления.

Прежде всего, у вас будет недостаток общения. Тело и сознание у вас попытаются о многом сказать вам, но у вас, возможно, нет времени слушать их. Ваша печень может переживать глубокое потрясение, но вы продолжаете пить алкогольные напитки. Ваше тело может умолять вас замедлить темп или отдохнуть один день, но вы продолжаете толкать его вперед и работаете еще активнее.

Возможно, вы не со своим телом, плохо заботитесь о нем, не умеете слушать его. В вашем сознании могут возникать блоки, но вы не умеете слушать свое сознание.

Первый ваш шаг в любящем общении заключается в том, чтобы прийти домой, к себе. Вы по-королевски возвращаетесь к себе, дыша осознанно и соприкасаясь с радостью, красотой и чудесами жизни в себе и вокруг себя. Вы остаетесь осознанным, когда дышите, ходите, готовите завтрак, благодаря чему возвращаетесь домой, к себе, прямо здесь и сейчас, чтобы отмечать все, что происходит в вашем теле, свои чувства и восприятия, распознавать и преобразовать свои страдания.

Если возникает гнев, вы осознаете свой гнев. Если появляется страх, вы осознаете свой страх. Вы всегда остаетесь с собой. Вы говорите: «Здравствуй, гнев. Я знаю, что ты здесь, и позабочусь о тебе. Здравствуй, страх. Ты только что проявился. Я знаю, что ты есть всегда, и ты мой старый друг. Я позабочусь о тебе». Затем вы осознанно ходите, осознанно дышите, ясно ощущая присутствие страха и гнева, успокаивая их.

Благодаря пониманию себя и любви к себе вы понимаете и любите других. На первом шаге вы идете домой, заботитесь о себе, понимаете и принимаете себя, страдаете себе.

Самый ценный дар, который вы можете дать своему любимому человеку, представляет собой не деньги, власть или слава, но ваше подлинное присутствие. Любить значит оставаться с ним. Разве вы можете любить, если вы не присутствуете? Качество вашего присутствия очень важно. Вы должны присутствовать в своей свежести, любви и понимании. Благодаря практике осознанного дыхания и осознанной ходьбы вы возвращаете свой ум в тело, укореняетесь в этом месте и этом мгновении, присутствуете в полной мере и можете пойти к своему любимому человеку и сделать первое утверждение любви: «Дорогой, ты же знаешь, что я сейчас полностью открыт для тебя».

Вам больше ничего не надо привносить, вы предлагаете лишь присутствие. И ваше присутствие благодаря пониманию и состраданию, которые вы развили своей практикой, могут быть освежающими, питающими и целительными для человека.

Я знаком с одиннадцатилетним мальчиком по имени Тим. За день до его дня рождения отец сказал ему: «Завтра твой день рождения. Скажи мне, что тебе хочется, и я куплю тебе это». И Тим очень огорчился. О том, что отец богат и может курить ему что угодно. Но Тиму ничего не надо было. Он не нуждался в каких-либо дополнительных вещах. Ему нужно было лишь одно, чего ему было очень трудно достичь, а именно присутствие отца. Его отец редко бывал дома; и даже когда он был дома, он в действительности не присутствовал. Его ум был увлечен другими вещами. Поэтому Тим чувствовал, что у него все равно как нет отца. Поэтому он сказал: «Папа, мне нужен ты. Мне больше ничего не надо. Мне нужен лишь ты».

Что мог сделать отец? Он знал о том, что сын нуждается в его подлинном присутствии. Он начал осознанно дышать, чтобы быть с собой, ведь тогда он мог быть с сыном. Он не сделал это в день рождения сына. Но по прошествии месяца он пришел в комнату сына, взял его за руку и сказал: «Сынок, теперь я полностью открыт для тебя». Это подлинное присутствие невозможно купить на рынке. Такова глубокая практика осознанности.

«Дорогой, я полностью открыт для тебя» – вот самое значительное утверждение любви. И это не просто заверение, а практика. Если вы не присутствуете, а просто притворяетесь присутствующим, другой человек поймет это. Возможно, вы находитесь во власти своих проекций, тревог и страхов, притворяетесь присутствующим, хотя это не так. Только благодаря практике вы можете создать свое подлинное присутствие. Ваш любимый человек нуждается в вашем подлинном присутствии, больше ни в чем. «Дорогой, я открыт для тебя». Когда мы говорим это, то осознаем драгоценное присутствие своего любимого человека. Если мы не признаем его присутствие, это все равно как если бы он вообще не существовал. Без нашего внимания и осознанности другой человек не чувствует себя любимым.

Скажем, вы ведете машину, и ваша возлюбленная сидит рядом с вами, вы можете коснуться ее. Если вы глубоко погружены в свои проекции, страхи, тревоги, рассуждения, то полностью игнорируете ее. Вы отчуждаетесь от нее, потому что в вашем уме просто нет места для нее. И если вы продолжите жить так, то ее счастье скоро увянет, поскольку она не ощущает себя любимой, не чувствует ваше внимание. Очень важно время от времени возвращаться домой, к себе, с помощью осознанного дыхания, чтобы вы могли посмотреть на нее и сказать: «Милая, я чувствую, что ты рядом, поэтому я счастлив». Это второе утверждение любви, и оно очень простое. Вы охватываете ее энергией осознанности. В лучах вашей энергии осознанности ваша возлюбленная будет очень счастлива, и она расцветет как цветок.

Если вы владеете техниками осознанного дыхания и осознанной ходьбы, то можете быть со своими любимыми людьми минуту или две. Во Франции я ранним утром иду от своей хижины в зал для медитации по аллее с множеством деревьев. Шагая мимо деревьев я смотрю на луну и улыбаюсь ей. Я говорю: «Дорогая луна, я осознаю твое присут-

ствие, и я очень счастлив». Вы можете вести себя точно так же с любимым человеком. Делайте осознанные вдохи-выдохи, улыбайтесь, наполнитесь жизненной силой, полностью присутствуйте; затем подойдите к возлюбленной, посмотрите ей в глаза и скажите: «Дорогая, я знаю, что ты здесь, что ты жива, и оттого я очень счастлив». Вы осознаете присутствие своей возлюбленной. Это не трудно. Любой человек может делать это, если немного поучится осознанно дышать и ходить.

Вы в полной мере присутствуете, поэтому можете заметить, что в голосе вашей возлюбленной есть отзвук боли или печали. Осознанность помогает нам узнать, что происходит в нашем любимом человеке. Благодаря практике осознанного дыхания и осознанной ходьбы вы станете в полной мере присутствующим и используете себе утверждение любви: «Дорогая, я знаю, что ты страдаешь. Поэтому я открыт для тебя».

Вы можете сделать для любимого человека что угодно, одни лишь эти слова произведут огромное облегчение. Когда вы страдаете, а ваш любимый человек не знает об этом, вы страдаете еще сильнее. Но если он знает, вы страдаете гораздо меньше. Эти утверждения любви – чудо, которое вы можете совершить благодаря осознанности. «Дорогая, я полностью открыт для тебя. Милая, я знаю, что ты страдаешь, поэтому я здесь, для тебя». Вы можете каждый день предлагать себе и ей свое подлинное присутствие.

Вы можете возвратиться домой, к себе, чтобы восстановить гармонию, приятие, душевный покой, поэтому вы способны не только сделать эти три утверждения любви, но благодаря своему возросшему качеству бытия можете также помочь любимому человеку возвратиться к себе и достичь того же, чего уже достигли вы. Теперь у вас есть энергия осознанности и сосредоточения. Вы можете руководить своим телом и чувствами. Отныне вы можете помогать любимым людям добиться того же самого. Это второй шаг. Вы можете помочь человеку самостоятельно или заимствовав энергию своей общины для помощи ему. Если вы принадлежите духовной общине, церкви или группе, в которой люди умеют развивать осознанность, тогда вам гораздо легче. Ваши братья и сестры в общине поддерживают вас, поэтому у вас достаточно осознанности и сосредоточенности для того, чтобы пойти домой, к себе, и вы можете помочь своему партнеру делать то же самое. Когда ваша практика сильна, ваш партнер становится вашим союзником, и не только в практике, но и в служении людям. Вы попутчики, так как идете по одному духовному пути. И вы оба становитесь все более сильными.

Когда вы соединены со своими партнерами (отец и сын, муж и жена или просто близкие друзья), вы закладываете основу понимания и поддержки в свой бизнес, профессиональную жизнь, потому что здоровые отношения в вашей личной жизни – основа всякого остального успеха.

В вашей профессиональной жизни могут быть другие люди, вместе с которыми вам приходится общаться и работать. Возможно, вы работаете в команде, снимая фильм, разрабатывая продукт или занимаясь чем-то иным. У каждого человека в вашей команде есть свои трудности,

страдания. Но вы открыты, счастливы, свежи и сосредоточены, поэтому можете помогать все им устанавливая связь со своей свежестью. Вы заботитесь не только об их профессиональных делах, потому что качество их работы зависит от покоя и благополучия каждого из них. Вы приходите в бизнес как друг, помогая каждому преобразиться, принося покой, гармонию и благополучие в их жизнь дома и на работе.

Очень важно делиться с ними (но искусно) своей практикой осознанности, потому что люди, которые работают с вами, разделяют тот же идеал служения, что и вы. Даже если они талантливы и хорошо делают свою работу, вы все равно нуждаетесь в них, чтобы поделиться своими интересами и озарениями. Вы должны обращаться с людьми на работе (другими работниками, членами вашего коллектива, людьми из других компаний, с которыми вы сотрудничаете) точно так же, как вы обращаетесь с женой (мужем). У вас должно быть взаимопонимание, поддержка и сострадание. Вашим коллегам должно быть уютно, когда они делятся своим пониманием с вами, и наоборот. Это важно, если вы хотите быть успешным и хорошо служить своим клиентам или товарищам.

Не важно, насколько вы заняты, все равно вам надо посвящать какое-то время исследованию ситуации каждого коллеги: что происходит у него в семье, какие у него трудности. Пусть ваша речь будет исполнена любви, и слушайте его внимательно, чтобы вселить в него уверенность, ведь у людей будет возможность выговориться, рассказать вам правду. В вашей компании могут быть конфликты, о которых вы не знаете, потому что вы очень заняты. Если вы не знаете, что происходит в вашей компании, тогда вы будете делать ошибки. Когда вы лучше осведомлены о том, что происходит у вас, вы можете реагировать так, чтобы преобразить трудности и вернуть жизнь в нормальное русло, сделав свою организацию более эффективной.

В вашей компании должны быть люди, у которых есть способность понимать, внимать заботам вашего коллектива. Вы можете попросить их изучить климат в вашем трудовом коллективе и рассказать вам о существующих страданиях. Такая практика любящей речи и глубокого слушания может восстановить общение.

Когда вы сосредоточиваетесь только на недостатках другого человека, то не можете увидеть свои хорошие качества. У каждого из нас есть свои достоинства и недостатки. Если вы видите в другом человеке только дурные черты, когда вы не способны увидеть в нем благородные качества, это означает, что с вашим восприятием что-то не то. Если вы неправильно воспринимаете других значит вы неправильно воспринимаете себя, не знаете собственные достоинства и недостатки.

Решение здесь может заключаться в том, чтобы научиться смотреть внимательнее. Такова подлинная медитация. Медитация это искусство внимательного смотрения. Если вы хотите смотреть глубоко, значит вы должны учиться осознанности и сосредоточению. Когда вы осознанны и действительно осознаете, что время быстро бежит, то стараетесь научиться жить в каждый миг глубоко, чтобы сделать свою жизнь более

осмысленной. Вы узнаете о том, что вам делать и не делать, чтобы улучшить качество собственной жизни, а также жизни окружающих вас людей.

Когда вы испытываете на работе психологическое напряжение, то понимаете, что вам скверно. С помощью всей своей разумности, сострадания и доброжелательства вы можете помочь создать на работе условия, в которых ваши коллеги не будут становиться жертвами стресса. У нас есть привычка пытаться работать с большей эффективностью, которую мы отождествляем с быстрой работой, но нам надо переосмыслить это. Если мы поймем, что осознанная работа не потребует от нас больше времени, чем работа неосознанная, тогда стресс в своей большей части просто исчезнет. Нам следует практиковать, чтобы мы работали счастливо, свободно и цельно, чтобы всякая наша работа (мытьё чашек и пола, приготовление еды) совершалась счастливо, цельно и свободно. В противном случае мы будем лишь зря растрчивать свое время.

Но если вы не понимаете это в отношении себя или своей семьи, то не сможете помочь своим коллегам. Если вы не умеете получать удовольствие и не можете помогать членам своей семьи радоваться минутам расслабления, то разве вы сможете помочь своим работникам радоваться расслаблению? Если вы не заботитесь о своей семье, то разве можете ожидать от своих работников заботы об их семьях? И если их семьи смущены, то неужели они могут быть счастливыми и производительными все время? Все, что вы можете сделать для себя и своей семьи, полезно для заботы о коллегах.

Помните об озарении взаимозависимости. Коллеги и работники состоят из нерабочих элементов, а именно из общества, семьи т.п. Вам надо слушать сострадательно, чтобы ваши работники могли говорить с вами о ваших семьях. Если вы заботитесь по-настоящему, то можете стать другом, а не просто стяжателем. Вы поступаете из щедрости и сострадания, поддерживая не только своих коллег, но и свой бизнес, обеспечивая ему успех.

Когда возникает трудная ситуация, многие люди реагируют тотчас же. Мы часто ведем себя так, словно другой человек или группа – наш враг, особенно на работе. Мы не считаем других людей братьями и сестрами, которым мы можем помочь, и наши поступки создают еще больше разделения. Очень важно взаимодействовать с людьми поистине ненасильственным образом.

Важно говорить с любовью и внимательно слушать. Нам надо показать свое понимание. Слова и поступки другого человека могут быть результатом недостатка у них озарения и понимания. Подталкивая их, мы лишь ухудшим положение. Если фирма пришла в упадок, наш первый инстинкт – найти виновных и наказать их. Но будет гораздо лучше, если вы поймете их. Если вы сможете понять людей, у вас будет сострадание, и вы сумеете принять их, найти способы помочь им. Я советую вам научиться воспринимать людей, с которыми у нас возникли трения, как учителей, а не негодяев, достойных наказания.

Мы должны считать друг друга попутчиками, сидящими в одной лодке. Если лодка утонет, мы все погибнем. Когда вы покажете людям, что фирма – лодка, несущая всех вас, у всех работников появится чувство ответственности за фирму, и они приложат ради нее максимум усилий.

Если вы поймете своих работников, то сможете любить и принимать их, заботиться о них. Вам нужны больше, чем просто работники; вам нужны союзники, соратники на пути служения. И это возможно. В Сливовой Деревне, в которой я живу, несколько сотен монахов, монахинь и мирян; каждый из них пришел из своей среды, культуры. Мы принадлежим разным национальностям, и все же можем жить в большой семье, потому что мы знаем умеем мириться, принимать и любить друг друга. Мы умеем жить просто и счастливо, поэтому у нас достаточно времени для того, чтобы открыть свои двери принять много людей, которые приехали учиться исцелению, преобразению и примирению.

Если мы создали на своем рабочем месте атмосферу доброжелательного общения и гармонии, то можем расширить ее на наших клиентов и коллег, а затем и на все общество. Это последний шаг. Мы должны поддерживать постоянное общение с людьми, кому мы служим независимо от того, проголосовали эти люди за нас на выборах, являются они клиентами нашей фирмы или пациентами в нашей больнице. Диалог должен быть открытым, чтобы все люди чувствовали, что они могут выразить свои страдания. Это уже огромное облегчение. Даже если вы только и умеете, что облегчать тяготы, слушать и показывать, что вы понимаете человека, так вы уже внушаете ему уверенность. Вы показываете людям, что понимаете их, что вы пытаетесь сделать что-то для устранения причин их страданий. Хорошее общение между вами и людьми, которым вы служите, очень важно. Внимательно слушая их, вы сможете понять природу их страданий и поймете, как вам преобразить положение.

Если вы политик, вам также надо научиться внимательно слушать независимо от того, находитесь вы в муниципалитете, Капитолии или Конгрессе, чтобы вы могли получить пользу от знаний других избранных чиновников. Все избранные чиновники могут делиться своими мнениями. Если они принадлежат другой политической партии, это еще не значит, что они не могут сделать ценный вклад. Все мы теряем, когда полагаем, что все поступки и речи членов нашей партии правильные, а поступки и речи членов другой партии неправильные. Это просто неправда. Если мы думаем, говорим и поступаем только в соответствии с партийными линиями, значит мы действуем как бездушная машина, без понимания и сострадания. Мы должны руководствоваться своим пониманием, озарением и коллективным пониманием, которое мы получаем на своем рабочем месте и от людей, которые голосовали за нас.

Нас избирают в Конгресс не для того, чтобы мы боролись лишь за свои представления. Ваше представление может быть поверхностным, но его могут улучшить представления других людей. Не важно, какой партии принадлежит человек; если у него есть истинное понимание, мы должны учиться внимательно слушать, чтобы услышать его. Если человек борется только за свои представления, мы ясно увидим их, но если у него есть ясное понимание, тогда мы должны открыться ему. Слушая так, мы поможем Конгрессу стать общиной, в которой есть взаимопонимание, где люди поддерживают друг друга. Наша демократия получит дополнительные гарантии. Сохранится цельность как человека, так и наших институтов; в противном случае демократия будет просто поверхностной, ненастоящей. Когда вы не сами не с собой, когда вы действуете не на основе озарения, сострадания, опыта, когда вы вынуждены говорить и голосовать исключительно по партийной линии, значит вы не вернут себе самому, вы не предлагаете свои лучшие качества родной стране, народу. Каждый человек стремится предлагать свои лучшие качества. Мы должны помогать друг другу быть лучшим, потому что только так мы сможем по-настоящему служить своему народу, государству.

Политикам надо взаимодействовать с оппозиционными политическими партиями, бизнесмены могут учиться сотрудничать с другими компаниями и перенимать их опыт, а не конкурировать с ними. Общение очень важно, причем не только внутри фирмы, но и между фирмами. Мы можем заменить конкуренцию сотрудничеством и взаимодействием. Если руководители корпораций соберутся и будут учиться внимательно изучать положение мира, чтобы развивать продукты, наилучшим образом служащие обществу, тогда они смогут придумать благотворную политику и хорошие рабочие условия. Если они станут чувствительными к страданиям человечества и других существ, то смогут сблизиться без борьбы.

Когда у нас появится взаимопонимание, и когда мы будем делиться своими открытиями, мы будем и впредь пользоваться поддержкой тех, кому мы служим, в том нет и сомнения. Мы будем ощущать в своей работе помощь и радость. Это верно в отношении вас и вашего делового партнера, вас и ваших коллег, вас и тех, кому вы служите. Если вы хорошо осознаете настоящее мгновение, со всей своей мудростью и состраданием, тогда вам не надо беспокоиться о будущем, потому что будущее создается лишь из настоящего мгновения.

Очень важно учиться обращать внимание других людей на необходимость заботиться о делах, которые лишь вы, по вашему мнению, способны выполнять. Даже буддийский учитель должен учиться этому. Он должен смотреть вокруг, чтобы определить людей, способных помочь ему. Он не может все делать сам; принимая помощь, он дает другим людям возможность проявить свои учительские способности. Возможно, учитель удивится при виде того, что среди его учеников есть люди, которые могут учить других или заботиться об общине лучше, чем он сам.

Поэтому я прошу вас не думать, будто вы незаменимы. Вы должны передавать свои задачи другим людям, даже если поначалу вам не кажется, что они столь же хороши, как и вы. Вы можете поддержать их своим счастьем, своей свежестью. Вместе вы можете превратить свое рабочее место в динамическую силу, способную изменить наше общество.

Если вы привыкли к миру бизнеса, то можете ломать голову над тем, как бы приманить к нему осознанность. Если мы постоянно сосредотачиваемся на жизни в настоящем мгновении, то как же нам выполнять свои обязанности?

Пребывание прямо здесь и сейчас не означает, что вы никогда не думаете о прошлом и не делаете ответственные планы на будущее. Главное – просто не позволять себе блуждать в сожалениях о прошлом и тревогах о будущем. Если вы крепко укоренены в настоящем мгновении, тогда прошлое может быть объектом исследования, предметом осознанности и сосредоточения. Вы можете достичь многих озарений, заглядывая в прошлое. Но вы продолжаете укореняться в настоящем мгновении.

Прошлое до сих пор остается в настоящем. Все радости и горести, которые вы пережили в прошлом, и поныне есть у вас, они живут в настоящем. В прошлом вы, возможно, совершали ошибки, были неискренны и причиняли страдания себе о любимых людям. Люди говорят, что невозможно возвратиться в прошлое, чтобы исправить ошибки. Но осознанность позволяет вернуться и устранить нанесенный ущерб, потому что прошлое доступно в настоящий момент. Предположим, что вы сказали что-то неприятное бабушке и тем самым заставили ее страдать. Теперь вы сожалеете об этом, поскольку ее уже нет в живых, вы не можете извиниться перед ней. Если хорошо подумать, ваша бабушка всегда жива в вас, в каждой клетке вашего тела. Когда вы делаете вдох, то можете сказать: «Бабушка, я знаю, что ты присутствуешь в каждой клетке моего тела», а когда вы делаете выдох, то можете сказать: «Прости». Вы решаете отныне быть более добрым и осознанным к любимым людям. Тогда вы увидите, что бабушка улыбается вам, и ваша рана затянется. Эта практика чудесна, так как прошлое все еще доступно вам. Если вы взгляните в него, то сможете о многом узнать из прошлого и исцелить прежние раны. Осознание прошлого разительно отличается от состояния, в котором человек сбит с толку печалью и скорбью.

Точно так же, когда вы укоренены в настоящем моменте, вы можете принести будущее в настоящее как объект исследования и получить много озарений. Но озарение, внимательное смотрение отличается от смущения из-за страха и неуверенности в будущем. Если вы позволяете себе тревожиться и бояться будущего, то теряете время и транжириете жизнь. Когда вы беспокоитесь о будущем и становитесь одержимым им, ваше мышление неплодотворно. Беспокойство о будущем не помогает. Дело в том, что будущее создается из настоящего. Если вы из-за всех сил заботитесь о настоящем, то делаете все, что только можете, чтобы создать счастливое будущее. Когда вы транжириете свою энергию

на страх, стресс, отчаяние и тревогу, то портите как настоящее, так и будущее.

У вас есть право планировать будущее, но сначала вам надо отпустить себя и укорениться в настоящем. Вы должны жить в настоящем для того, чтобы плодотворно планировать будущее. Вы должны беспокоиться только о том, чтобы невозмутимо пребывать в настоящем мгновении, чтобы искусно заботиться о будущем.

Если мы погрязнем в своих тревогах и будем изводить себя стрессом и страхом, тогда напряжение будет изо дня в день накапливаться, порождая самые разные болезни. Тревоги, страдания и возбуждение вызывают напряжение в нашем теле, потрясают наш ум, приводят к конфликтам в семье и на работе. Из-за стресса и напряжения у нас могут появиться жестокие мысли. Если мы возвращаемся в настоящий момент, чтобы заботиться о себе, устранять напряжение и боль, которую мы, возможно, подавляем, значит мы страдаем меньше и становимся более счастливыми. Мы устанавливаем связь с чем-то свежим, чудесным, способным исцелить нас. Таким образом, возвращение в настоящее мгновение действительно дает нам силу, в которой мы нуждаемся для того, чтобы строить свое будущее. Когда мы счастливы, когда наши любимые люди также счастливы, нам легко планировать будущее и заботиться о нем.

Если мы не умеем делать это, но лишь одержимы мыслями о будущем, тогда наше мышление не принесет нам никакой пользы. На самом деле, нам не надо так много думать. Если мы здоровы, светлы, счастливы и свежи, тогда наше мышление творческое. Новые мысли легко приходят к нам. Если же изо дня в день наш ум обременен тревогами, страхами и страданиями, возникают отрицательные мысли, и нам не хватает ясности для того, чтобы заботиться о своей семье и работе.

Мы делаем вдох и осознаем свое тело. Мы делаем выдох и изгоняем все внутренне напряжение. Когда мы ведем машину, то можем осознанно дышать каждый раз, когда стоим на красный свет. Когда мы ждем лифт или стоим в очереди в продуктовом магазине, то можем расслаблять тело, что полезно для нашего успеха в будущем. Нам нужна ли одна или две по-настоящему хорошие мысли для того, чтобы стать успешным в своей профессии. Окружающие нас люди могут проявлять большое честолюбие и напористость, но они не умеют жить в настоящем моменте, поэтому им недостает творчества, силы озарения и способности отсеять свои помрачения. Но если мы в своей обыденной жизни развиваем осознанность, то можем быстро достичь цели. Вы можете достичь цели, только когда у вас ясный и сосредоточенный ум.

Когда мы живем в настоящем мгновении, осознанно ходим и дышим, заботимся о себе и своих любимых людях, тогда у нас каждый день увеличивается осознанность, а также сосредоточение. Осознанность означает нашу осведомленность о том, что происходит. Если наш ум наполнен тревогой и напряжением, мы распознаем эту тревогу и напряжение, и осознанно дышим вместе с ними. Смотря в них глубоко,

мы видим их корни. Благодаря силе озарения мы поймем, как легко можно разрешить наши трудности.

В настоящий момент я забочусь о том, чтобы мое мышление было правильным, чтобы в нем отражалось понимание, сострадание. Такое мышление может питать и преображать меня, принести радость и счастье как мне, так и окружающим меня людям. В этот самый миг я стараюсь, чтобы моя речь передавала понимание и сострадание, чтобы она могла восстанавливать общение и внушать уверенность и примирение. В этот миг я контролирую свое физическое поведение. Оно должно передавать мое понимание и сострадание. Если я уверен в том, что мое мышление, речь и физическое поведение согласуются с пониманием и состраданием, тогда мне не надо беспокоиться о будущем, и я экономлю много энергии. Я хочу вложить все свои силы в настоящее мгновение. И это возможно. Если я знаю, что если я знаю, что вкладываю все свои силы в настоящее мгновение, то не боюсь мнений и мыслей людей ни теперь, ни в будущем. Прошлое, настоящее, будущее – все они взаимосвязаны. Настоящее содержит в себе и прошлое, и будущее.

Если вы политик, практикующий эту технику, тогда вам не надо беспокоиться о том, переизберут ли вас. Если вы бизнесмен, практикующий эту технику, тогда вам не надо тревожиться о дальнейшем процветании своего дела. Если вы точно знаете, что вы должны делать в настоящий момент, если умеете заботиться о себе и своих любимых людях, тогда вы делаете все, что в ваших силах, чтобы позаботиться о настоящем мгновении. Вы можете быть спокойны. Вам совсем не надо беспокоиться о будущем. Можно возвращать покой, радость и благополучие в себе, глубоко проживая каждый миг своей обыденной жизни. Если мы живем так, нам не надо беспокоиться о будущем. Отчаяние и тревога не могут влиять на нас, если мы знаем, что уже заботимся о настоящем мгновении наилучшим образом. О чем нам еще беспокоиться?

Иногда люди тревожатся о будущем, потому что они хотят быть такими же успешными, как и в прошлом. Когда вы создаете то, что принимают «на ура», что становится хитом, вы радуетесь своему успеху. Если вы написали книгу и продали миллион экземпляров, вы счастливы и хотите, чтобы и следующая ваша книга пользовалась таким же успехом. В противном случае вы страдаете. Если вы продюсер фильма, и вам удалось сделать фильм, который охотно идет смотреть публика, вы очень стараетесь, чтобы и следующий ваш фильм был столь же востребованным. Если следующий фильм не такой же популярный, вы страдаете. То же самое верно в отношении политики, бизнеса, спорта и других профессий, где важен успех. Я слышал много людей и убедился в том, что самое главное – верить в свою работу, не сомневаться в том, что ваша работа реализует ваши лучшие качества, в терминах понимания и сострадания. Возможно, по прошествии ста лет какой-нибудь человек или даже группа признает вашу работу. Вам не нужно признание прямо здесь и сейчас. Если вы увидите это, вам не придется страдать.

По моему мнению, шедевр должен содержать в себе озарение, понимание и сострадание. Когда я пишу стихотворение или короткий рас-

сказ, то стараюсь изо всех сил. Для меня не важно, одобрят ли люди мою работу, будет ли у нее успех. Я считаю самым важным то, что я прилагаю максимум усилий. Я забочусь о том, чтобы моя работа заключала в себе озарение и понимание.

Когда вы наполнены пониманием и состраданием, у вас появляется много энергии для того, чтобы быть в полной мере живым, активным; ваша работа, фильм, рассказ, роман, стихотворение – все это выражения вашего пробужденного ума. С огромным удовлетворением вы узнаете о том, что в вашей работе есть понимание и сострадание. Даже если люди не стремятся покупать ваш продукт, вы совсем не огорчаетесь, потому что знаете ценность своей работы. Вы знаете, что рано или поздно кто-нибудь увидит ценность вашей работы и сможет получить от нее пользу в том случае, если ваша работа в самом деле произведение искусства, в котором есть сила пробуждения, понимания и сострадания.

При жизни Ван Гога его картины никто не оценил по достоинству. Но это не означает, что в его работах нет огромной ценности. Моя книга «Гнев» продалась миллионным тиражом только в одной Южной Корее, она считается бестселлером. Недавно я опубликовал небольшую книгу «Коснуться земли». Было напечатано только две или три тысячи экземпляров. Но я не стремлюсь продать миллион экземпляров. Я знаю, что некоторые монахи, монахини и миряне используют ее для практики, чтобы преображать свои страдания. И я знаю, что моя книга послужит многим поколениям медитирующих людей в будущем. Мне не нужно делать ее бестселлером. Мне надо верить, что моя книга хорошая, что это толковое руководство к действию, что она уже полностью удовлетворила меня. Мое счастье не зависит от моей популярности, от чужого мнения. Мое счастье зависит от меня самого. Если вы можете прийти в настоящее мгновение и жить в свете осознанности, сосредоточения и озарения, тогда у вас нет причин беспокоиться о будущем, у вас уже есть покой.

Успех – вопрос не только таланта. Успех составляют много факторов. Даже если вы самый талантливый человек, даже если у вас есть подлинное понимание, вы все равно не достигнете успеха, если для него не пришло время. Поэтому просто старайтесь изо всех сил; если условия созреют, вы добьетесь успеха. Никогда нельзя быть уверенным в своем успехе. Такова действительность.

Если у вас есть хороший управляющий, тогда у вас больше возможностей для успеха. Иногда какая-то книга становится бестселлером вовсе не потому, что она очень хороша. Все зависит от того, как издатель рекламирует книгу. Поэтому я не страдаю, когда какая-то моя книга продается не так хорошо, как остальные. Я лишь хочу, чтобы мои читатели соприкоснулись с Четырьмя Благородными Истинами о страдании и его пресечении. Моя цель – не слава, признание, власть ил деньги. У меня нет личного банковского счета, и я не ношу с собой деньги. Все деньги, вырученные за мои книги, идут на благотворительные цели и гуманитарные проекты – например, на помощь голодным детям в от-

стающих странах. Поэтому я не пекусь о деньгах и славе. Я лишь хочу исполнять свое желание служить и помогать.

Многие учения Будды не поняли и не оценили по достоинству при его жизни. Я открыл, что многие его учения не исследованы и не востребованы. Некоторые его учения начали понимать в моем поколении. И все же Будда не страдал из-за этого. Он сказал: «Во многие мои учения трудно поверить». Он понимал это, и все же ему все равно доставало мужества учить этим практикам.

Учение о несамости понять нелегко, особенно трудно они давались людям во времена Будды. Он жил в обществе, в котором почти все люди верили в самость, душу. Но Будде доставало мужества учить несамости, идти прости подавляющего большинства в религиозных и философских кругах Индии. Несмотря на то, что поначалу лишь немногие следовали его учению, он не падал духом, так как знал, что, если что-то истинно, то будет долго оставаться истиной.

Мы можем судить о своем успехе на работе по многим способам. Обычно мы судим о нем по тому, сколько мы зарабатываем, какую должность занимаем, как другие люди признают наши достижения. Но если вы сможете каждый день работать как Бодхисаттва, если ваше присутствие на работе будет приносить вам и другим людям радость, тогда у вас будет успешная и деятельная жизнь. Вы преуспели в настоящем мгновении, единственном существующем мгновении.

Глава 8

Позаботьтесь о не-бизнесе

Бизнес не может существовать без своих второстепенных составляющих. Ваши коллеги – часть вашей рабочей среды, но они также люди, побочные бизнесу элементы. Листок бумаги, на котором вы пишете, сделан из дерева, солнца и воды, а также из всего вложенного в него труда; в бумаге есть элементы не-бумаги. Восприятие элементов не-бизнеса в бизнесе становится учением о взаимосвязи всего сущего. Ничто не может существовать само по себе. Все зависит от всего остального для того, чтобы быть.

Будда сказал: «Это есть потому, что есть то». А это означает, что ничто не может существовать само по себе; вещи сосуществуют со всем остальным. Это также означает, что каждое явление влияет на остальные явления. То же самое верно в отношении правого и левого. Если есть правое, то есть и левое. Если мы устраним правое, то левое не сможет существовать. Если у нас есть карандаш, и мы пытаемся отсечь от него правое и оставить только левое, обе стороны у него все равно останутся, как бы мы ни укорачивали. Это как цветок и компост. Мы полагаем, что цветок – не мусор, а мусор – не цветок. Но если цветок простоят десять дней, он станет мусором. И если мы умеем превращать мусор в компост, через несколько месяцев он станет цветком. Цветок связан с мусором.

То же самое верно в отношении страдания и счастья. Вы по собственному опыту знаете о том, что такое страдание, поэтому вы можете определить счастье, когда оно возникает. Поэтому эти два понятия в действительности не противостоят друг другу, не враждуют, но порождают друг друга. Предположим, что вы консервативный политик. Скорее всего вы будете считать либеральных политиков своими врагами. Но благодаря правому крылу может появиться крыло левое. Поэтому вы должны делать левому крылу долги, чтобы и вы могли существовать.

Если вы возглавляете фирму, тогда ваша практика заключается в выполнении обязанностей руководителя. А задача главы компании – обеспечить благоденствие своей компании, и не только своим работникам, но также поставщикам и клиентам. Счастье не индивидуально, как и процветание. Благополучие наших клиентов, покупателей, общины, работников едино.

Когда вы вглядываетесь в цветок, то видите, что цветок не может существовать сам по себе. Всматриваясь в цветок, вы видите солнечный свет. Если вы отнимете элемент солнечного света, цветок больше не сможет существовать. Он погибнет, потому что цветок и есть солнечный свет. А солнечный свет сам по себе, это не цветок. Но солнечный свет это элемент, который составляет цветок. Мы называем это элементов не-цветка. Если вы продолжите всматриваться в цветок, то найдете в нем другие элемента не-цветка – например, облака. Облако это элемент не-цветка, но без облака цветка не было бы. Если вы попытаетесь удалить из цветка элемент облака, цветок исчезнет. Земля и минералы – также элементы не-цветка. Цветок создан из элементов не-цветка. Если вы внимательно вглядитесь в цветок, то не сможете найти ни единого элемента, который можно назвать цветком. Заботясь об элементах не-цветка, вы тем самым оберегаете сам цветок.

Точно так же, бизнес создан из элементов не-бизнеса; и вам надо заботиться об элементах не-бизнеса, чтобы ваш бизнес процветал. Ваше благополучие, ваша способность улыбаться, отдыхать и дышать, умение заботиться о благополучии своей семьи – все это элементы не-бизнеса, но они важны для благополучия бизнеса.

Вы вполне можете работать в бизнесе в свете учения о взаимосвязи всего сущего. Благополучие управляющего, как и благополучие его семьи, очень важно для благополучия самой фирмы. А благополучие фирмы имеет большое значение для благополучия ее работников и их семей. Все в мире связано. Когда вы заботитесь о себе, то тем самым оберегаете свою семью. Когда вы ответственно ведете себя по отношению к своим работникам, это идет на пользу вашей фирме.

Многим людям приходится проводить почти все время на работе, вдали от семьи, чтобы оставаться конкурентоспособными в своей профессии. Очень трудно выделять время на родных, учитывая жесткие требования карьеры. И все же вы можете вести свой бизнес таким образом, чтобы он не отрывался от жизни вашей семьи. Покажите интерес к жизни родных, которую они ведут вне дома. Считайте, что их трудно-

сти и успехи принадлежат и вам. Вы можете предложить им поддержку, чтобы воодушевить каждого найти смысл и счастье в работе друг друга. Когда вы будете считать работу коллеги своей, то уже не будете чувствовать разлад между жизнью семейной и рабочей. Физическое отсутствие в рабочее время не будет подлинным отсутствием.

Наша семейная жизнь важна. Разве мы сможем без родных узнать тепло и нежность любви, заботы и ясного понимания? Мы должны превратить свою семью в сангху, духовную семью. Практика осознанности также может улучшить нашу домашнюю жизнь. Когда мы потакаем своей энергии привычки и виним, осуждаем друг друга, то можем потерять счастье или даже семью. Мы можем учиться развивать любящую речь и глубокое слушание, чтобы принести больше радости своей семье. Несмотря на то, что мы прожили со своей семьей много лет, мы не должны быть слишком уверены в том, что мы по-настоящему понимаем друг друга, что мы умеем любить своих родных. Нам надо научиться по-настоящему слушать друг друга, причем слушать так, чтобы ясно понимать страдания человека. Только так мы сможем научиться заботиться о родных, глубоко любить друг друга.

Мы можем учиться осознанно есть вместе каждый день. Мы садимся завтракать всей семьей; и даже если у нас есть только пятнадцать минут на завтрак, мы можем по-настоящему присутствовать друг для друга на протяжении этих пятнадцати минут. На самом деле, мы смотрим друг на друга и улыбаемся. Мы осознаем, как хорошо быть вместе, и не трагично зря это время. Это и есть осознанность, внимательность, любовь.

Для нас лучше всего длиться своей практикой с родными в своем образе жизни, а не на словах. Мы можем водить машину осознанно, радоваться вдохам и выдохам, не позволяя себе отвлекаться на мысли о прошлом и будущем, на свои проекции. И когда мы стоим на красный свет светофора, то улыбаемся ему как другу, не считаем его врагом, потому что красный свет говорит: «Остановись! Возвратись к своему дыханию, радуйся ему». Перед тем, как открыть входную дверь своего дома, вы можете выдержать паузу и три раза сделать вдох-выдох, улыбнуться, чтобы вашим любимым людям было приятно общаться с вами, хотя вы целый день тяжело трудились. Когда вы готовите завтрак, то можете преобразить этот процесс в практику любви и счастья. Наслаждайтесь каждым мгновением процесса приготовления еды, и кухня превратится в зал медитации. В ней царит мир и покой; вы можете пригласить туда к себе жену (мужа) и детей. Когда вы завтракаете, то едите так, чтобы ощущать покой и свободу. Когда вы чистите зубы, то можете ли пару минут чистить их свободно и радостно? А когда вы садитесь и наслаждаетесь чаем или кофе после обеда, будьте спокойны и свободны, радуйтесь в полную силу. Но полностью присутствуйте для своего чая или кофе. Мы можем укореняться в настоящем мгновении, можем проживать каждый миг глубоко, с энергией осознанности и радости.

По прошествии нескольких дней такой жизни вы станете более спокойным и радостным. Муж спросит вас: «Милая, как тебе удалось стать

такой?» У вас появится возможность поделиться с ним практикой. Не пытайтесь навязывать ему практику. Просто учитесь жить глубоко и осознанно, без всяких формальностей. Вам не надо никому показывать, что вы практикуете. Вы ходите естественно, но осознанно; вы едите естественно, но осознанно. Ваш покой, цельность, радость – все это повлияет на другого человека. Если у вас есть друг или коллега, знающий практику, вы можете попросить его провести с вами выходной день или полдня, потому что вы нуждаетесь в поддержке духовной общины.

Вы также можете делиться своим покоем с коллегами по работе. Во время вашей встречи с коллегами на них будет влиять то, как вы говорите, слушаете, улыбаетесь – все ваше умение общаться. Если мы искусны, тогда нам удастся интегрировать практику в домашнюю и рабочую атмосферу.

Вы можете сделать свое рабочее место храмом. Наше рабочее место это тоже своеобразная семья, община; и мы должны заботиться о своем рабочем месте, чтобы получать пользу от энергии покоя, уравновешенности и свободы даже в рабочее время. Некоторые люди умеют интегрировать практику осознанности в свою рабочую жизнь, используя практики осознанной ходьбы, осознанного дыхания, спокойного общения. Пока мы ходим от одной встречи к другой, из одного здания в другое, мы можем следить за своим дыханием и осознавать каждый свой шаг. Мы можем расслаблять свое тело и ум, можем наслаждаться каждым миготом, не попадая в плен к своим тревогам и беспокойству. Такова осознанная ходьба; мы пребываем в радости в настоящем мгновении. Когда мы придем в место назначения, то будем более свежими и спокойными.

Один конгрессмен написал мне, что после посещения занятий осознанности, которые я проводил для политиков, он стал иначе ходить на работу. Он всегда практикует медитацию ходьбы, полностью прекращая мышление. У него плотный рабочий график: он должен ответить на множество вопросов и выполнить гору дел. Поэтому он может прекратить мышление и отдохнуть, только когда идет из своего кабинета в кабинку для голосования. Он полностью сосредоточивает ум на дыхании и шагах, вовсе не думая. Он сказал, что это помогает ему выдержать бешеный ритм жизни конгрессмена.

Когда мы встречаемся с коллегами, то можем учиться осознанно говорить и слушать, не теряя связь со своим дыханием, успокаивая свой ум. Наше общение будет более успешным, потому что мы не попадаем в плен энергии гнева, смущения и страха.

На некоторых фирмах позволяют отдыхать каждый день. Там обнаружили, что, если позволять работникам какое-то время сидеть в комнате отдыха и глубоко расслабляться, они лучше и больше работают. Если мы можем расслабляться, то восстанавливаем свое благополучие. Мы возвращаемся к себе и освобождаемся от своего напряжения и тревог. На фирме может быть особая комната, в которой работники могут спокойно полежать минут десять-двадцать. Люди могут глубоко расслабляться, сидя там. Многие мои ученики в Европе и США запро-

граммировали свои компьютеры так, чтобы они каждые пятнадцать минут имитировали звон колокольчика, чтобы они могли останавливаться. Они слышат звон колокольчика и освобождаются от всего, что делают на три или четыре цикла дыхания. Это очень просто; так мы питаем и исцеляем себя.

Осознанность может улучшать качество нашей деловой жизни. Наша работа должна иметь значение. Это важно для нашего качества жизни. Мы можем работать так, чтобы уменьшать страдания и приносить пользу себе и другим; или мы можем работать так, чтобы изо дня в день усиливать свой стресс и страдания. Люди конкурируют; они бегают за деньгами, славой, товарами и услугами. Но все это можно остановить. Мы можем задуматься над тем, приносят ли все это нам подлинное счастье. Приносят ли такие вещи свободу от боли и страданий? Мы должны изучить этот вопрос: как нам принести больше счастья, покоя и сострадания в нашу жизнь? Мы должны поднять этот вопрос среди своих коллег и друзей, чтобы предпринять конкретные и направленные шаги, исправить положение. Мы нуждаемся в поддержке сангхи, группе друзей, которые могут, которые развивают осознанность. Нам нужна помощь мудрых друзей, которые могут предложить нам наставничество, могут помочь нам встать на путь покоя, счастья и освобождения.

Вам также надо заботиться о благополучии своих покупателей. Вам нельзя продавать им всякую всячину. Продавайте им только такие вещи, которые не повредят телу и сознанию. Вы знаете, что правильное, осознанное потребление – единственный выход из беспорядка, который мы устроили в своем обществе. Мы умираем из-за неправильного потребления. Если вы производите или продаете вещи, которые разрушают тело и сознание других людей, то вредите себе и своей фирме. Такой бизнес приводит к саморазрушению. Вот озарение взаимосвязи всего сущего.

То же самое верно в отношении нашего воздействия на окружающую среду. Любовь или ответственность может вести нас в нашем бизнесе. Если вами будет руководить любовь, ваш бизнес не станет менее конкурентным. Скорее он принесет вам еще больше денег, помимо дружелюбия и счастья. Когда у нас есть любовь, мы можем жить в согласии с *пятью уроками осознанности*, в том числе защищать жизнь. Если мы думаем только о своих доходах и разрушаем природу, значит у нас нет любви и мы вредим другим живым существам. Когда мы осознали, что мы вредим окружающей среде, эта мысль превращается в нашем сознании в узел, и нас беспокоит. Несмотря на то, что мы зарабатываем много денег, наше беспокойство будет расти до тех пор, пока однажды вы не утратите счастье, тогда вы будете плохо спать по ночам. Поняв это, вы приобретаете мужество, чтобы изменить свой образ жизни и защитить природу. Когда нами руководит любовь, мы можем легко перестать вредить другим людям и разрушать окружающую среду.

Тот, кто ведет правильный образ жизни, выбирает работу, в которой выражает свое сострадание и осознанность. Даже если ваш бизнес приносит вам много денег, если он губит природу или других людей, тогда

вы должны немедленно сказать себе: «В моем бизнесе мало любви, и я больше не могу так жить. Я должен измениться, чтобы оберегать природу, защищать жизнь». Бизнес может быть благотворным. Когда мы ведем бизнес в духе подлинной любви, то никогда не чувствуем вину; и нам не придется однажды заплатить высокую цену на свою вину.

В нас всегда идет борьба, но мы должны постоянно спрашивать себя, в чем заключается наша цель? Наша цель – счастье, а любовь – главная составляющая этого счастья. Когда у нас есть счастье, мы не склонны разрушать жизнь других живых существ. Мы должны пересмотреть свое представление о превосходстве людей над другими существами и жизненными формами. Мы появились на планете очень поздно по сравнению с другими видами. Оберегая жизнь других видов, мы защищаем собственную жизнь. Защищая животных, мы оберегаем людей.

Некоторые люди безжалостно соревнуются, переступают границы, пренебрегают этикой бизнеса. Если мы бессознательны, то можем подумать, что должны подражать им. Но мы можем пойти по другому пути, а именно по пути любви. На самом деле, любовь идет рука об руку с успехом. Любовь может помочь нам стать более успешным, чем люди с алчными мотивами. Когда мы видим людей, одержимых жадностью, то сострадаем им, потому что они получают деньги и власть, но остаются несчастными. Мы находим искусные способы, чтобы помочь им. Лучшее всего послужить им примером: мы защищаем и любим людей, природу; мы можем помогать другим, и все же мы успешны. Так мы поможем им измениться. Только любовь помогает нам установить хорошие отношения с другими видами, окружающей средой, планетой Земля.

Однажды Будда сидел в лесу в окружении нескольких монахов. Они закончили трапезу в молчании и собирались начать разговор о Дхарме, но в этот момент к ним прибежал крестьянин. У него был несчастный вид. «Монахи! – кричал он. – Вы видели поблизости коров?» Будда ответил: «Нет, мы не видели, чтобы здесь проходили коровы». Тогда Крестьянин сказал: «Монахи, я очень несчастный человек. У меня только двенадцать коров, но сегодня утром они почему-то все убежали от меня. И это еще не все. Я засеял двадцать акров поля сезамом, но в этом году саранча сожрала посевы. Наверно, я умру. Разве я смогу выжить без коров и семян сезама?» Будда посмотрел на него с состраданием и ответил: «Прости, друг. Мы не видели, чтобы здесь проходили коровы. Наверно, тебе стоит поискать их в другом месте». Когда крестьянин ушел, Будда повернулся к монахам, внимательно оглядел их, улыбнулся и сказал: «Дорогие друзья, вы знаете о том, что вы счастливые люди? У вас нет коров, которые могут потеряться».

Если у вас есть корова, вы страдаете, потому что боитесь потерять ее. Люди всех профессий должны учиться не превращать свою работу в корову, это очень важная практика. Вы должны освободить своих коров, должны избавиться от них. У Будды не было никаких коров, поэтому не боялся потерять их. Король Бимбисара подарил ему Бамбуковую Рошу, где он мог жить со своими монахами. Кстати, вы можете

пометить Бамбуковую Рощу в Индии, она сохранилась. Когда король Бимбисара сделал подарок Будде, он полил руки мастера водой и сказал: «Учитель, эта Бамбуковая Роща принадлежит вам, вы и ваши ученики можете пользоваться ею». Будда промолчал, принимая дар.

А если бы король вздумал отнять рощу? Тогда Будда вовсе не страдал бы. Он не нуждался в Бамбуковой Роще для того, чтобы выжить. Он, как и его монахи (монахини), был счастлив бывать и в других местах, в пальмовой розе или в лесных дебрях. Каждый день они нуждались лишь в том, чтобы сидеть под деревом. У Будды была Бамбуковая Роза, но он относился к ней не так, как крестьянин – к своей корове. С рощей или без нее, он все равно оставался Буддой, свободным и счастливым.

В нашей Сливовой Деревне живет несколько сотен человек, в четырех селениях. У нас есть Верхняя деревушка, Нижняя деревушка, Новая деревушка, и Нижняя деревушка. Мы учимся не воспринимать свои четыре селения как тот крестьянин – своих коров. Если нам по какой-то причине придется однажды закрыться, мы все равно сможем практиковать где угодно и сохранять свое счастье.

Задача бизнесменов, политиков, художников, учителей, родителей – всех нас заключается в том, чтобы научиться воспринимать свою работу как не-корову. Вы выполняете свои обязанности в компании, организации, но вы свободны. Вы не раб своей работы или еще какой-то «коровы». Вы просто работаете ради блага многих людей, в том числе и для своего благополучия.

В кругах дзен мы любим рассказывать историю о человеке, который очень быстро ездит на лошади. Его друг стоит у дороги и спрашивает: «Куда ты едешь?» Наездник поворачивается и отвечает: «Я не знаю, спроси мою лошадь!» Ситуацией управляет лошадь, а не наездник. Лошадь везет человека туда, куда ей вздумается. Вот в каком положении находятся многие люди. Наш бизнес – такая лошадь, и наездник не имеет никакой возможности остановиться.

Многие люди работают так, словно они едут на подобной лошади. Нам надо, чтобы нас оберегала рабочая семья. Развивая осознанность, вы делаете в себя «вклад»; и как только вы начнете «инвестировать» в себя, то станете уменьшать страдания всех, кто окружает вас, и воспринимать их благополучие как еще один хороший «вклад». Для того чтобы делать такие «инвестиции» в других людей, вам надо быть свободным человеком. Если вы раб своего бизнеса, своей занятости и одержимости, своих представлений, тогда вы не можете поступать так. Вы достаточно умны для того, чтобы знать о том, что вам надо посвящать какое-то время себе, своей общине, семье; но до тех пор, пока ваша работа будет удерживать «бразды правления», понукать вами, вы не сможете ничего исправить.

Все мы нуждаемся в друзьях, коллегах и учителях, чтобы сохранять силу практики. Когда встречаются три или четыре человека, они формируют общину. Так вы становитесь достаточно сильными для того, чтобы создать атмосферу, в которой сможете сопротивляться диктату

своего бизнеса. Несмотря на то, что у вас, возможно, хорошее зрение, глаза одного человека не могут видеть также хорошо, как глаза общины. Мы называем такое зрение *глазами сангхи*. Когда мы сочетаем свой разум, сосредоточение и мудрость, когда мы используем глаза сангхи, чтобы смотреть на реальность, мы можем открыть гораздо больше, чем если бы мы смотрели лишь как личность.

Многие люди от природы склонны думать о бизнесе, куда бы ни пошли. Даже когда мы уже ушли с работы, мы все равно можем бороться с острым желанием бегать и звонить кому-то по деловым вопросам, просто из-за своей тревожности. Очень много времени мы тратим на мысли и разговоры о своих тревогах, даже если мы очень хорошо понимаем, что тревожность не улучшит нашу жизнь. Чем больше мы говорим о тревожностях, тем больше беспокойства испытываем. И чем более беспокойными мы становимся, тем больше нам хочется говорить о своих тревогах.

Так мы транжирим время, отведенное нам для жизни. Время драгоценно. Некоторые люди говорят, что время – деньги. Но время гораздо больше денег. Время это сама жизнь. Вам дается двадцать четыре часа в сутки, чтобы жить, а не просто зарабатывать деньги. Поэтому мы должны сопротивляться сильному желанию метаться.

Без сангхи, без людей, страдающих от того же самого и стремящихся изменить свою жизнь с помощью осознанности, мы не сможем обновить «лошадь». И не важно, насколько вы разумны и решительны, ведь у вас все равно не получается самостоятельно обуздать лошадь. Энергия привычки сильнее вас; вы нуждаетесь в сангхе.

Человек, который работает в корпоративном мире, нуждается в общине, сангхе, чтобы применять все, чему научились люди, практиковать дхарму. Без других людей, которые в таком же положении поддерживают друг друга, духовно развиваться будет очень трудно или вообще невозможно. Пять, шесть, семь человек, которые занимаются бизнесом и оказываются в одинаковой ситуации, с похожими трудностями, могут встречаться и поддерживать друг друга, чтобы развивать осознанность.

Когда мы получаем духовную пищу в нашей семейной и рабочей жизни, нам не приходится конфликтовать. Мы не будем ощущать в себе стремление сделать еще больше, соревноваться, потому что мы уже вкусили подлинное счастье и радость, поэтому нам уже не надо бегать за чем-либо. Быть счастливым в любом месте и при любых условиях – глубокая практика. Это во многом зависит от нашего мировоззрения, от использования нами того времени, когда мы вместе.

Большинство людей чувствуют ответственность за свою работу. Но сосредоточиться на работе значит концентрироваться лишь на одной части реальности. Из-за этого мы не можем отзываться на всю ситуацию в настоящем. Нам нужно умение отзываться на то, что пребывает здесь и сейчас. Нам надо научиться быть с собой, своими родными, с теми людьми, за которых мы ответственны в своем бизнесе. Нам нуж-

но, чтобы кто-то напоминал нам о необходимости прекратить мышление и возвратиться к осознанному дыханию.

Когда мы в Сливовой Деревне слышим колокольчик, то прекращаем всякую свою деятельность, мышление, разговоры и возвращаемся к осознанным вдохам-выдохам. «Вдыхая, я успокаиваюсь. Выдыхая, я улыбаюсь, – говорим мы. – Вдыхая, я чувствую в себе жизнь; выдыхая, я улыбаюсь жизни». Мы делаем вдох-выдох не меньше трех раз. В Сливовой Деревне много колокольчиков, которые помогают нам практиковать. Но мы не ограничиваем себя колокольчиком; всякий раз, когда звонит телефон, у нас появляется возможность возвратиться к своему дыханию и перестать думать, говорить, двигаться. Вообразите, что вы делаете это на работе! Каждый раз, когда звонит сотовый или рабочий телефон, вы можете сделать глубокий осознанный вдох-выдох прежде, чем ответить. Даже если у вас все время звонит телефон, вы не потратите время зря.

В Сливовой Деревне мы наслаждаемся собственным дыханием и улыбками. Это уже практика любви. Мы делаем то же самое, когда слышим, как часы отбивают каждую четверть часа. На кухне, в столовой, где мы слышим эти звуки, мы воспринимаем их как голос внутреннего Будды, который зовет нас прямо в это место, в этот самый миг, приглашает нас глубоко соприкоснуться с жизнью. В Сливовой Деревне такая практика дается очень легко, потому что все люди делают то же самое. Было бы странно, если бы вы не поступали так же. У нас нет особых привилегий; от каждого из нас ждут такой же практики, как и от любого другого. Это возможность получать поддержку сангхи, и практика каждого человека поддерживает практику сангхи, общины духовных искателей.

Вместе с коллегами вы могли бы практиковать день «не-бизнеса». Это не означает, что этот день противостоит бизнесу. Этот день может принести пользу всем сторонам жизни, в том числе и вашему бизнесу, но мы не позволяем тревогам и страхам мешать этому дню. Он должен быть свободным от тревог и страхов. Вы можете сделать это самостоятельно, тем самым укрепив свою осознанность. Или же ваша группа может собраться и организовать день не-бизнеса, когда вы посвящаете себя своему благополучию. Это можно считать частью исследования и развития. Мы должны внимательно смотреть, чтобы развивать способы увеличивать свою уравновешенность и счастье. Позднее это станет основой благополучия и уравновешенности нашей фирмы.

В иудео-христианской традиции этот день называют Субботой, а в буддизме – *Упосата*. Каждый монах и мирянин в буддийской традиции соблюдает день *Упосата*. В этот день мы получаем уроки осознанности, проводим время вместе, радуемся присутствию друг друга. Во времена Будды люди наслаждались четырьмя днями *Упосата* в месяц.

Вам не надо собирать весь персонал. Если четыре-пять человек встретятся и будут учиться проживать в полную силу каждый миг дня, сосредоточиваясь на получении питания и исцелении, в котором вы нуждаетесь, это станет сильной практикой осознанности. Когда четыре-

пять человек соберутся и будут практиковать осознанное дыхание и осознанную ходьбу, охватывая свою трудность и боль для того, чтобы преобразить их, это и будет день осознанности. Вы можете организовать день или полдня осознанности, чтобы учиться быть с собой, своей семьей и своим бизнесом.

Если у вас есть время, вы можете превратить свой «день не-бизнеса» в «ретрит не-бизнеса», который длится несколько дней или недель. Но даже один день значительно меняет вашу жизнь. Мы называем такие однодневные ретриты или дни не-бизнеса днями осознанности. Многие компании превратили их ежеквартальные или полугодовые события. Я знаю издательство, которое выезжает всем персоналом на природу не меньше четырех раз в год. Работники известной мне кинокомпании каждый месяц ходят на пляж в солнечную погоду или катаются на коньках, когда идет дождь! Три-четыре человека могут встретиться и спланировать день осознанности. В такой день вы учитесь в полную силу проживать каждый миг своей жизни и не позволять бизнесу пленить вас. В этот день вы можете быть свободны от своих тревог и склонности увлекаться будущим. Один день вы проводите вне своей работы, но он изменит весь ваш стиль работы. Вот некоторые советы для дня не-бизнеса:

1. Гуляйте в лесу, на пляже или в парке;
2. Проведите недельный ретрит в горах, в походах или неспешных прогулках;
3. Посетите фабрику, не связанную с вашей работой;
4. Катайтесь на лошадях;
5. Смотрите на китов или поезжайте кататься на лодках и плотках;
6. Займитесь серфингом;
7. Катайтесь на лыжах;
8. Катайтесь на велосипеде по тропинкам или по тихим улицам;
9. Играйте в пинг-понг, боулинг или бильярд;
10. Посещайте музеи;
11. Устраивайте пикники в лесу;
12. Отправляйтесь гулять в лесопарк или ботанический сад.

День не-бизнеса помогает нам понять, что у каждой вещи есть свое время. Есть пора обедать, есть пора поливать сад, есть пора обсуждать свою работу. Таким образом, когда приходит пора обедать, вы просто едите и наслаждаетесь едой. Вы наслаждаетесь настоящим мгновением и посвящаете всего себя на 100 процентов трапезе; в противном случае вы не будете добры к еде и людям, сидящим за столом. Понять это легко. Когда вы едите, просто наслаждайтесь едой. Предложите всего себя еде и окружающим вас людям. Вот искусство жизни, оно приносит большую радость.

Когда вы проводите время с ребенком, вы сами нуждаетесь в этом общении, и он (она) также нуждается в общении с вами. Время, проводимое с ребенком, должно посвящаться только ребенку и вам. Не следует отвлекаться на дела, будущее и прошлое.

Нам надо учиться владеть искусством жить осознанно в настоящем мгновении. У всего есть свое время – такова универсальная мудрость, а не просто мудрость Будды. Вы вкладываете всего себя в то, что делаете в настоящее мгновение. Иногда вы должны обсуждаете свою работу и стратегии бизнеса. В это время вы направляете все свои силы в иссле-

дование природы и трудностей своего бизнеса. Если вы умеете есть осознанно и сосредоточенно, умеете общаться со своим ребенком столь же осознанно и сосредоточенно, тогда вы в то время, когда вам придется заниматься делами, сможете заглянуть глубоко в вопросы бизнеса, и этот период будет плодотворным.

Я писатель. Я пишу рассказы, эссе, книги и стихи. Бывают периоды, когда я не пишу. Но это не означает, что сочинительство пресекается во мне. Когда я поливаю овощи, то просто поливаю их. Мне нравится поливать огород. Я не думаю о стихе или коротком рассказе, но знаю, что где-то во мне рождается короткий рассказ. Если я не ращу салат, то не могу писать стихи.

Итак, когда вы растите салат, вам надо выращивать его изо всех сил, получать глубокое удовольствие от выращивания салата. В таком случае, когда вы садете писать стихотворение, оно получится хорошим. Вы создаете стихотворение не в тот миг, когда начинаете писать слова. Когда вы осознанно ходите, дышите и растите салат, вовсе не думая о стихотворении, оно уже пишется. Стихотворение, как и любое другое произведение искусства, сочиняется в глубине вашего сознания, пока вы не думаете о нем. В тот миг, когда вы записываете его или произносите, оно просто завершается – так мать рождает дитя. Очень много происходило до того момента, как родился ребенок или произведение искусства. Поэтому надо, чтобы вы в некоторые моменты позволяли ребенку в вас расти. То же самое верно в отношении вашего бизнеса и планов на будущее. Если вы хорошо работаете здесь и сейчас, тогда вы, когда придет пора заниматься другими делами, также будете хорошо выполнять их, с высоким сосредоточением и озарением.

Вам надо учиться ценить время молчания и недеяния, потому что это важно для вашей производительности, а также для расцвета сосредоточения и озарения. Как-то раз один бизнесмен сказал мне: «Когда в разговоре наступает пауза, я чувствую неловкость и хочу что-нибудь сказать, чтобы нарушить молчание. Что мне делать?» В Сливовой Деревне тишина драгоценна. Мы называем ее Благородным Безмолвием, и мы очень ценим ее. Безмолвие драгоценнее золота. Тишина может быть красноречивой. Вы сидите, и ваша личность просто светится, вы излучаете покой и радость. Это недеяние. Вам надо только сидеть, и дети захотят прийти к вам и посидеть рядом с вами. Безмолвие очень важно, ведь оно поддерживает жизнь. Мы должны научиться радоваться тишине.

Два друга, севшие выпить вместе по чашке чая, могут провести в тишине полчаса, и все же они не будут чувствовать пустоту. Когда я зимовал в Университете Принстона, я часто навещал старого человека, который жил около студенческого городка. Его звали Лютер Пфаклер Эйзенхар. Он был математиком, другом Эйнштейна. Каждый раз, когда я приходил (обычно вечером), он открывал мне дверь – сажал меня поближе к камину. Затем его жена приносила мне чашку чая, и мы просто сидели час. Мы оба не произносили ни слова. Потом я просто кланялся ему и отправлялся домой.

Это происходило много раз. Я заранее знал, что повторится то же самое. И все же я всегда приходил, потому что наше сидение у камина было очень приятным и стоило того. Нам надо снова учиться безмолвствовать. Вот чему учит нас Будда. Тишина может быть более интимной, чем разговор. Само ваше бытие делает ваши действия, поступки более глубокими и эффективными.

Отправляясь из своей комнаты в зал для медитации, мы идет так, чтобы каждый наш шаг приносил нам покой и радость. Такие шаги составляют наше бытие. Пить чай в свободе это искусство бытия. Смотреть на другого человека так, чтобы выражать свое понимание и сострадание, есть недеяние, и это счастье. Мы делаем человека счастливым уже тем, как проживаем каждый свой день.

Когда мы становимся послушниками или послушницами, наша практика – быть счастливым новичком. Нам не надо быть полностью посвященным монахом или монахиней, чтобы ощущать счастье. Если мы думаем так, то жертвуем своей жизнью новичка. На самом деле, когда мы новички, у нас меньше забот, и мы можем радоваться больше. Когда вы старший брат, вам надо заботиться о многих вещах! То же самое происходит, когда вы ученик – вам не нужен диплом для того, чтобы быть счастливым. Если вы управляющий низкого ранга на своей фирме, вам не надо превращаться в VIP-персону, чтобы быть счастливым. Чувствовать счастье там, где вы находитесь в настоящий момент – вот ваша практика. Благодаря такому пониманию вы полностью принимаете себя; вы не чувствуете потребность становиться кем-то, потому что вы уже кто-то.

Я помню, как однажды пил чай с монахом-новичком. Я сказал ему: «Дитя мое, ты хочешь, чтобы я побыстрее стал Буддой?» И он ответил: «Нет, я не хочу, чтобы вы становились Буддой. Вы в своем нынешнем состоянии вполне удовлетворяете меня!»

Я посвящаю себе время. Я хочу быть самим собой. Я не отвергаю себя в этом месте, в этот миг. Такова наша практика, мы называем ее бесцельностью. Мы не ставим перед собой цель, чтобы затем беспрестанно бегать за ней. В таком случае мы будем бегать всю жизнь и никогда не будем счастливы. А счастье возможно, только когда вы перестаете бегать и лелеете настоящее мгновение, кем бы вы ни были. Вы в своем нынешнем состоянии уже чудесны, вам не надо быть кем-то другим. Вы есть волшебство жизни.

Глава 9

Как вызвать коллективное пробуждение

Даже если вы развиваете пять сил веры, усердия, осознанности, сосредоточения и озарения, если вы считаете, что можете практиковать их самостоятельно, тогда ваша энергия будет оставаться слабой. Озарение в отношении взаимосвязи всего сущего учит нас тому, что, только когда

мы познаем и пробуждает свое коллективное сознание, мы можем использовать всю силу своей коллективной энергии.

Существует как индивидуальное, так и коллективное сознание. Наше сознание состоит из всех семян, посаженных нашими прошлыми поступками, а также прошлыми действиями нашей семьи и общества. Каждый день наши мысли, слова и поступки текут в море нашего сознания и создают наши тела, умы и мир. Индивидуальное сознание состоит из коллективного сознания, а коллективное сознание – из индивидуального, они взаимосвязаны. Ваше представление о красоте исходит не только из вас. Вы считаете что-то красивым потому, что многие люди считают это красивым. Коллективное сознание влияет на вас. Это похоже на моду. Вы хотите носить какую-то одежду потому, что другие люди сочли ее модной. Если большинство считает эту одежду красивой, вы соглашаетесь с тем, что она красивая. Вы можете пойти на выставку искусства и увидеть там картины, которые вы вовсе не считаете красивыми. Но все люди, посетившую выставку, хвалят эти картины, поэтому вы притворяетесь, будто также считаете их красивыми. Вы пытаетесь смотреть на них так, словно любуетесь ими. А позднее, из-за коллективного сознания, вы в самом деле считаете их красивыми. Красота и уродство, как и многие наши ценности, есть порождения нашего коллективного сознания.

Когда страх становится коллективным, когда гнев становится массовым, такие эмоции очень опасны. Это состояние захватывает всех людей. Поэтому вы должны выбирать среду, в которой на вас будет влиять здоровое и ясное коллективное сознание. Мы легко поддаем под влияние коллективного сознания. В 2004 году восемьдесят процентов американцев все еще продолжали верить, что война в Ираке – реакция на теракты 11 сентября 2001 года, и это несмотря на то, что между иракским правительством и Аль-Каидой не было никакой связи. В сентябре 2004 года только тридцать процентов англичан верили в справедливость этой войны. Граждане США должны прислушаться к мнению индийцев, азиатов, африканцев, арабов и южноамериканцев. Послушайте их; вы должны понять, как они думают, как они воспринимают эту ситуацию. Нельзя замыкаться в одном представлении, одной мысли. Средства массовой информации и военно-промышленный комплекс окружают нас тюрьмой, поэтому мы продолжаем видеть и действовать по их указке. Все мы (один человек или все общество) можем освободиться от этой тюрьмы мировоззрения, страха и насилия.

Если вы художник, учитель, политик или бизнесмен, то можете влиять на людей и творить красоту. У вас должно быть свое озарение. Вы можете помогать проявляться в себе тому, что уже благостно, истинно и прекрасно. Вы выражаетесь в свете истины. Даже если большинство не увидело истину, которая есть у вас, вы достаточно мужественны для того, чтобы и дальше идти своим путем. А меньшинство, которое видит истину, которое пробуждено, может преобразить всю ситуацию. Наше индивидуальное сознание создается и корректируется сознанием кол-

лективным – точно так же наше индивидуальное сознание может создавать и корректировать коллективное сознание.

Возможно, мы понимаем потребность изменений в своей стране, но мы нуждаемся в мужестве для того, чтобы выразить себя, даже когда большинство идет в противоположном направлении. Надо, чтобы нас поддерживали наши любимые люди, согласные с нами коллеги, потому что направление может поменяться только благодаря коллективному пробуждению. Отдельные люди и маленькие группы могут вызвать изменение в сознании. Даже если мы составляем меньшинство, мы все равно должны набраться смелости и высказаться, если верим, что у нас есть озарение, которое может вывести нас из трудной ситуации. Мы можем высказаться многими способами, и не только как личность, потому что может быть несколько человек, которые ясно думают, но не имеют возможности показать свой свет. Поэтому очень важно говорить: «Вот я! Тем людям, которые разделяют с вами одно мироощущение. Я прошу вас высказываться, чтобы вы могли объединиться с другими людьми. Когда мы собираемся вместе, то можем громко и четко обсуждать свои заботы. Только коллективное сознание может изменить нашу жизнь».

Во время войны во Вьетнаме меня едва не застрелил какой-то американский офицер, заподозривший во мне передетого партизана. Перед отправлением на войну каждому американцу говорили, что любой вьетнамец может оказаться партизаном-коммунистом, даже буддийский монах. Я сохранял спокойствие и сумел снизить его страх. Мы, вьетнамские монахи, учились распознавать страдания не только отечественных враждующих партий, но и американских солдат, которых отправляли на край света, чтобы убивать или погибнуть. Я был свободен от ненависти, потому что у меня было понимание и сострадание, и многие из нас выжили в той войне благодаря духовной практике.

Я пережил несколько войн во Вьетнаме, отчего крепко поверил в том, что терроризм невозможно устранить силой, что внимательное слушание сильнее бомб. Терроризм рождается из неправильного восприятия. Террористы неверно воспринимают как себя, так и нас. Поэтому они хотят наказать, убить нас. Если мы знаем их образ мысли, их мировоззрение, то можем помочь им избавиться от неправильного восприятия. Устранение неправильного восприятия – основа преобразования насилия и терроризма, так мы будем способствовать миру.

Нам надо слушать других политиков в Европе, Азии, потому что наши чувства и мысли можно характеризовать многочисленными неправильными восприятиями. Нам не следует быть слишком уверенными в своих восприятиях. Наши неправильные восприятия приводят к конфликту, страданиям и войне. Теперь американцы остались одинокими в своем мировосприятии, поэтому им надо слушать азиатов, европейцев, африканцев – всех. Если вы умеете устранить свои неправильные восприятия и помочь устранить неправильные восприятия в других людях, тем самым вы уничтожаете терроризм. Иного пути нет. Нам понятно, что война с терроризмом не помогла устранить это явление. Она

создала еще больше ненависти и страха как в самих США, так и за ее пределами. Война с терроризмом заставила нас считать друг друга потенциальными террористами. Когда вы летите самолетом, вас обыскивают. Люди исследуют в вас не природу Будды, а природу террориста.

Каждый человек может принять участие в работе пробуждения, помочь просветлению родиться в обществе. Пробуждение – вот ваша задача. С помощью искусных средств вы можете сделать большой вклад в коллективное пробуждение – в основу всех перемен. Вы можете помочь людям увидеть, что глубокое, сострадательное слушание и любящая речь – единственные способы устранить неправильные восприятия.

К сожалению, наши политики не привыкли к такой практике; общество верит, будто у нас есть единственная сила, а именно деньги и военная мощь. Но у нас есть и другая сила. У Америки есть сила понимания и сила сострадания, если американцы захотят воспользоваться ими. В Америке более, чем достаточно людей, у которых есть озарение, понимание и сострадание. Если они соберутся, озвучат свои заботы и предложат нам свет, мы сможем преодолеть этот трудный момент. Нам путь исполнен покоя. Я убежден в том, что нет пути к покою – сам покой и есть путь! Вам надо использовать мирные средства для того, чтобы достичь покоя.

США не могут сделать в мире все. Несмотря на то, что Америка – самая крупная страна в мире, она все-таки лишь один член международного сообщества. Америка должна позволять другим народам нести ответственность за мир и не пытаться делать все самой. Америке надо помогать Организации Объединенных Наций разрешать другим странам участвовать в строительстве ООН, чтобы она превратилась в организацию во имя мира и обладала достаточным авторитетом и властью.

Если мы считаем насилие болезнью, то можем использовать «лекарство» внимательного слушания для ее лечения. По-моему, мы не сможем избавиться от болезни насилия в своих семьях и школах лишь с помощью денег. Если законодатели глубоко осмыслят этот вопрос, то поймут, что высокий уровень насилия в семье связан с нашей иностранной политикой. Если в нас самих есть насилие, легко перейти в агрессивное наставление на другого человека; если война идет в нас самих, легко начать войну с другим человеком. То же самое верно в отношении пар, семей и народов.

Почему бы нам ни принять закон, который дает родителям возможность каждый год посещать психологические курсы, *ретрит*? Надо дать им неделю на то, чтобы учиться заботиться друг о друге, восстанавливать общение, взаимопонимание и любовь. Почему мы не позволяем школьным учителям каждый год посещать оплачиваемый ретрит, чтобы они учились преобразовать свои страдания и понимать страдания своих учеников?

Если мы будем учиться покою, то сможем помочь своим детям развивать пять духовных сил. Если вы школьный учитель или родитель, то можете своих учить детей или учеников развивать пять духовных сил. Я прошу вас начать прямо сейчас, и скоро у нас будет новое поколение

людей, которые знают, в какой силе они на самом деле нуждаются для того, чтобы быть по-настоящему счастливыми. Мы должны организовывать ретриты осознанности для родителей и школьных учителей, просить их вводить это образование ради будущих поколений.

В Таиланде и других буддийских странах в старину юноши были обязаны провести год в храме, чтобы получить духовное образование. У них была обязательная духовная, а не воинская, повинность. Даже принцу приходилось целый год жить в монастыре прежде, чем он станет королем. И это было очень хорошо! Но теперь это время сократилось до месяца или нескольких недель, что недостаточно. Я мечтаю основать институт мира и покоя, в котором юноши и девушки смогут еще до женитьбы учиться конкретным методам создания счастья и покоя в семье. Если вы счастливая пара, то и дети, которых вы воспитываете, тоже будут счастливыми.

Если мы сами не развивали эти духовные силы, то не можем помочь своим детям или другим людям обрести их. Мы должны пересечь реку страдания для того, чтобы помочь другим людям перебраться через нее. Мы должны стать просветленными, чтобы помочь другим людям стать просветленными. Большинство людей в мире все еще живет во сне; мы не ведаем, что творим. Мы ведем друг друга к бездне, но не знаем об этом. Просветление очень важно для нашего выживания.

Многие из нас верят, что мы бессильны, что мы не можем значительно изменить окружающую нас жизнь, особенно политическую ситуацию. На самом деле, мы всегда можем быть кем-то и сделать что-то, чтобы помочь изменить ситуацию. Подобно нам, наши политики обладают положительными и отрицательными семенами. Их могут окружать люди, которые не поливают в себе благе семена. Эти советники продолжают поливать в себе семена страха, стяжания, гнева и насилия. Нам надо найти способы установить связь со своими политиками и помочь им. Протест это тоже помощь, но его надо выражать искусно, чтобы люди восприняли его как проявление любви, а не враждебности.

На самом деле, большинство озабочено своими мелкими ежедневными трудностями, поэтому люди становятся равнодушными. Возможно, мы отзывчивы, и все же нас так глубоко увлекают наши маленькие горести, что у нас не остается времени и сил для того, чтобы совершать важные поступки. Но в действительности они не требуют много времени. Мы можем написать письмо с любовью своим политическим представителям. Это немного труднее, чем написать письмо с протестом. Далее я привожу пример такого письма с любовью, которое я написал президенту Соединенных Штатов Америки:

Дорогой господин президент, этой ночью мне приснился мой брат, который умер две недели назад в США. Он пришел ко мне вместе со своими детьми. Он сказал мне: «Давай поедем домой вместе». Я чуть помедлил и ответил: «Ладно, давай поедем домой».

Я проснулся в пять часов утра, подумал о том, что творится на Ближнем Востоке, и впервые смог заплакать. Я плакал довольно долго,

по прошествии часа я почувствовал облегчение. Затем я пошел на кухню и приготовил чай. Заваривая чай, я понял, что мой брат правильно сказал: в нашем доме хватит места для всех нас. Давайте придет домой как братья и сестры.

Господин президент, я думаю, что, если вы позволите себе плакать, как я сегодня утром, то вы также будете гораздо лучше чувствовать. Мы убиваем там братьев. Они наши братья. Бог говорит нам об этом, мы и сами понимаем это. Возможно, они не считают нас братьями из-за своего гнева, недопонимания и разграничения. Но благодаря пониманию мы можем видеть жизнь иначе, и это позволит нам по-другому отзываться на ситуацию. Я уповаю на Бога в вас, я доверяю вашей природе Будды.

Спасибо вам за то, что прочли мое письмо. С благодарностью, ваш духовный брат Тик Нат Хан. Сливовая Деревня».

Если вы живете осознанно, выражаете творчество и мудрость в своей работе, то можете вызвать коллективное пробуждение своего народа. Тогда мы будем достаточно сильными для того, чтобы влиять на своих политиков. Мы должны поддерживать своих руководителей. И мы должны помогать им яснее видеть ситуацию: их нынешний политический курс приносит много горестей и смертей, война с терроризмом породила еще больше ненависти, ужаса и террористов. Мы можем показать людям, что насилие не работает. Только благодаря сострадательному слушанию и деликатной речи вы можете помочь устранить неправильные воззрения, которые составляют основу ненависти и насилия.

Нам нужно избавиться от ощущения своего бессилия, сбросить с себя оковы отчаяния. У нас есть силы, и мы должны научиться пользоваться ею, чтобы вызвать перемены. Мы должны организоваться. Открытость и любящая речь могут творить чудеса. Каждый родитель, учитель, бизнесмен и художник всегда может сделать что-нибудь для того, чтобы вызвать коллективное пробуждение. Каждый ответствен за это. Нынешнее положение вещей слишком серьезно для того, чтобы оставлять его одним лишь политикам. Без коллективного пробуждения ничего не будет. Пробуждение – вот основа всякого изменения. Каждый человек должен сесть и задуматься над тем, что можно и нужно сделать сегодня.

В сентябре 2006 года меня пригласили прочесть лекцию в ЮНЕСКО. Я предложил этой организации устраивать «дни без машины» по всей земле, чтобы люди ясно поняли, что мы делаем с окружающей средой. Во всех центрах духовной практики Сливовой Деревни, расположенных в Северной Америке, Европе и Вьетнаме, мы стали устраивать один «день без машин» в неделю. Мы заранее совершаем все необходимые поездки, чтобы в назначенный день никуда не ездить. Уже очень многие люди во всем мире решили делать то же самое. Наша цель – уменьшить количество поездок на 50 процентов. Мы начали использовать машины, которые ездят на растительном масле и не увеличивают в воздухе содержание углекислого газа. Мы также регулярно устраива-

ем дни «без электричества». Недостаточно говорить об опасности. Мы должны делать что-то, должны приглашать других людей присоединяться к нам.

Иногда люди спрашивают меня, как теперь мы, Homo Sapiens, можем помириться с природой после всего зла, которое мы причинили ей. Мы можем помириться с матерью Землей, выполняя медитацию ходьбы. С каждым шагом мы можем целовать землю ногами, с любовью, обещая ей, что мы изменим свое нынешнее, хищническое, отношение к природе. Если вы продолжим угнетать землю, то наша цивилизация, без сомнения, погибнет. Для коренного преобразования мировосприятия необходимо просветление, пробуждение. Будда достиг индивидуального просветления. Теперь мы нуждаемся в коллективном просветлении, чтобы перестать грабить и убивать природу. Цивилизация исчезнет, если мы будем по-прежнему соревноваться ради власти, славы, секса и барышей.

Однажды во время медитации я размышлял о всемирном потеплении, цунами в юго-восточной Азии, изменении погоды и т.п. В какой-то момент я с болью спросил природу: «Природа, ты думаешь, что мы можем положиться на тебя?» Я задал ей этот вопрос потому, что понимаю, что природа разумна; она умеет реагировать, иногда даже жестоко, чтобы восстановить равновесие. И я услышал ответ в форме другого вопроса: «А могу ли я положиться на тебя?» Так мой вопрос вернулся ко мне: может ли природа положиться на людей? Я долго медитировал на свое дыхание, а затем сказал: «Да, ты можешь полностью положиться на меня». У меня был с природой очень откровенный разговор.

Не должно быть просто словесного заявления. Каждый человек должен дать крепкое обязательство, чтобы природа могла отвечать нам добротой. Благодаря коллективному озарению мы можем помириться со своей планетой и исцелить ее. Все мы можем делать что-то в своей обыденной жизни, чтобы гарантировать благополучное будущее для следующего поколения.

Недавно я стал свидетелем силы коллективного пробуждения, когда я вернулся во Вьетнам с большой сангхой почти через сорок лет после моего изгнания. Я приехал на Запад в возрасте сорока лет. В 1966 году я приехал в США призывать американцев прекратить бомбардировки Вьетнама. Америка направила во Вьетнам полмиллиона солдат. В конце войны свыше пятидесяти тысяч из них погибли или пропали без вести. Несколько миллионов вьетнамских граждан погибли во время войны. Земля, леса и вода были загрязнены, загублены химическими ядами. К тому времени я уже был известным учителем и писателем в своей стране. Я хотел остаться в США три месяца, чтобы ездить по стране и говорить о необходимости прекратить огонь. Но по прошествии трех месяцев я узнал о том, что правительство не желает, чтобы я возвращался домой, потому что я осмелился призывать к миру.

Многие вьетнамцы очень пострадали. Мы видели вокруг себя ужасы войны, поэтому должны были говорить. Мы стали жертвами двух враждующих партий, поэтому должны были высказаться. Но у многих из

нас просто не было возможности выразить свое мнение. У нас не было радио, телевидения и газет, в которых можно было рассказать об истинном положении вещей. Люди, которые осмеливались высказываться против войны, попадали в тюрьму. Некоторые вьетнамцы даже сжигали себя заживо, чтобы привлечь внимание к бедственному положению вьетнамского народа, которому война не была нужна. Только тогда СМИ начали понимать, что большинство населения Вьетнама не принимает эту войну. Поэтому я решил переехать на Запад, чтобы рассказать миру о страданиях вьетнамского народа.

Когда я узнал о том, что правительство южного Вьетнама не желает, чтобы я возвращался на родину, я продолжил призывать Америку к миру, а затем поехал в Европу, Азию и Австралию. Наконец, я поселился в Париже и основал здесь духовную общину, чтобы продолжить свою работу и призывать людей к миру.

На протяжении сорока лет, проведенных мною в изгнании, мы пытались договориться о моем возвращении во Вьетнам. Наконец, в январе 2005 года я смог приехать домой. Когда я покинул Вьетнам, то был подобен клетке, вырванной из тела. Сангха подобна телу, и каждый ее член – просто клетка тела. Но я не высох и не умер как клетка, потому что я носил всю сангху в своем сердце. Я поехал во Вьетнам как представитель своей сангхи, а не сам по себе. На Западе я сразу же стал строить маленькую сангху. Теперь, через сорок лет, моя сангха на Западе уже не мала.

Я хотел приехать домой, во Вьетнам, как сангха, а не как клетка. В конечном итоге двести человек вернулись с нами во Вьетнам. Мы хотели приехать как подлинная сангха, чтобы показать свою практику понимания и любви, поскольку мы знали, что, если бы наша практика была цельной, крепкой и настоящей, то мы смогли бы преобразить страх и подозрение правительства.

Члены нашей делегации замечательно практиковали. В гостинице миряне выполняли сидячую медитацию утром. Они ели только вегетарианскую еду, даже не притрагивались к алкоголю, были очень несуетливы, жили как сангха, в гармонии, в атмосфере подлинного братства. Управляющие гостиницы были поражены, они сказали: «Они превратили нашу гостиницу в зал для медитаций».

Эта поездка была трудной, потому что в воздухе висел страх, подозрение. В Музее военных преступников в Сайгоне были фотографии меня и сестры Хан Хонг, моей помощницы на протяжении последних пятидесяти лет. Перед самым моим приездом администрация музея убрала мое фото, из-за протестов людей. Но фотография сестры Хан Хонг так и осталась висеть в музее, пока мы три месяца ездили по Вьетнаму.

К тому же, во время почти сорока лет изгнания мои книги во Вьетнаме запрещали как коммунисты, так и антикоммунисты, поскольку мои книги призывали к миру и братству, что оба правительства считали опасным. На переговорах мы договорились о том, что двенадцать моих книг будут опубликованы до моего приезда. Но когда мы приехали во

Вьетнам, оказалось, что опубликованы всего лишь четыре мои книги. Чиновники были объяты жутким страхом!

Нам понадобилось аж три месяца ездить по стране, чтобы вьетнамское правительство приняло нас. Присутствие сангхи из монахов, монахинь, мирян и мирянок очень помогло. Вьетнамцы увидели, что западные люди изучают медитацию и хорошо практикуют. Это их вдохновило. Во время бесед мы видели, как они преобразились прямо у нас на глазах. Мы смогли освободить вьетнамцев от многих неправильных воззрений. Теперь они гораздо лучше знают, кто мы, потому что сбросили с себя гору страха и подозрения. Если бы мы не могли поддерживать друг друга, используя силу сангхи, и призывать семена терпения, понимания и сострадания в себе, то реагировали бы гневно, уехали бы из Вьетнама на середине пути.

В начале нашей поездки нам было ясно, что чиновники не рады нашему приезду и не хотят, чтобы мы разговаривали с людьми. Мы знали, что наша практика должна быть уравновешенной и цельной для того, чтобы добиться успеха. Консервативное крыло правительства изо всех сил пыталось не пускать людей на наши лекции и общаться с нами. Мы узнали, что еще до нашего приезда многих монахов и монахинь предупредили о том, что им нельзя посещать мероприятия нашей сангхи, иначе у них будут неприятности после нашего отъезда.

И все же мы по-прежнему были смиренными и спокойными, продолжали улыбаться. Наконец, случился прорыв. Институт политологии в Сайгоне позволил нам провести встречу с интеллигенцией, учеными, членами компартии и правительственными чиновниками. В зале было всего лишь триста кресел. Но мы излучали любящую речь и глубокое слушание, поэтому нам удалось в последнюю минуту уговорить чиновников впустить толпу в зал. В тот день на нашу беседу пришла тысяча человек. Я рассказал вьетнамцам о нашем опыте распространения буддизма на Западе. Они очень заинтересовались. В конце они стали задавать разные вопросы. Между прочим, меня спросили: «Если вы приняли прибежище в Трех Драгоценностях (Будде, Дхарме, Сангхе), у вас есть право любить свою страну и коммунистическую партию?» Я ответил очень быстро и просто: «Если принятие Трех Драгоценностей ведет к тому, что вы утрачиваете право любить свою страну и ее партию, тогда какой смысл в принятии Прибежищ?» Все люди очень долго аплодировали. Мое высказывание передали центральному правительству и всем подразделениям партии.

Поэтому, когда мы приехали в Хуэ, нам разрешили прочесть лекцию членам компартии, интеллигенции и правительственным чиновникам. К нам пришли шесть или семь тысяч человек. Когда мы приехали в Ханой во второй раз, для нас организовали пять встреч с членами компартии, правительственными чиновниками и учеными. Оказалось, что все они жаждали духовности. На встрече со мной и моей делегацией у них появилась возможность открыто выразить свое отношение. В Политическом Институте Хошимина в Ханое несколько организаторов встречи заявили о важности диалога, дискуссии между марксизмом и буддиз-

мом. Какой-то член компартии даже осмелился сказать, что партия ошибалась. Организаторы выразили желание обновить Вьетнам и больше учиться. Атмосфера была открытой и человеческой, в зале веял дух свободы. Я буквально кожей ощущал свободу слова. Мне пришла в голову мысль, что, возможно, во Вьетнаме люди впервые осмелились так говорить.

Я мог быть откровенным, но я никого не обидел, потому что мое сердце было полно сострадания и желания душевной близости. Я говорил: «Знаете, в Сливовой Деревне мы живем очень просто. Монахи, монахини и миряне живут вместе как единая семья. Ни у одного из нас нет личного автомобиля, банковского счета, телефона. На самом деле, мы и есть подлинный коммунизм». Все в зале смеялись. Люди больше не сердились, мы смогли достучаться до их сердец.

Некоторые люди боялись за мою безопасность, потому что я осмелился затронуть важные темы, в том числе коррупцию в правительстве. И все же мы чувствовали, что можем говорить правду, могли рассказывать о том, что наболело на душе, потому что мы умели говорить на языке любви. А поскольку мы старались использовать искусные средства для общения с людьми, уровень страха и гнева с каждым днем падал, и в сердцах правительственных чиновников совершился подлинный переворот. Этот опыт ярко показал нам, как меньшинство, усердно практикуя, может влиять на большинство. Человек может настоящему преобразить коллектив.

У вас есть лишь этот один миг, и вы можете сделать выбор. Вы можете выбрать свои страстные желания, и тогда вы, возможно, будете казаться людям могущественным человеком, но я гарантирую вам, что вы не найдете так счастье. Или же вы можете развивать пять духовных сил и принести себе, любимым людям, коллегам и всему своему обществу силу Бодхисаттвы. Вот на каком пути вы можете достичь подлинного счастья. Только этот путь может преобразить мир.

Приложение А

Медитации для развития силы

Я опишу для вас ряд конкретных практик, которые увеличивают нашу силу, нашу духовную энергию. Их можно применять (конечно, с великой радостью) где угодно и в любую минуту. Многие из этих практик можно считать медитацией. Когда вы думаете о медитации, то можете представить себе монаха, который сидит абсолютно безмятежно, не отвлекаясь на звуки и прочие помехи. Это медитация лишь одного типа, но есть и много других ее вариантов, которыми вы можете наслаждаться дома или на работе, потратив на медитацию всего только несколько минут.

Медитация состоит из двух элементов. Первый элемент – остановка и успокоение ума, сосредоточение. Второй элемент – внимательное созерцание для достижения озарения. На первой стадии вы сосредоточи-

ваете ум лишь на одной вещи – например, на своих шагах или дыхании. Сосредоточение всегда означает концентрацию на чем-то. Невозможно сосредоточиться на небытии, осознать его. Поэтому для развития осознанности вам нужен объект. Когда вы сосредоточиваете внимание на своем дыхании, оно становится объектом вашей осознанности и сосредоточения. Когда вы создадите энергию осознанности, она охватит объект вашего внимания и будет поддерживать его в вашем уме.

Если вы будете продолжать сосредоточение, то сможете получить первое озарение, то есть сделать второй шаг медитации. Например, когда вы чувствуете раздражение или гнев, то можете сосредоточить внимание на нем и найти его главную причину. Тогда, если вы будете какое-то время развивать осознанность и сосредоточение, то познаете подлинную природу своего гнева, и ваше озарение освободит вас от него. Когда объект вашего исследования интересный, очень легко сохранять осознанность и сосредоточение. Когда разговор (или лекция) интересный, вам гораздо легче внимать речи. Если же разговор скучный, вы можете прикладывать все свои силы, но вам все равно будет трудно сосредоточиться на 100 процентов. Поэтому один ключ к успеху заключается в том, чтобы выбрать такой объект для осознанности и сосредоточения, который интересен вам. Если вам что-то интересно, вы можете быстро достичь озарения.

Осознанное дыхание

Я советую вам выучить наизусть короткое стихотворение, которое поможет вам развивать осознанное дыхание. Не важно, практикуете вы осознанное сидение или осознанную ходьбу, в любом случае вы можете пользоваться этим стихотворением:

Вдох, выдох;
Глубоко, медленно;
Спокойно, легко;
Улыбаясь, освобождаясь;
Настоящий миг, чудесный миг.

Первые два слова «вдох, выдох» означают: «Делая вдох, я осознаю, что делаю вдох; делая выдох, я осознаю, что делаю выдох». Когда вы вдыхаете, то сосредоточиваетесь только на своем вдохе. Вы освобождаете свой ум от всего остального и полностью сосредоточиваетесь на вдохе. Точно так же, затем вы сосредоточиваетесь на выдохе. Это первое упражнение. Вы можете продолжать повторять про себя слова «вдох» и «выдох», чтобы оставаться со своим дыханием.

Не вводите ум от дыхания, не разрешайте ему бродить где-то – например, вы можете подумать: «Делая вдох, я осознаю... Ой, я же забыл выключить в моей комнате свет». Это не сосредоточение, потому что ваш ум скачет от одной вещи к другой. Оставайтесь с вдохом от начала и до конца. Ваш вдох может длиться лишь четыре-пять секунд. Каждый человек может сохранять полную осознанность на протяжении такого периода времени. Когда вы осознанно вдыхаете и выдыхаете одну ми-

нуту, то перестаете думать и просто *пробываете*. Большинство наших мыслей мешают нам быть, потому что, когда вы погружены в мысли, то не присутствуете, не живете в полную силу, не можете прикоснуться к чудесам жизни. «Я мыслю, значит *не существую!*» «Я думаю, значит погряз в своих мыслях». Если вы потерялись в рефлексии, то вас нет.

Давайте предположим, что ваш сын (или дочь) с вами, он улыбается и похож на цветок. Если вы заняты мыслями о прошлом, будущем, о своих проектах, трудностях и печалях, то вы потерялись в мыслях. В таком случае ваш красивый маленький сын (или дочь) недоступен вам, поскольку вас нет здесь. Вы заблудились в собственных мыслях. Если же вас не уносят ваши мысли, тогда вы остаетесь здесь и сейчас, чтобы осознать чудеса жизни, которые доступны вам. В данном случае чудом становится ваш маленький ребенок: сын или дочь. А это значит, что вы доступны им, а они доступны вам.

Один цикл дыхания поможет вам пресечь свое привычное мышление и возвратиться прямо в это место, в этот самый миг. Когда вы возвратитесь к осознанному дыханию, ваш ум сразу же установит связь с вашим телом. В вашей обыденной жизни присутствует ваше тело, но ваш ум может находиться где-то в другом месте. К счастью, у нас есть наше дыхание, которое служит мостом между ними. В тот миг, когда вы возвращаетесь к своему дыханию и начинаете осознанно дышать, ум у вас соединяется с телом. Это замечательно и очень легко. Цикл дыхания не занимает много времени (максимум пять-десять секунд), и вы сразу же переходите от рассеянности в осознанное, сосредоточенное состояние. Ваш ум возвратился в тело, поэтому теперь вы присутствуете по-настоящему. Вы действительно находитесь здесь; а если вы пребываете в этом самом месте, значит здесь же будет что-то другое: жизнь, а также ваша возлюбленная.

Даже когда вы ведете машину, вы можете сосредоточиваться на дыхании, чтобы полностью присутствовать. Безопаснее ехать в полной осознанности, не блуждая в своих тревогах и волнениях. Когда вы поливаете цветы в палисаднике, практикуйте осознанное дыхание, чтобы полностью присутствовать и радоваться цветам и тому, как вы поливаете их. Однажды вы научитесь практиковать осознанное дыхание, когда вы ведете машину, моете тарелки или идете от одного здания к другому; и тогда вы сможете пригласить других членов своей семьи присоединиться к вашей практике. Вам не надо смотреть телевизор. Вся семья может сесть и по-настоящему порадоваться присутствию друг друга, в вас возникнет ощущение единства и покоя. Эта практика чудесна. Почему бы вам ни поделиться практикой осознанного дыхания со своими коллегами? Вы можете научить их заботиться о своих сильных эмоциях, утомлении и страданиях.

Возможно, вам захочется именно в этот момент, когда вы читаете эту страницу, сделать паузу, чтобы практиковать осознанное дыхание одну, две или три минуты, пока вы не сосредоточитесь по-настоящему на своем дыхании. Вы поймете, что качество вашего дыхания быстро растет. Не пытайтесь ничего делать насильно. Все происходит само со-

бой; ваш вдох становится более глубоким, а выдох – более медленным, спокойным и умиротворенным.

Сидячая медитация

Сидеть – привилегия. Когда Нельсон Мандела посетил Францию впервые после своего освобождения из тюрьмы, газетчики взяли у него интервью. В частности, они спросили его, что он хочет сделать больше всего. Он ответил: «Сесть и ничего не делать. С той самой минуты, как меня выпустили из тюрьмы, у меня не было такой роскоши. Я постоянно очень занят. Поэтому больше всего на свете мне хочется просто сесть и ничего не делать». Иметь возможность сесть и радоваться своему дыханию – уже чудо. Когда вы делаете вдохи и выдохи, вам не приходится бороться. Я прошу вас сделать это ради Нельсона Манделы; сделайте это за тех людей, которые все время бегают, у которых нет времени возвратиться к себе и просто быть. В наше время роскошь – просто сесть и ничего не делать. Это также важно для нашего исцеления и питания.

Найдите удобное положение на подушке или стуле. Если вы сидите на стуле, поставьте обе стопы на пол. Сидите с прямой спиной, но не напрягайте ее. Распределите вес своего тела по подушке или стулу, живот у вас должен быть мягким. Направьте все внимание на свое дыхание. Когда ваш будет бродить (а это случится), просто мягко верните фокус внимания на свое дыхание.

Сидячая медитация это, прежде всего, просто ничегонеделание, позволение себе расслабиться. Если вам известно искусство дыхания и улыбки, удовольствие от сидения будет расти. Тогда с помощью осознанности и сосредоточения вы сможете яснее видеть реальность своего тела, реальность своего сознания, реальность своей ситуации. Если вы видите ясно, то скорее всего не совершите многие ошибки. У вас есть возможность совершить правильный поступок, чтобы принести благополучие себе и людям, которых вы любите. Такова польза от сидячей медитации.

Осознанная ходьба

Я хочу еще немного говорить о практике осознанной ходьбы, о которой я рассказывал в главе 3. Каждому человеку надо ходить. Когда мы идем с работы на автобусную остановку, на автостоянку или в комнату отдыха, не важно, надо нам пройти несколько кварталов или сделать несколько шагов, так как в любом случае мы можем наслаждаться медитацией ходьбы. А это значит, что мы учимся ходить, осознавая каждый свой шаг, свободно от своих мыслей и проектов.

Если вы хотите ходить спокойно, то можете сделать два-три шага во время вдоха. Когда я делаю вдох, то обычно делаю два шага и говорю: «Вдох, вдох». Я говорю это своими стопами. Я не произношу эту фразу вслух. Я направляю внимание на подошвы. Я касаюсь земли так, словно я целую ее ногами, с горячей любовью. Когда я делаю выдох, то делаю два шага и говорю: «Выдох, выдох». Получается ритм: «Вдох, вдох.

Выдох, выдох». Касайтесь земли осознанно. Пусть ваше дыхание будет естественным, согласуйте свои шаги с дыханием. Не оставайтесь в голове, а переведите фокус внимания на подошвы. Вы заметите, что ваши шаги будут более уверенными и ровными. Это равновесие снизит ваше тело и сознание. Идите как свободный человек. Вы уже не раб своих планов и тревог. Каждый ваш шаг помогает вам вернуть себе свободу.

Я иду потому, что я хочу идти, а не потому, что кто-то толкает или принуждает меня к этому. Я иду как свободный человек и наслаждаюсь каждым своим шагом. Я не бегу, поскольку хочу по-настоящему быть здесь и сейчас, хочу касаться жизни на каждом шаге. «Вдох, вдох. Выдох, выдох». Ходьба может быть очень приятной, потому что вы чувствуете в себе свободу. Вы и есть тот, кто идет; вы не отвлекаетесь на прошлое, будущее и свои проекты. Вы самостоятельны, начальник самому себе.

Закончив выполнение первой строки стихотворения, вы продолжаете: «Глубоко, медленно». «Глубоко, глубоко. Медленно, медленно». Вы можете говорить «глубоко» на каждом шаге, который вы делаете на вдохе, а «медленно» – на каждом шаге, который вы делаете на выдохе. Говорите это ногами, а не умом. Вы осознаете количество шагов, которое ваши легкие просят сделать вас во время вдоха и выдоха, чтобы вам было приятно. Если ходьба кажется вам трудным делом, значит вы практикуете неправильно. Практика должна быть одновременно исцеляющей, преобразующей и приятной.

Затем вы можете выбрать строку: «Спокойно, легко». Не произносите эти слова машинально. Когда вы произносите слово «спокойно» ногами, вы должны чувствовать покой в своем теле и чувствах. Когда вы сосредоточены, когда вы радуетесь своим шагам, то поддерживаете всех нас, которые пытаются делать то же самое. И когда вы выполняете осознанную ходьбу вместе с другими людьми, вам также поддерживает их присутствие, практика; и если вы радуетесь каждому своему шагу, который вы делаете целно и свободно, спокойно и легко, то вносите значительный вклад в качество жизни всех людей.

Вам надо научиться освобождаться, отпускать себя. Что бы ни случилось, трудности или еще какие-то события, ничто не должно заставлять вас потерять счастье и покой, потому что в вас есть Будда, энергия пробуждения. Будда остается с вами, когда вы осознанно улыбаетесь. Будда остается с вами, когда вы осознанно мирно пьете чай. Вы можете ходить осознанно, умеете дышать мирно. Не считайте Будду абстракцией. Будда очень конкретен. Будда это энергия осознанности, которая всегда доступна вам, если вы умеете пользоваться ею.

Я знаю одну предпринимательницу, которая всегда практикует осознанную ходьбу, когда ей надо перейти из одного здания в другое. Вместо того чтобы бежать, она дает себе достаточно времени для того, чтобы насладиться каждым своим шагом. Все это время она действительно перестает думать о делах. Она умеет относиться к себе с любовью.

Все мы можем научиться ходить осознанно. Очень приятно чувствовать, что мы живы, что мы ходим по этой прекрасной планете. Многие люди привыкли бегать, и мы не умеем жить в полную силу прямо здесь и сейчас. Если мы ходим только для того, чтобы куда-то прийти, то приносим в жертву саму ходьбу. Это потеря. Где находится царство божье? Царство божье доступно прямо здесь и сейчас. Если вы умеете ходить осознанно, то можете устанавливать связь с божьим царством на каждом шаге. Надо только научиться. Уже сейчас нам доступны многие чудеса жизни.

Однажды мы практиковали в Нижней Деревне медитацию ходьбы со многими католическими монахами и монахинями. Я возглавлял процессию. Мы прошли лугом по пути в лес. Была весна, и в траве пробивалось множество крошечных цветов самой разной расцветки. Мы шли осознанно и радовались каждому своему шагу, поэтому постигли чудеса жизни, которые доступны в мае. Наша прогулка была чудесной и исцеляющей. Никто не разговаривал; мы просто радовались тому, что прикасаемся ногами к земле и соединяемся с тем, что присутствует прямо здесь и сейчас. Когда мы пришли в лес, то сели и слушали птиц, радовались солнечным лучам, пробивавшимся к нас сквозь листву. В лесу было очень красиво. Я могли прикоснуться к чуду жизни, которое открылось нам. Большинство из нас были монахами и монахинями, буддийскими и католическими. Я повернулся к одному французскому монаху из Сливовой Деревни и сказал по-французски: «Le paradis est maintenant ou jamais», и он согласно кивнул и улыбнулся. Рай – не просто идея. Царство божье – не просто идея. Это реальность, потому что жизнь пребывает прямо здесь, со всеми своими чудесами.

Если мы не умеем быть здесь и сейчас, то не можем войти в царство божье, в рай. Но если мы поучимся, то сможем остановиться здесь и сейчас, чтобы установить глубокую связь с жизнью. Тогда все остальное в нашей жизни улучшится, ведь у нас будет больше цельности, свободы и счастья. Если мы будем регулярно посвящать время такой ходьбе, то преобразимся, чтобы иметь возможность лучше заботиться о себе, своей семье и коллегах по работе.

Осознанная улыбка

Следующее упражнение называется «улыбаясь, освобождаясь». Вы говорите: «Делая вдох, я улыбаюсь; делая выдох, я отпускаю себя. Делая вдох, я улыбаюсь моему телу; делая выдох, я успокаиваю свое тело. Улыбаясь. Освобождаясь». Улыбка – эффективная практика. Вам не надо чувствовать в себе ликование, чтобы улыбнуться, потому что улыбка – практика йоги. Вы практикуете йогу рта. Даже если вы не чувствуете радость, улыбка помогает расслабить мышцы на вашем лице. На лице примерно триста мышц; когда вы переживаете гнев или страх, эти мышцы напряжены. Если вы в такой момент посмотрите в зеркало, то увидите на своем лице напряжение. Но если вы умеете осознанно дышать и улыбаться, напряжение быстро спадет, и вам будет гораздо легче. Вы можете помочь тому, кто напряжен, улыбнувшись

ему. Ему будет гораздо легче после улыбки. «Делая вдох, я улыбаюсь. Делая выдох, я избавляюсь от напряжения».

Делая вдох, вы можете осознать, что гневаетесь на кого-то за то, что он сказал или сделал вам. Делая выдох, вы улыбаетесь, потому что знаете, что вы способны осознать свое состояние и остаться спокойным. Напишите это предложение на листке бумаги величиной с кредитную карточку и положите ее в бумажник: «Несмотря на то, что сейчас я сержусь на свою возлюбленную, в глубине души я понимаю, что я способен обрести покой». Затем в тот момент, когда вы вот-вот потеряете самообладание, извлеките листок, прочтите предложение и начните осознанно дышать. Для вас очень важно действовать быстро прежде, чем вы навредите себе или своей возлюбленной. Поэтому положите Будду в свой бумажник. Когда он вам понадобится, извлеките из бумажника напоминание, прочтите предложение и вернитесь к практике.

Чудесный миг

Последние строки стихотворения звучат так: «Вдыхая, я пребываю в настоящем мгновении. Выдыхая, я осознаю этот чудесный миг. Настоящий миг, чудесный миг». Мы узнали о том, что мы можем жить только в одном мгновении, а именно в настоящем мгновении. Это верно даже в отношении тех, кто отбывает долгий срок заключения. Когда я читал лекцию в исправительной колонии Мериленда, что около Вашингтона, я сказал 150 заключенным, что они могут быть счастливы прямо здесь и сейчас. Я сказал им: «Когда я шел к вам по тюрьме, минуя очень много металлических дверей, я заметил, что воздух здесь такой же свежий, как и во дворе. Небо, которое вы видите отсюда, такое же синее, как и небо, видимое со двора. У вас есть здесь все условия для того, чтобы практиковать осознанную ходьбу и осознанное дыхание. Если вы умеете практиковать, тогда этот самый миг может стать чудесным. Вам не надо выходить из тюрьмы для того, чтобы быть счастливыми». Заключенные в тюрьме слушали меня внимательно, и они почувствовали интерес к практике.

В какой бы трудной ситуации мы ни оказались, если мы умеем открыться условиям счастья и благополучия, которые есть всегда, настоящий миг становится чудесным. Счастье доступно прямо здесь и сейчас. Для того чтобы быть в настоящем миге, нужно практиковать. Нам надо практиковать для того, чтобы сопротивляться склонности убежать в будущее или цепляться за прошлое. Нам надо учиться праздновать жизнь в настоящем мгновении.

Успокоение сильных эмоций

Многие люди страдают от сильных болезненных эмоций и не умеют справиться с ними. Когда вы замечаете, что в вас есть беспокойное, немирное чувство, вы можете повторять себе: «Делая вдох, я присутствую для своего чувства. Делая выдох, я успокаиваю свое чувство». Когда вы говорите так, ваша эмоция начинает успокаиваться. Это очень важно.

Эмоция может быть отчаянием, страхом или гневом, но чем бы она ни была, осознанное дыхание успокоит ее.

Когда вы замечаете возникновение сильной эмоции, возвратитесь к себе и начните практиковать осознанное дыхание, чтобы создать энергию осознанности для своей защиты. Оставайтесь со своей эмоцией и не позволяйте ей овладеть вами.

Это все равно, как если бы вы осознали приближение сильной бури. Вы должны изо всех сил защищать свой дом, не позволять ветру разрушить ваше жилище. Сильные эмоции приходят изнутри, из глубины нашего сознания. Энергия осознанности также исходит из глубины нашего сознания. Поэтому вы сидите в устойчивой позе, на стуле, поставив ноги всей стопой на пол, или на подушке со скрещенными ногами. Или же вы ложитесь и готовитесь встретить эмоцию. Вы начинаете делать вдохи и выдохи, и вы сосредоточиваете внимание на своем животе. Почему на животе? Когда вы видите дерево во время бури и сосредоточиваете внимание на верхушке дерева, то чувствуете его уязвимость. У вас возникает впечатление, будто это дерево слишком хрупкое, чтобы выстоять против ветра, потому что маленькие ветви и листья на верхушке дерева яростно колеблются на ветру. Вам кажется, что ветер вот-вот сдует дерево. Но если вы сосредоточиваете внимание на стволе дерева, у вас возникает совсем другое впечатление. Вы видите, что это дерево крепкое, что оно глубоко укоренено в почве, поэтому вы понимаете, что дерево выстоит против ветра.

Вы тоже дерево, а эта сильная эмоция – приближающаяся к вам буря. Если вы не приготовитесь к ней, вам может сдуть. Приготовиться значит начать осознанно дышать и свести внимание вниз, с уровня мышления на уровень живота, в точку чуть ниже пупка. Это называют брюшным дыханием. Просто сосредоточьтесь все внимание на своем животе и осознайте, как он поднимается и опускается. Живот – вот ствол вашего дерева. Не оставайтесь на уровне мозга, потому что именно там веют самые свирепые ветры. Очень опасно оставаться на уровне мышления. Спуститесь вниз и обнимите ствол дерева чуть ниже пупка, где для вас будет безопаснее оставаться.

Эта практика самая простая, но она плодотворна. Вы не придаете эмоции слишком большое значение, ведь она составляет крошечную часть всего вашего существа. Вы гораздо больше своей эмоции. Эмоция приходит, задерживается на какое-то время, а затем уходит, прямо как буря. Если вы осознаете это, то не будете бояться своих эмоций. Многие молодые люди не умеют справляться со своими эмоциями, поэтому очень страдают. Они полагают, что единственный способ покончить со страданиями – убить себя. Многие молодые люди совершают самоубийство, потому что не умеют справляться со своими эмоциями. Но справиться с ними не трудно. Для вас полезно знать о том, что эмоция – не все на свете, что вы гораздо больше собственных эмоций, которые приходят, какое-то время остаются, а затем уходят. Зачем вам умирать из-за какой-то эмоции?

Когда вы сосредоточите внимание на своем животе минут на пятнадцать-двадцать и примете прибежище в практике, ваша эмоция утихнет. Тогда вы почувствуете мир и покой, так как будете знать, что есть способ справиться со своими эмоциями. Вы знаете, что в следующий раз, когда возникнет эмоция, вы сможете сделать то же самое.

Если вы практиковали и убедились в практике, то можете помочь тому, кто близок к вам, когда вас охватит сильная эмоция. Вы можете сказать: «Посиди рядом со мной. Возьми меня за руку. Давай вместе осознанно дышать, обращая внимание на подъем и падение живота». Удерживая руку этого человека, вы можете передать ему свою силу и уверенность. Вы вдвоем будете осознанно дышать вместе. По прошествии пятнадцати или двадцати минут человеку полегчает. В будущем он может делать это сам. Если вы научите друга практиковать таким образом, тогда он, возможно, позднее сам спасет себя.

Я советую вам не ждать до тех пор, пока не возникнет сильная эмоция, чтобы начать практиковать. Вы непременно забудете сделать это. Научитесь практике прямо сейчас. Практикуйте пятнадцать минут каждый день. Вы сидите или лежите в устойчивом положении и выполняете осознанное дыхание. Наслаждайтесь своим дыханием, сосредоточьте внимание на животе. Брюшное дыхание может быть очень глубоким, медленным и сильным. Если вы будете делать это три недели, то разовьете хорошую практику. И тогда, если возникнет сильная эмоция, вы вспомните практику, и вам удастся уменьшить эмоцию. Каждый раз ваша эмоция теряет накал. Вам не надо бороться, вы просто позволяете энергии осознанности охватить вашу эмоцию. Тогда она ослабевает и возвращается в глубины вашего сознания.

Полное расслабление

Люди в любой профессии могут извлечь пользу из полного расслабления каждый день или каждую неделю. Возможно, у вас на работе есть место, где вы можете практиковать полное расслабление в течение пятнадцати минут. Вы можете делать это и дома. Как только вы извлекли пользу из личной практики для своего обновления, вы можете предложить сессию полного расслабления родным или коллегам. Вы можете устраивать сессию полного расслабления на работе каждый день. Когда сотрудники и работники охвачены стрессом, они гораздо менее эффективно работают и часто берут отгул по болезни. Это дорого обходится организации, поэтому пятнадцать минут полного расслабления по прошествии трех или четырех часов работы помогут вам. Возможно, вы захотите лично вести сеанс полного расслабления. Вы почувствуете большую радость, делая это. Если вы можете сделать людей счастливыми и спокойными, одновременно растет и ваше счастье.

Когда мы глубоко расслабляемся в группе, один человек может управлять упражнением, используя следующие инструкции или какие-то их варианты. Возможно, вы захотите позвонить в колокольчик в начале и конце упражнения, чтобы помочь людям легче войти в расслаб-

ленное состояние ума. Если вы сами глубоко расслабитесь, то сможете использовать в качестве руководства аудиозапись.

Ложитесь на спину, раскинув руки в стороны. Устройтесь поудобнее. Позвольте своему телу расслабиться. Осознайте пол под вами, почувствуйте соприкосновение своего тела с полом. Позвольте своему телу «утонуть» в пол.

Осознайте свое дыхание, вдохи и выдохи. Осознайте, как ваш живот поднимается и опускается, когда вы делаете вдох-выдох. Подъем-падение... подъем-падение.

Вы вдыхаете и выдыхаете... Все ваше тело чувствует легкость, словно лилия плавает по озеру... Вам некуда идти, нечего делать... Вы свободны, как плывущее в небе облако.

Делая вдох, направляйте фокус внимания на глаза. Делая выдох, позволяйте глазам расслабиться. Позвольте своим глазам погрузиться обратно в голову... Освободитесь от напряжения во всех крошечных мышцах вокруг своих глаз... Наши глаза позволяют нам увидеть рай всех форм и цветов... Позвольте своим глазам отдыхать... Излучайте на свои глаза любовь и благодарность.

Делая вдох, осознайте рот. Делая выдох, почувствуйте, как ваш рот расслабляется. Отпустите все напряжение вокруг рта... Ваши губы – лепестки цветов. Пусть легкая улыбка играет на ваших губах. Улыбка снимает напряжение в сотнях мышц на вашем лице... Ощутите, как напряжение спадает с ваших щек, челюсти, горла.

Делая вдох, осознайте плечи. Делая выдох, позволяйте плечам расслабиться. Пусть они «утонут» в пол... Пусть все накопившееся напряжение утечет в пол. Мы носим так много на плечах... А теперь давайте расслабим плечи, ведь мы заботимся о них.

Делая вдох, осознайте руки. Делая выдох, расслабьте руки. Пусть ваши руки «утонут» в пол... Верхняя часть рук, локти, предплечья, запястья, кисти, пальцы, все малые мышцы... В случае необходимости немного пошевелите пальцами, чтобы помочь мышцам расслабиться.

Делая вдох, осознайте сердце. Делая выдох, позволяйте сердцу расслабиться. Мы очень долго отрицали свое сердце тем, как мы работаем, едим и справляемся с тревогой и стрессом. Наше сердце бьется для нас днем и ночью. Охватите свое сердце осознанностью и нежностью, помирите с ним и позаботьтесь о нем.

Делая вдох, осознайте ноги. Делая выдох, позволяйте ногам расслабиться. Освободите ноги от всего напряжения... Бедро, колени, икры, щиколотки, ступни, носок, все крошечные мышцы на пальцах. Возможно, вы захотите подвигать носками, чтобы помочь им расслабиться. Излучайте любовь и заботу на свои носки.

Верните свою осознанность к дыханию, снова осознавайте подъем и падение живота. Следуя за своим дыханием, осознавайте руки и ноги... Возможно, вы захотите немного подвигать ими и вытянуть их.

Когда вы почувствуете готовность, медленно сядьте. Когда вы будете готовы, медленно встаньте.

Вы можете совершенствовать это короткое управляемое расслабление, в соответствии со своими особыми потребностями. Вы можете практиковать всего лишь пять минут или сколь угодно долго. Это упражнение сожжет направить внимание на любую часть тела: волосы, мозг, уши, шею, легкие, каждый внутренний орган, пищеварительную систему или любую часть тела, которая нуждается в исцелении и внимании. Вы охватываете каждую часть и посылаете ей свою любовь и благодарность, заботитесь о ней, пока держите ее в фокусе внимания и осознанно дышите.

Управление стрессом

Вашей компании или организации не будет дорого стоить создание программы управления стрессом. Очень важно обучить несколько помощников, чтобы они овладели искусством нейтрализации стресса. Эти люди должны сначала сами практиковать. Они должны убедиться в пользе полного расслабления, осознанного дыхания, улыбки и ходьбы, чтобы хорошо выполнить свою задачу. Тогда они смогут поделиться практикой с другими работниками.

В Сливовой Деревне мы учимся возвращаться к своему дыханию и расслаблять свое тело каждый раз, когда мы слышим храмовый колокол. На своей фирме вы можете поступить точно так же. Вместе с коллегами вы можете выбрать короткие отрывки из любимых музыкальных произведений, они могут длиться даже одну минуту. Каждый час или два вы воспроизводите эти короткие музыкальные отрывки для всего персонала компании через громкоговоритель. Когда работники слышат эту музыку, то все сразу же бросают свои дела и начинают осознавать свое тело, радоваться своему дыханию и расслабленности. Регулярно меняйте композиции. Через месяц вы заметите перемену атмосферы. Звучание музыки действует как голос Будды в нас, который призывает нас снова улыбаться, дышать и обновляться, или как голос Бога, который призывает нас возвратиться в свой истинный дом.

Ответ по телефону

Когда звонит телефон в Сливовой Деревне, мы бросаем все дела и возвращаемся к своему дыханию. «Делая вдох, я успокаиваю себя. Делая выдох, я улыбаюсь». Мы осознанно делаем вдох и выдох на протяжении трех телефонных звонков и лишь затем снимаем трубку. Поэтому мы во время ответа остаемся спокойными и сострадательными. Человек на другом конце провода услышит это качество в наших голосах. Когда вы прикоснетесь к семенам покоя, цельности и сострадания в себе, качество вашей речи улучшится.

Многие наши друзья выполняют телефонную медитацию дома и на работе. Каждый раз, когда они слышат телефонный звонок, они останавливаются и осознанно дышат. Они радуются своим вдохам и выдохам. Так они становятся более спокойными и мирными, эта медитация положительно влияет на их дела. Я знаю одного бизнесмена, который

все время выполняет медитацию осознанного дыхания перед тем, как ответить на телефонный звонок; и он сказал мне, что это помогает ему полностью присутствовать во время разговора по телефону.

Осознанная трапеза

Осознанно есть – еще одна замечательная практика. Пока мы едим, мы сосредоточиваем внимание лишь на двух вещах. Мы осознаем еду и наше окружение. Мы не думаем о прошлом и будущем, не размышляем о своих планах и тревогах. Мы сводим все внимание на еду и окружающих людей. Мы едим так, чтобы испытывать радость и счастье, пока едим. Когда мы поднимаем кусок еды, то осознаем его. Мы вглядываемся в него, чтобы понять, что это дар неба, земли и усердного труда. Посмотрев на кусок, мы кладем его в рот и жуем внимательно, осознанно.

Когда я поднимаю кусочек моркови, то люблю оставаться с морковью. Это все равно как открывать дверь или зажигать ароматную палочку. Как я уже говорил вам раньше, меня учили вкладывать все свои силы в закрывание двери или зажигание ароматной палочки. Когда я поднимаю кусочек моркови, то делаю то же самое. Я использую свое тело и ум для того, чтобы поднять кусочек моркови. Если бы мой ум был переполнен другими вещами, вроде моих планов на будущее или воспоминаний о прошлом, тогда я не осознавал бы, что кладу в рот кусочек моркови.

Я призываю вас есть осознанно. Прежде, чем вы положите морковь в рот, вы можете про себя произнести название этого овоща: «Морковь». Это все равно как если бы вы осознанно называли имя своей возлюбленной, и кусочек моркови ясно проявляется. Когда вы кладете его в рот, то осознаете, что отправляете в рот именно морковь. Жуя кусочек моркови, вы осознаете, что жуете морковь, а не свои планы, печали, гнев, прошлое или будущее.

Вы совершаете лишь одно дело в единицу времени. Когда вы таким образом поднимаете кусочек моркови, то можете пережить глубокое прозрение в отношении моркови. Вы можете увидеть все элементы, составляющие кусочек моркови. Вы видите в кусочке моркови плывущие облака, солнечный свет и почву. На самом деле, кусочек моркови – представитель всего открытого вам космоса. И вы можете улыбнуться ему. Это не займет много времени. Возможно, будет достаточно одной секунды. Если вы осознанны и сосредоточены, то достигнете прозрения в отношении подлинной природы моркови.

В католической церкви верующие празднуют евхаристию. Священник преломляет хлеб и причащают им людей. Он говорит, что хлеб – тело Иисуса Христа. Если вы научитесь принимать хлеб, то очиститесь и обретете вечную жизнь. Кусочек моркови – тоже тело открыто вам космоса. И если вы умеете получать его, то благословлены подлинной жизнью. Но если вы едите морковь в рассеянности, которая противоположна осознанности, тогда в вас нет жизни. Когда вы поглощены в свои

мысли, печали, представления, гнев, кусочек моркови перестает быть посланником космоса.

В Сливовой Деревне мы проводим первую часть трапезы в молчании, потому что, если мы будем много говорить, то не сможем сосредоточить внимание на еде и не сумеем оценить по достоинству драгоценное присутствие любимых людей, которые едят рядом с нами. Когда мы едим вместе, как община, очень приятно время от времени отрываться от тарелки и осознавать людей, которые сидят и осознанно едят рядом с нами. Их присутствие служит нам поддержкой, которая помогает хорошо практиковать. Тишина может быть мощной и красноречивой. Она может помочь нам присутствовать в полной мере.

Для того чтобы ощутить все оттенки еды, мы можем есть медленнее. Полезно жевать каждый кусок не меньше тридцати раз прежде, чем проглотить его. Жую еду, мы осознанно дышим и расслабляемся, позволяем себе быть здесь и сейчас. Иногда я жую еду с помощью стиха, который мы уже разучили раньше: «Вдох, выдох. Глубоко, медленно». Я жую еду и одновременно слежу за своим дыханием, при этом я чувствую радость в этом самом месте, в этот самый миг.

Некоторые люди включили практику безмолвного, осознанного обеда на рабочем месте. Их друзья и сотрудники едят тихо минут пятнадцать прежде, чем начать беседу, и они получают огромное удовольствие.

Приложение Б

Работа и удовольствие: пример «Патагонии»

С самой юности я убеждаюсь в том, что у нас, монахов, есть своя великая сила. Но сейчас я хочу рассказать вам историю об одном человеке, который обрел духовную силу в мире бизнеса. Ювон Чуинар стал заниматься бизнесом в 1950-е гг., когда он стал чемпионом по скалолазанию. Он начал конструировать, производить и продавать скалолазное оборудование. В 1964 году он составил каталог в одну тетрадную страничку, в котором описал бизнес, который он называл «Патагонией». В его каталоге было предупреждение о том, что в те месяцы года, которые пригодны для скалолазания, доставка заказов будет производиться с некоторым опозданием, так как он будет участвовать отправляться в горные экспедиции.

В настоящий момент «Патагония» продает товар больше, чем на 230 миллионов долларов в год. Ювон Чуинар по-прежнему возглавляет свою компанию, и он тратит много времени на испытание оборудования по всему миру, участвуя в пеших походах, поездках на каяках и горных экспедициях. Журналы «Fortune» и «Working Mother» назвали «Патагонию» одной из лучших компаний в стране в отношении рабочей атмосферы. В 2004 году Чуинар начал новую программу, призванную

поддержать благополучие океанов. С 1985 года «Патагония» пожертвовала больше 22 миллионов долларов. В своей книге «Пусть мои люди занимаются сёрфингом» Чуинар говорит о том, как осознанность, которой учит буддизм, помогла ему строить свой бизнес. Он пишет: «Оказалось, что лучше всего применять философию дзен в мире бизнеса».

Подобно Ювону Чуинару, каждый из нас, по крайней мере одно мгновение переживал пробуждение: миг ясности, чистоты и освобождения. Это может случиться с вами на прогулке в лесу или на пляже, или в безмятежную минуту с другом или ребенком. Оно может случиться в тот простой миг, когда вы возвращаетесь к себе и осознанно пьете чай. Вы говорите: «Когда я пью чай, то осознаю, что пью чай». Это уже пробуждение. Вы пробуждаетесь к пониманию того, что вы пьете чай и сидите с друзьями. Если вы продолжите практиковать пробуждение, то обретете еще более грандиозное пробуждение. Вы начнете постигать то, что не могли понять в прошлом, и вы скажете: «Ага! Теперь я вижу». Высшее пробуждение, которое делает вас Будрой, состоит из маленьких пробуждений, которые все мы можем обрести в своей обыденной жизни.

Пробуждение – не дело лишь одних Бодхисаттв и Будд. Пробуждение это дело каждого. С помощью осознанности и общины мы можем преобразить себя, близких нам людей, коллег и само рабочее место. Мы можем каждый день заниматься особым «бизнесом» – пробуждением ради себя, своего благополучия и счастья, а также ради благополучия и счастья всех живых существ.

В заключение моей книги я помещаю рассказ самого Ювона Чуинара о том, как можно с помощью сострадания и осознанности сделать свой бизнес приятным для себя, даром для своих работников и всего мира:

Я занимаюсь бизнесом почти пятьдесят лет. Мне трудно признаться в этом точно так же, как кому-то другому трудно признаться в том, что он алкоголик или адвокат. Я никогда не уважал свою профессию. Именно бизнес несет основное бремя вины за уничтожение природы, разрушение коренных культур, ограбление бедняков в пользу богатей, загрязнение земли отходами фабрик. Но бизнес также может производить продовольствие, лечить людей, контролировать рост населения, обеспечивать людей работой и в целом обогащать нашу жизнь. И бизнес может совершать хорошие поступки и извлекать выгоду, не теряя душу.

Я бизнесмен поневоле. Я дитя шестидесятых годов и всегда отвергал капитализм. Из-за этого я ощущаю себя немного самураем-бизнесменом. Тому, кто хочет быть самураем, нельзя бояться смерти, потому что, стоит ему чуть дрогнуть, и его голова полетит с плеч. Я никогда не хотел быть бизнесменом, поэтому я мог рисковать по-крупному и нарушать массу правил, ведь мне было все равно, обанкротюсь ли я. Благодаря такой позиции я был совершенно свободен.

Однажды я съездил в Шотландию и, между делом, купил там рубашку для регби. Это было в середине шестидесятых годов; в тот момент игроки регби чаще всего носили серые рубашки и шорты. Тогда мужчины не носили цветную форму, как в наши дни. Но у моей рубашки для регби были синие, красные и желтые полосы. Моя рубашка была весьма оригинальна, потому что у нее был высокий воротник, оберегающий шею от соприкосновения с жесткими щитками, сделанными из очень грубого материала. Поэтому я начал носить воротник в поднятом состоянии; все подходило ко мне и говорили: «Ого! Где ты купил такую отличную рубашку?» Тут меня озарила деловая идея! Я купил в Англии несколько таких рубашек и распродал их. Я купил еще больше рубашек, а потом начал производить шорты. Так я стал одежным бизнесом.

Однажды я увидел, что мой приятель Дуг Томпкинс носит свитер из вычесанной шерсти. Я и подумал: «Ого! Какой замечательный свитер. Если шить такие свитера из синтетического материала, он будет более практичными и неприхотливыми, и тогда их станут раскупать. Поэтому моя жена поехала в Кал-Март (около Лос-Анжелеса), где продают ткани, и искала синтетическую шерсть. Она нашла заменитель меховой ткани, которую покупали люди для обшивки туалетных сидений. На вид материал был страшным, но мы стали шить из него жакеты, и дело у нас пошло на лад. Если человек в таком жакете упадет зимой в реку, а затем выберется на берег, ему надо просто выжать жакет и снова надеть его, так он спасет себе жизнь. Постепенно мы усовершенствовали эту одежду, и в середине восьмидесятых годов мы предложили покупателям действительно красивый свитер с начесом. Наша одежда была не только практичной, но и красивой. Мы назвали ее «шиншилла».

И тут наш бизнес пошел в гору, потому что все хотели покупать шиншилла. Поэтому мы продавали жакеты и свитера всем. Наш бизнес рос на пятьдесят процентов в год. Мы активно торговали оптом и в розницу, посылали свои каталоги по списку адресов, даже тем, кто ничего не просил. Мы все равно рассылали каталоги по адресам. Мы попали в ловушку торгового процветания и никогда не задумывались о том, чем занимаемся. Наш бизнес процветал, и мы принимали свое положение. В 1989 году мы планировали очередной пятидесятипроцентный рост бизнеса, наняли на работу еще сто человек с учетом роста, закупили весь материал. Но вдруг в стране началось замедление экономического роста. Наш бизнес подрос всего лишь на двадцать процентов. Вы понимаете, что на самом деле двадцать процентов роста – немалая цифра. Но мы ожидали 50-процентный рост, поэтому сочли 20-процентный рост катастрофой. В этот момент у нашего банка начались финансовые трудности, поэтому он потребовал отдать выданные нам ссуды. Как вы видите, вместо 50-процентного роста бизнеса у нас появилась ошутимая трудность с движением денежной наличности. Я отчаянно нуждался в ссудах. Мой бухгалтер даже познакомил меня с каким-то мафиози, который хотел дать мне в долг деньги, а отдать ему надо было на 28 процентов больше. Забавно, что сейчас столько надо платить по кредитным картам. В любом случае мы попали в трудное положение, мы

могли потерять фирму. Я понимал, что моя фирма находится на грани банкротства.

Посреди кризиса я вместе с десятью своими самыми значимыми людьми поехал в Патагонию – настоящую Патагонию, что в Южной Америке. Мы побродили полчаса по пустынной местности, а затем сели в круг и сказали: «Чем мы занимаемся? Почему мы ведем этот бизнес?» Ни один из нас не хотел быть бизнесменом (кстати, ни у кого не было даже экономического образования), но мы торговали. И мы стали говорить о своих ценностях.

Первой ценностью мы назвали качество. Мы по-настоящему гордились тем, что мы изготавливаем лучшее в мире оборудование для скалолазания. Не одно из самых лучших, но действительно лучшее. Для нас также было важно производить качественную одежду. Мы на самом деле стремились делать только самые лучшие вещи; и мы были последовательными, когда придумывали одежду в соответствии со всеми принципами науки. Мы хотели делать по-настоящему практичную, носкую и одновременно красивую одежду. В тот момент мой дизайнер сказал мне: «Мы не можем делать лучшую одежду в мире». Я удивился: «А почему бы и нет?» Он сказал: «Лучшая рубашка шьется из сшитых работницами итальянских тканей, с пришитыми вручную пуговицами. Эксклюзивная рубашка Джордио Армани стоит 300 долларов». Я ответил: «Что будет, если такую рубашку бросить в стиральную машину?» «Этого нельзя делать, – ответил дизайнер. – Она просто сядет». «Такое качество нельзя назвать хорошим», – заключил я. Мы были нашими собственными покупателями; и я знал, что мы хотим стирать нашу рубашку в тазу или в ручье так, чтобы быстро высушить ее, снова надеть и сесть в самолет. Поэтому нам пришлось определить, что мы называем хорошим качеством. У нас не было книг о качестве одежды. Мы были вынуждены придумывать свой критерий качества.

А еще мы очень ценили гибкий график работы. Когда мой партнер должен был испытать оборудование для скалолазания, для чего отправлялся в экспедицию в Аннапурну, что в Гималаях, где проводил четыре-пять месяцев, бизнесом руководил я. Когда он возвращался, уезжал я, ехал из Калифорнии на самый край Южной Америки и проводил в горах полгода, а он тем временем руководил бизнесом. Поэтому моя книга называется «Пусть мои люди занимаются сёрфингом». Наша корпоративная политика гласила: *Когда идет приливная волна, плавай-те на доске для серфинга*. Все просто, не так ли? Представляете? Большинство людей отправятся заниматься сёрфингом, скажем, в следующий вторник, в два часа, потому что тогда у них будет свободное время. Вам приходится оставаться дома, чтобы присматривать за заболевшими детьми. У нас другое мировоззрение. Если вы действительно любите серфинг, то так организуйте свою жизнь и работу, чтобы вы могли кататься на доске по волнам сразу же, как набежит приливная волна.

К тому же, мы хотели стереть границы между работой, игрой и семьей. Мы хотели продолжать заниматься своим делом. Мы хотели, чтобы с нами были наши родные. Мы не хотели исчезать на восемь ча-

сов в день. Поэтому поначалу мы ставили на рабочих столах фотокарточки с женами и детьми. Это помогало, но не очень. У нас открытый офис (в нем нет перегородок, повсюду открытое пространство), чтобы служащие по-настоящему общались. Но однажды одна служащая пришла на работу ребенком, тот расплакался и сильно мешал нам работать. Матери пришлось выйти и сесть в машину, ребенок кричал как полоумный. Тогда моя жена сказала: «У меня идея! Нам надо открыть детский сад при фирме». И мы организовали первый корпоративный детский сад в США. Это гражданский поступок, к тому же он способствовал бизнесу. Восемьдесят процентов персонала составляли женщины. Я не хотел терять их. Говорят, что, если вы хотите заменить работника, это будет стоить вам пятьдесят тысяч долларов, поэтому гораздо лучше сохранить хорошего работника.

Мы хотели также продолжать нанимать друзей. Ни у кого в моей компании не было экономического образования. У нас были дипломы антропологии, биологии, социологии или, как у меня, сертификат автомеханика. Мы всегда считали, что, чем нанимать людей, изучавших в университете бизнес, гораздо лучше нанимать активных людей, с которыми интересно пообедать в ресторане, кто занимается спортом, для которого мы делаем оборудование. Таких людей мы сами учили бизнесу. По сути, все мы учились бизнесу вместе, потому что мы не разбирались в этой науке. Это лучше, чем нанимать бизнесменов и пытаться заинтересовать их каяками или скалолазанием.

Мы хотели делать лучшее оборудование. Мы хотели работать с друзьями, в окружении друзей. Мы хотели быть динамичными и расторопными, и чтобы вместе с нами были наши родные. В той поездке в Патагонию я осознал эти ценности и начал записывать их; постепенно они превратились в философию бизнеса. Когда я возвратился, нам пришлось временно уволить пятую часть персонала, чтобы спасти бизнес. Этот поступок был самым трудным в моей жизни, потому что мне пришлось расстаться с друзьями. Но я поклялся, что больше никогда не попаду в такую ситуацию. И мы решили приложить все усилия, чтобы наш бизнес был более устойчивым.

Примерно в то же время я начал беспокоиться о загрязнении планеты. Мы придумали для своей миссии лозунг: «Делать продукт самого лучшего качества». Вот наш лозунг! А я добавил к нему такие слова: «Не причинять необязательный вред». Мы не клялись вообще не причинять вред, потому что это глупо; невозможно производить товары, никому и ничему не вредя. Не бывает абсолютно безвредного промышленного производства. У всего есть начало и конец, все ресурсы ограничены. Но мы хотели минимизировать вред, все дело в степени.

Я регулярно вывозил на природу пятнадцать своих работников, и мы проводили пять дней, разговаривая о разных философиях бизнеса. «Что мы пытаемся продавать? Какова наша философия продаж? Какова наша философия архитектуры?» Мы говорили о том, хотим мы тратить все доходы на свои прихоти или, может быть, нам стоит найти где-то старые здания отремонтировать их и подарить людям? Я говорил об этом с

каждым работников компании, в результате мы стали союзниками с единой целью. Однажды я пригласил психолога, чтобы он изучил всех наших работников. Он сказал мне: «Знаете, я очень удивлен. Я должен признаться вам в том, что я изучил всех ваших работников и считал их самыми независимыми людьми из всех, кого я когда-либо видел. На самом деле, они настолько независимы, что в другие компании их просто не возьмут». Его признание звучало в моих ушах как музыка. В окружении такого количества независимых людей есть только один способ руководить ими – находить консенсус. Их надо убедить в том, что это правильный поступок. Вот чем я занимался со своими коллегами-философами.

Я всегда думал, что ответственный крестьянин оставляет землю в лучшем состоянии, чем она была, когда он получил ее. Лесник оставляет лес в лучшем состоянии, он не просто расчищает его. Ответственное правительство принимает решение, памятуя о том, что общество будет существовать не меньше семи поколений; они не принимают краткосрочные решения. Но бизнес почему-то выпал из списка ответственности. Бизнес может расти максимальной скоростью. Единственная задача любого бизнеса – приносить максимальные барыши акционерам. Я решил попытаться вести свой бизнес так, словно он будет существовать еще сто лет, поэтому мы принимали все решения с этой мыслью. А это означает, что, даже если вы растете на десять-пятнадцать процентов в год, то через двадцать или тридцать лет ваша компания станет долларовым миллиардером, что невозможно, конечно. Но именно этого пытаются достичь остальные компании. Мы стремимся сохранять высокие темпы развития своей компании. С того самого времени мы стали процветающей фирмой. Мы избавились от долга, потому что я не доверял банкам. Наша компания переживала то, что мы называли *естественным ростом*. Нам не по душе искусственный рост – например, посредством рекламы в городских кварталах, чтобы люди покупали одежду как символ общественного положения, а не потому, что они в самом деле хотят носить ее каждый день. Такое развитие не будет устойчивым. На самом деле, неприятности у меня случились именно потому, что я начал продавать жакеты из искусственной шерсти людям, которые ну нуждались в них. Итак, всякий раз, когда вы производите товары, которые желанны людям, но не нужны им, вы зависите от милости конъюнктуры, и это мне совсем не нравилось.

Я усвоил еще один «урок осознанности»: если все делать правильно, компания будет хорошо зарабатывать. Поэтому несмотря на то, что в некоторые годы наш рост составлял три процента, мы все зарабатывали, поскольку мой бизнес организован таким образом, чтобы быть рентабельным даже при трех процентах роста. Большинство компаний становятся нерентабельными, если они не растут на десять процентов в год. Все дело в том, как организовать бизнес. Если вы спросите меня, каким был наш доход в прошлом году или каким он будет в будущем году, я не смогу ответить вам, потому что не имею никакого понятия об

этом. Меня интересует лишь одна вещь: я осознаю, что процесс движется, что в конце года мы заработаем достаточно для жизни.

Последняя часть нашей миссии, которую я собрался описать, была наша философия об окружающей среде. Написать об этом было труднее всего. По сути, эта философия состоит из пяти шагов.

1. Надо жить сознательно

Я твердо верю, что наша планета чаще всего загрязняется ненамеренно. Ее губят по невежеству люди, которые задают мало вопросов. На заводе «Тоюта» существует правило: если у тебя возникла трудность, спроси «почему» пятью разными способами; задай пять разных вопросов прежде, чем попытаешься отыскать ответ. К сожалению, мы почти не задаем вопросы – это касается общества и, конечно, правительства. Поэтому мы ограничиваемся лишь работой над симптомами и не изучаем причины. Например, у одной американки из восьми развивается рак груди. До Второй Мировой Войны раком груди заболела одна американка из тридцати или сорока, но в наше время уже одна из восьми. И дело не только в генетике, но все организации, стремящиеся искоренить рак, работают над лекарствами. Из всех денег, которые тратятся на исследование рака груди, лишь 3% идут на поиск причин этого заболевания. В наше время на фабриках используются триста тысяч ядовитых веществ, и любое из них (или их сочетание) может вызвать рак груди. Но вся философия нашего общества подразумевает, что мы не избавимся от этих, поэтому надо искать лекарства. Мы традиционно считаем, что все равно на поиске причин болезни денег не заработать, что обогатиться можно лишь на лекарствах.

Надо жить сознательно. Скажем, вы хотите кормить своих родных здоровой пищей. Вы должны знать, как производится здоровая пища. Нельзя просто пойти в супермаркет и купить какие-то помидоры, потому что они могут быть импортированы из Мексики, где до сих пор используют ДДТ. Вы должны знать крестьянина, должны задавать много вопросов. Мы не осознали, что творим, когда производили одежду. Мы не имели никакого представления об этом. Мы просто ехали к фабриканту и говорили: «Дайте нам десять тысяч ярдов ткани такого-то фасона, такой-то расцветки», вот и все. Теперь мы начали задавать вопросы: «Из всех нитей, использованных в вашей ткани, какие наиболее и наименее токсичны?» Нелегко найти ответы на такие вопросы. Но если хорошо «покопаться», то в конечном итоге поймешь, что самая загрязненная ткань получается из хлопка. В хлопке содержится 25% пестицидов мира, и он занимает только 3% сельскохозяйственных угодий планеты. Для того чтобы собирать хлопок комбайном, надо лишить растительные листья, для чего пользуются токсичными ядами вроде тех, которые распыляли во Вьетнаме. Эти вещества попадают в водоносный слой и в легкие работников. В местах выращивания хлопка люди заболевают раком в десять раз чаще, чем жители других мест. Я поехал в Центральную Долину и начал искать там хлопковые поля. И я был потрясен, узнав о том, что земля там абсолютно мертва. Там не осталось ни-

чего живого; ни кустов, ни птиц, ни насекомых – вообще ничего. Все вокруг мертво. Там я видел сточные колодцы, превратившиеся в большие озера, в которых вода отравлена удобрениями и пестицидами. Тамошним бизнесменам приходится нанимать людей, чтобы они сидели на раскладных стульях, вооруженные дробовиками. Если какие-то водяные птицы вздумают сесть на эту воду, их распугивают, потому что, если птица напьется этой воды, у нее родятся птенцы с двумя клювами и тремя лапками.

Я возвратился и сказал: «Мы больше не будем шить одежду из хлопка. Я не хочу убивать природу». Это все равно, как если бы наша маленькая компания производила мины, считалась бы одной из лучших компаний в США, нанимала людей... Но производила бы она мины. Затем вы как-то раз едите в Камбоджу и неожиданно видите результат своей работы. Теперь у вас есть выбор. Вы можете либо продолжать производить мины, несмотря на чувство вины, либо выйти из бизнеса.

Я дал компании полтора года для того, чтобы полностью отказаться от использования хлопка, выращенного промышленным способом. К счастью, нашлась альтернатива. Мне не пришлось вообще отказываться от хлопка, так как существует и такой хлопок, который выращен естественным способом. Я не мог просто позвонить поставщику и сказать: «Помнишь, какую ткань я тебе заказал? Используй для нее только тот хлопок, который выращен естественным способом». Все было не так просто. Нам пришлось работать с хлопкоочистительной машиной, прессом, прядильней; мы искали нетоксичные красители. Все это было очень трудно, зато активизировало усилия всего персонала. В конце концов, мы научились шить одежду. К стати, если вы купили одежду из хлопка, то знайте, что в вашей рубашке или брюках всего лишь 73% хлопка, даже если там написано, что она на сто процентов из хлопка. К тому же, в этой одежде содержатся вещества, применявшиеся в производстве, и один их самых распространенных химикатов – формальдегид, который применяется при прессовании хлопка, чтобы он не съежился. Благодаря всем этим веществам изделие выходит более практичным. Но мы не хотели заливать ядами хлопок, выращенный естественным образом. Поэтому нам пришлось совершенствовать свое оборудование. Возможно, надо просто использовать более блинные волокна хлопка и накручивать его в прялке чуть плотнее, заранее сжимать его. Так нам пришлось учиться шить одежду. И все это стало результатом того, что мы задали один вопрос.

2. Очищайте свою деятельность

Я должен признаться в том, что жить осознанно в бизнесе невероятно тяжело. Осознанность усложняет все дело, и большинство бизнесменов не хотят утруждать себя. Они не хотят слышать о таких вещах. Но после того, как вы переучили себя, вы начинаете соображать, что творите, и тогда вам приходится действовать. И это второй шаг, который заключается в том, чтобы очистить свою деятельность. И не важно, бизнесмен вы или частное лицо. Мастер дзен сказал бы так: «Если ты

хочешь изменить правительство, не сосредоточивайся на изменении правительства, так ты ничего не добьешься». Лучше изменить корпорации, потому что правительство это заложник корпораций. Если вы хотите изменить корпорации, тогда вам придется изменить потребителей. Все дело в нас самих, потому что мы и есть потребители. Мы уже не граждане, а потребители. Мы кормим, корпорации, а они в свою очередь кормят правительство. Поэтому измениться должны именно мы. Если вы поймете, что вы именно вы составляете трудность, то в конечном итоге сможете придумать решение.

Одно из самых любимых мной высказываний Торо звучит так: «Остерегайтесь усилий, которые требуют новой одежды». Разве вам непременно нужны специальные шорты для йоги, чтобы заниматься? На мой взгляд, это глупо. Я так думаю: потребляй меньше, но лучше. Европейцы потребляют всего лишь четверть от нашего, американского, объема потребления. Но когда европеец покупает пальто, пиджак или брюки, он покупают изделие лучшего качества, которое прослужит им долго. Они не просто покупают и выбрасывают, покупают и выбрасывают, поэтому мы оказались в столь невыгодном положении. Я стараюсь вести свой бизнес в европейском стиле. Мы пытаемся подвергать критике любой процесс, каждый используемый нами материал, получать образование, а затем действовать осмысленно.

3. Делай, что можешь

Раз мы никогда не сможем сделать свою компанию устойчиво развивающейся и никогда не сможем изготовить самоценный продукт, то третий наш шаг – делать то, что мы можем. В настоящий момент, если вы хороший оратор, вы должны произносить речи; если вы хороший писатель, вы должны писать. Надо работать волонтером в каких-то организациях. Нам следует что-то сделать, потому что, если мы будем просто сидеть сиднем и благодушеествовать, как многие немцы во время правления Гитлера, то потеряем свои души. Поэтому каждый из нас должен что-то сделать.

Я владею компанией, в которой работают 1100 человек; поскольку я у всех на виду, то чувствую, что мой долг – приносить своей компанией пользу обществу. Мы занимаемся благотворительностью. Один процент выручки мы направляем на защиту экологии. А финансируем экологические программы потому, что, как мне кажется, все наши трудности в обществе тесно связаны с окружающей средой. Бедность, преступности или что-то еще – все это отчуждает нас от природы.

4. Необходимо поддерживать демократию в обществе

Четвертый шаг – поддерживать демократию в обществе. Из всех полномочных органов США (начиная федеральным правительством, правлением штата, округа или церкви) самая большая сила принадлежит общественной демократии. Если вы откроете газету любого дня года, то увидите, что всеми общественными достижениями мы обязаны активистам. Если вы изучаете на историю Америки, обратите внимание

на Чайную Партию Бостона. Вы знаете, что эта группа активистов бросила в бостонскую гавань. Когда вы задумываетесь о гражданской войне, то вспоминаете о том, что Линкольн освободил рабов. Рабам помогали бежать с юга США на север по «подземной железной дороге», которая финансировалась северянами-филантропами. Рабы убежали столь массово, что южанам оставалось лишь удивляться. Линкольн просто хотел сохранить единство страны. Если вы задумаетесь о гражданских правах, то вспомните о том, что закон о гражданских правах учредило не правительство, а Роза Паркс, чернокожая женщина средних лет, которая не захотела выйти из автобуса. Группа чернокожих детей не захотела посещать школу только для черных. Вот кто вводил в действие гражданские права. Америка вывела армию из Вьетнама из-за массовых протестов. Правительство не хотело выводить войска из Вьетнама. Говорят, что Рузвельт основал национальный парк Йосемит. Но это сделал не Рузвельт, а Джон Мур, который уговорил Рузвельта расположиться в этом лесу лагерем и спать под калифорнийскими мамонтовыми деревьями; вернувшись домой, Рузвельт решил устроить там национальный парк. Но главная заслуга принадлежит Джону Муру. А избирательные права женщин... Если США когда-нибудь выведут армию из Ирака, то лишь благодаря активистам. Вот на что мы тратим один процент доходов.

5. Будьте образцом для подражания

Последний шаг из пяти – влиять на другие компании, оказывать воздействие на других людей. Мы не спасем мир сами, поэтому нам убеждать окружающих людей вести себя правильно. Направлять людей можно лишь собственным примером. Это единственный способ. Если бы у меня был бизнес, который приносит пользу, но не приносит прибыль, бизнесмены совсем не уважали бы меня. Они бы сказали: «Эти ребята маются, но не умеют заработать». Поэтому я должен быть кредитоспособным. Я должен вынужден себя как обычный бизнесмен. Не могу поддерживать фальшивые акции по защите природы. Наши люди, которые занимаются экологическими программами и задают связанные с этим вопросы, общаются со многими компаниями. Мы делимся информацией; когда одна компания находит более удачный способ делать что-то или более совершенный процесс, который не так вреден, мы делимся такой информацией.

Больше всего я горжусь тем, что я основал общество, которое называется «Один процент для планеты», которая сейчас объединилась с 224 другими компаниями, каждая из них обязалась отдавать один процент доходов на защиту экологии. Каждая компания жертвует природоохранным организациям по своему выбору. Мы не распоряжаемся их деньгами, у нашего общества не так много полномочий. Мы можем лишь проверить, делаем ли компании отчисления. Кстати, это очень маленькие фирмы. Я обнаружил, что средним и крупным компаниям труднее расстаться со своими деньгами. Почти все пожертвования в США делают частные лица. Доля корпораций в благотворительности

составляет всего лишь три процента. Складывается впечатление, что, чем богаче человек, тем меньше он отдает. Поэтому жертвователями становятся парикмахеры, гиды горных экспедиций, владельцы виноградников. Одним из самых известных жертвователей стал Джек певец Джонсон. На задней стороне его компакт-дисков написано, что он отдает один процент доходов делу защиты планеты. Многие люди думают: «Фирма “Патагония” дает деньги. Молодцы. А когда я стану богатым, то также буду давать деньги». Но если вы настоящий капиталист, то поймете, что 10 долларов, которые вы отдадите сегодня, сделают больше добра, чем 100 тысяч долларов, пожертвованные через десять лет, потому что эти 10 долларов начинают работать прямо сейчас; эта сумма растет и становится все более полезной. Подумайте же об этом.

Я завершу рассказ о нашей миссии такими словами: используйте бизнес для того, чтобы находить и воплощать в жизнь решения, оберегающие окружающую среду. Что касается меня, это главная причина, по которой я занимаюсь бизнесом. Я никогда не хотел быть бизнесменом, но я пока что одинок. И мне кажется, что я еще довольно долго буду одинок. Он именно поэтому я остаюсь бизнесменом.

(Путь)

Джон Брайт-Фей

Устная традиция дзен



Предисловие

Как дождь и снег нисходит с неба и туда не возвращается, но поит землю, и делает ее способную рождать и растить, чтобы она давала семя тому, кто сеет, и хлеб тому, кто ест, так и слово мое, которое исходит из уст моих – оно не возвращается ко мне тщетным, но исполняет то, что мне угодно, и совершает то, для чего я послал его.

(Исайя, 55:10-11)

Тридцать лет назад мне повезло принять участие в нескольких ритуалах североамериканских индейцев, во время которых они впадали в транс. Состояние, которое они называют *потением*, может длиться несколько часов или даже дней, в зависимости от желания племенных вождей. Эти духовные события поистине впечатляют. Благодаря сочетанию ритуального очищения, безмолвной медитации, барабанного боя и пения гимнов душа становится более восприимчивой к Великому Тинству. При этом у индейцев часто случаются видения, в которых они интуитивно прозревают все стороны своей жизни. Участники ритуала потения, охваченные пламенем интуиции и священного транса, устанавливают связь со своей побуждающей к жизни силой, своим высшим счастьем. Один близкий друг познакомил меня с этой духовной практикой. Он был внуком племенного шамана, который увлекался восточной философией. С дедом моего друга я крепко подружились уже в нашу первую встречу.

Как-то вечером мы, как обычно, безмолвно общались с Незримым. В этом состоянии индейцы начали непринужденно петь свои племенные песни и рассказывать легенды. В какой-то момент вождь попросил меня исполнить песню моих предков. Я принялся декламировать отрывки из книги «Дао де цзин», буддийские сутры и даже несколько моих люби-

мых стихов времен династии Сунг. Одни стихи я читал по-китайски, а другие – по-английски. Я даже умудрился спеть несколько стихов подобно тому, как индейцы пели свои стихи. Их ответная радость напомнила мне о подлинной цели нашей встречи – воскресить в нас чувство братской связи со всем творением.

По окончании ритуала потения меня попросили продекламировать еще несколько изречений древних китайцев. Я читал «Проповедь о правильной практике дзен» Та-Мо индейцам, сидевшим вокруг яркого костра на задворках штата Оклахома. Когда я замолчал, мой друг заявил, что я должен записать эту проповедь и опубликовать ее. Шаман строго посмотрел на него и сказал: «Что с тобой стряслось? Неужели у тебя нет ума, способного запомнить эти слова, или сердца, которое поможет тебе декламировать их? Как ты можешь надеяться бесконечно стоять на краю вечности и делиться тем, что познал в жизни?» Все индейцы в кругу сидели безмолвно, словно застыли навечно. Мой друг, пристыженный упреком деда, тихо смотрел в огонь. Наконец, старый вождь нарушил молчание. «Сила заключается в повествовании, слушании и снова в повествовании», – сказал он.

Язык, устная речь – одно из величайших достижений человечества. Я прошу читателя понять меня правильно: я говорю не о грамотности. Устное предание, или повествовательная культура, сильно отличается от субкультуры письменного слова. Вспомним, что буквы, иероглифы, письменная речь – все это в истории человеческого языка появилось довольно поздно. Я верю в существование изначальной связи с устной речью, которая далеко не всегда прослеживается в речи письменной. Слова, которые мы учим в школе и которые украшают страницы книг, подобных моей книге, в своей глубине высохли. В словах уже нет жизни, это просто крапинки на бумаге. И тем не менее, по какой-то странной причине мы склонны придавать этим мертвым крапинкам больше значения, чем живому слову. Почему так происходит? Если какие-то люди умеют читать и писать, это еще не значит, что они выше тех, кто не владеет этим искусством, и все же мы слишком часто придерживаемся именно такого мнения.

Я постараюсь высказаться предельно ясно. Да, умение читать и писать в самом деле очень полезно, и я высоко ценю его. Но невозможно отрицать, что, когда на устную традицию со всеми ее уникальными сочинениями накладываются клише письменной речи, она сильно страдает. К сожалению, очень часто устная традиция вообще погибает. Люди легко соглашаются доверить традицию книгам; они больше не запоминают учение, не читают сутры и не передают их по наследству; исчезают особые люди, призванные сохранять традицию. Память, важная часть устной традиции, становится бедным родственником интеллекта и ума. Зачем запоминать, если можно прочесть? Зачем сочинять ритмичные стихи для лучшего запоминания, если можно просто посмотреть на видео выступление чтеца? Зачем запоминать наизусть стих, если можно нажать на кнопку магнитофона и послушать его? Зачем брать на себя труд запоминать даты исторических событий, таблицу умноже-

ния, периодическую таблицу Менделеева, логарифмы или названия костей в человеческом теле, если под рукой компьютер или калькулятор? Святой Августин верил, что память – божий дар, призванный напоминать человеку о его небесном происхождении. Технологии аудио-записи, печати и электронного вычисления помимо пользы несут людям и угрозу, ведь волшебное искусство памяти (искра всемогущего Бога в каждом из нас) может угаснуть. К сожалению, вместе с утратой божественной искры памяти неизбежно угасает и устная традиция. На мой взгляд, дзен-буддизм – одна из таких устных традиций, которой грозит опасность.

Исторический Будда знал о том, что люди склонны путать речь письменную и устную. Он знал и даже предупреждал людей о том, что и его слова также понимают искаженно уже в тот миг, когда они срываются с его уст. Но Будда также знал силу изреченного слова и стремился сохранить свое послание в рамках устной традиции. Поэтому он запретил записывать Дхарму и велел ученикам наизусть запоминать законы и заповеди Дхармы. Более того, Будда подчеркивал важность непосредственной связи между людьми во время передачи буддийской истины. Таким образом, он основал одну из самых древних в человеческой истории традиций передачи мудрости от одного человека другому в неизменном виде.

После смерти Будды записанных буддийских текстов было очень мало; нигде не было статуй Будды, которым можно было поклоняться. Но по прошествии тысячи лет, во времена Та-Мо положение сильно изменилось. Повсюду были статуи и изображения Будды, а индийский буддийский канон стал весьма увесистым томом. Двадцать восьмой буддийский патриарх Та-Мо крепко верил в то, что абсолютную осознанность священного послания можно передать только устно, ведь даже у высокого слога есть свои ограничения и недостатки. Если правильно использовать слова, они могут привести человека к просветлению, но слова, используемые неправильно, уводят людей от самих себя.

Все это важно потому, что устная традиция требует присутствия ее живого представителя, для гарантии четкой передачи духовного послания. И все же книги о дзен пестрят самыми разными формами. На самом деле, богатое духовное наследие буддистов записано для потомков в этих книгах, но там отсутствует личная связь и прямая передача пути дзен. В принципе, такое положение не катастрофично. Когда ученик будет готов, учитель появится сам. На мой взгляд, трудность заключается в том, что в наше время слишком много комментаторов говорят и пишут об учениях дзен, не просто пренебрегая устной культурой дзен, но и вовсе отвергая ее. Из-за этого люди начинают отвлеченно рассуждать (если не догматически разглагольствовать) об истории и технике дзен, а также его культуре, которая им недоступна, если говорить начистоту. Возможно интеллектуалу удобно разделять устные и письменные источники, чтобы сосредоточиться на печатном тексте. Но в конечном результате это лишь искажает понимание дзен.

Если человек хочет вести духовную жизнь, развиваться по настоящему, тогда ему следует уделять практике достаточно времени и сил, на что способ далеко не каждый. Правильная практика дзен не предлагает нам множество альтернатив, как нам бы того хотелось. Для практики дзен необходима дисциплина. Прочитать книгу о дзен гораздо легче, чем, к примеру, выполнять сидячую медитацию. Меня всегда приятно удивляло то обстоятельство, что опытные учителя дзен традиционно предупреждают учеников об опасности чтения. «Не позволяйте книге встать между вами и вашей Изначальной Самостью», – гласит пословица. В некоторых случаях мастера дзен прямо запрещают читать письменные тексты о дзен. На самом деле, об успехах ученика судили не потому, сколько буддийских сутр он прочел, а потому, сколько сутр он *не* прочел!

Многие ученые не доверяют устной традиции, что объяснимо, ведь они считают ее очень ненадежной. Надо признать, что даже устная речь может со временем по естественным причинам прийти в упадок. Болезни, бедствия, вторжения иноплеменников, развитие ремесел, технологий – все это может заставить племя перестать ценить или вовсе забыть свои традиции. Изменения в устной речи могут исказить понимание речи письменной, что часто и происходит. Но мне кажется, что для нас очень важно помнить о том, что обе формы речи (особенно в случае дзен) развивались вместе, что при любом обсуждении дзен нам следует уважать устные источники не меньше, чем источники письменные. В противном случае мы только исказим результаты всякого исследования, какими бы благами ни были наши первоначальные намерения. Проще говоря, если мы ограничиваемся исследованием общепринятого письменного текста, то в лучшем случае решаем лишь половину задачи. Для того, кто по-настоящему практикует дзен, подобное исследование есть не что иное, как интеллектуальный материализм, который не проясняет послание, а еще сильнее запутывает его. Как же поступать в такой ситуации, если она возникнет? Как поступит мастер дзен?

Я прошу простить меня, если вам показалось, что я начал заочно спорить с читателем. Честно говоря, я просто вижу, что с того момента, как цивилизация приходит в племя и начинает переводить на свой язык истины, глубоко укорененные в устной традиции, племя все хуже помнит основы своей культуры. Я воспринимаю это как утрату уникальной мудрости, в обмен на распространение грамотности. Вместе с тем, таким вещам не стоит огорчаться. Каждое общество пластично и органично; оно меняется и приспосабливается к требованиям времени. Что же касается устной традиции, особенно дзен, то она вовсе не должна меняться и приспосабливаться! По сути, Та-Мо предусмотрительно построил свой духовный метод таким образом, чтобы он мгновенно приспосабливался к реалиям современности. Он также принял меры предосторожности, чтобы защитить ученика, ищущего Ум Будды, на его мистическом пути. В целом, дзен Та-Мо представляет собой замечательную, утонченную и совершенную духовную технику. Но ее нельзя считать цельной в отсутствии практических знаний о методах, миро-

восприятии и философии дзен, а все это содержится только в устной традиции. Конечно, лучше всего послушать священника дзен, декламирующего эти проповеди во время ритуала прямой передачи. Тогда вам не пришлось бы читать их в этой или какой-то другой книге. Но в условиях нашей современной культуры мы оказываемся в положении, которое очень трудно назвать идеальным. Поэтому я полагаю, что дзен должен приспосабливаться, если мы хотим, чтобы он и далее процветал. Поэтому я написал книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Послания, которые из уст в уста передавал индеец, ставший первым патриархом китайского дзен, представляют собой не случайный набор легенд и баек. Это особые наставления для практики медитации и образа жизни дзен. Проповеди в этой книге – лишь малая толика в огромном массиве устной литературы дзен. В этих устных историях, выдержанных в духе дзен и создававшихся почти полторы тысячи лет, нашли свое отражение мысли, стремления и пылкое вдохновение бесчисленных слушателей. На протяжении многих поколений истории дзен рассказывали, слушали и пересказывали, благодаря чему развился очень сложный метод, позволяющий установить с помощью речи прямую связь с нашей изначальной природой, открыть которую Будда призывал всех своих последователей. Познав свою изначальную природу и увидев свое подлинное лицо, вы встаете на порог пробуждения. Таков идеал дзен-буддиста, ему я и посвящаю свою книгу.

В тот вечер в американской глуши меня захватила мысль изложить на бумаге все, что я запомнил, что впиталось в мою плоть и кровь. Тогда мне казалось, что я совершу святотатство, если вздумая записать эти строки. Но теперь, когда я стал старше и (смею надеяться) мудрее, я дарю вам устные проповеди Та-Мо, основателя дзен-буддизма. На протяжении многих поколений эти стихи держали в абсолютной тайне. Каждый стих мне передали в строгом ритуале, по линии определенного буддийского мастера. Мы не пользовались никакими письменными текстами. Таким образом, все комментарии, которые вы прочтете в моей книге, взяты именно из устной традиции. Я опирался исключительно на то, что слышал от своего учителя, тогда как он сам опирался на откровения собственного учителя. Я учил эти проповеди в течение многих часов, задавая вопросы и выслушивая ответы на них. Как и в традиции даосизма, в которой запоминание текстов считается мистическим действием, весь эзотерический процесс у нас состоял из нескольких важных элементов: осознанного труда, символического жеста и преобразующих приемов воинского искусства. Хотелось бы надеяться, что опубликованные проповеди и комментарии к ним развеют в головах людей туман, которым академические знания и массовая культура окутали подлинную практику дзен.





Об английском переводе

Невозможно просто и ясно заменять китайские слова их европейскими эквивалентами. Поэтому большинство слов, примененных в этих проповедях, могут представлять многие английские слова и представления. И только в подлинной практике дзен можно определить, где оригинал, а где заменитель. Язык, которым пользовался Та-Мо, очень сложен, в нем много смысловых оттенков. Из-за самой природы дзен этот язык изобилует как естественными, так и намеренными парадоксами. Почти все слова обладают глубоким значением, с множеством дополнительных значений, помимо основного. Это также верно и для английского языка, но обычно немногие люди осознают это.

Я также решил пользоваться японским термином «дзен» вместо более точного китайского слова «чань» на протяжении всей книги. Это вызвано тем, что западные читатели лучше воспринимают слово «дзен», чем его китайский вариант. По этой же причине я решил не сыпать на каждом шагу индийскими и китайскими терминами. Мне очень хочется, чтобы вы как можно скорее постигли мудрость, заключенную в этих проповедях, во всей ее полноте. Поэтому я не хочу, чтобы вам что-то мешало, особенно незнакомые иностранные слова. Я надеюсь, что вы поймете мои побуждения.

В своей книге я решил использовать заглавные буквы и знаки препинания, хотя в устной традиции ничего такого нет. Учение записано в форме стихов по моей инициативе, так как именно с таким ритмом, каденцией и чувством я громко декламирую проповеди, которые кстати, впервые представлены в стихотворной форме. Хотелось бы надеяться на то, что выбранный мной стиль изложения поможет мне перевести древние китайские стихи, которые читали вслух, в современную форму, удобную для чтения западному человеку. Надо признать, что эта задача трудна. По моему мнению, если вы станете читать эти песни вслух, вам будет легче понять послания дзен, заключенные в самих словах.

Проповеди Та-Мо будут сопровождаться подробными комментариями после каждой песни, чтобы объяснить сокровенную суть послания. Традиционно мастера дзен опирались на устную силу всего стиха, не сосредотачиваясь на отдельных его строфах. Я попытался придать

своим комментариям такую же форму. Сами комментарии будут представлены в четырех категориях:

1. **УМ ДЗЕН** отражает правильное состояние ума и мировосприятие человека, практикующего традиционный дзен. Проще говоря, эти комментарии точно показывают, как думает дзен-буддист.

2. **ТЕЛО ДЗЕН** комментирует трудности дзен-буддиста, с которыми он сталкивается в обыденной жизни.

3. **РУКА ДЗЕН** комментирует способы обучения и техники ритуалов, которые совершает человек, идущий по пути дзен. Эти техники лежат в основе духовной дисциплины дзен-буддиста.

4. **СЕРДЦЕ ДЗЕН** комментирует сущностные верования дзен. Проще говоря, дзен-буддизм высоко ценит эти вещи.

Читая книгу, вы будете замечать, что многие мои комментарии можно отнести к разным категориям. Я сделал это умышленно. Совпадение принципов свойственно многим великим философским традициям мира, и дзен не стал исключением.

Отобранные для моей книги проповеди я считаю очень важными в моей жизни. Это позволит нам чувствовать знакомую почву под ногами. И все же чаще всего моя книга будет уводить читателя в неведомые сферы, открывая ему новые истины.

У большинства проповедей Та-Мо, доступных в наше время, есть своя красота. Однако они происходят из письменных текстов, а не из устной традиции дзен. В принципе, они могут лишь в общих чертах обрисовать ситуацию, но не способны осветить внутреннюю суть предмета. Соперничество буддийских школ, бесконечные комментарии, копирование копий рукописей – все это привело к упадку письменной традиции. По моему мнению, ни одна из этих традиций не смогла правильно отразить силу и славу устной культуры дзен. В целом, им не удалось осветить все учение дзен Та-Мо. Моя книга призвана исправить ситуацию. На мой взгляд, настала пора открыть широкой аудитории доступ к этим проповедям. Я полагаю, что мир сможет с большой пользой для себя открыть содержащуюся в них мудрость.

Проповеди, которые вы будете читать, берут начало в устной литературе в эзотерическом дзен-буддизме, а именно в ордена синего дракона (по-китайски звучит как *Ламм Лунг Пак*), где содержится часть огромной библиотеки устных текстов о духовном знании и мудрости. Я очень надеюсь, что вы сочтете мою книгу полезной и выберете для своей жизни путь духовного развития.





1. ПРОПОВЕДЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

СТИХ 1

Слушайте меня!

Вот слова, связывающие самое время.

Вот слова, исходящие из ума Будды.

Я услышал их, а теперь вы услышите их.

Слушайте меня!

Я буду говорить с вами о правильной практике дзен.

Комментарий

Ум дзен: Цель изучения дзен заключается не в том, чтобы просто понять его учения, но в том, чтобы обрести напрямую непосредственное переживание космической реальности, которая называется мгновенным пробуждением, или *тун-ву*. Представление о мгновенном пробуждении составляет одно из основных различий между индийским и китайским пониманием буддизма. В традиции дзен просветления можно достичь либо быстро, либо постепенно, в зависимости от личных способностей и недостатков ученика. С учетом этого Та-Мо проповедовал и учил людей главным образом видеть свое «изначальное лицо», достигая просветления в один миг. В результате понятие мгновенного просветления стало основной частью учений дзен. Для достижения этого пробуждения было разработано много методов, в частности громкие крики и жесты, призванные привлечь внимание ученика и потрясти его, чтобы он духовно пробудился. Во время устной передачи этой проповеди первая и пятая строки произносятся громко и требовательно, чтобы ученики получили возможность постичь космическую реальность и духовно пробудиться.

Тело дзен: Буддийским монахам и ученикам, пришедшим на публичное чтение проповедей Та-Мо, следовало слушать их созерцательно, или «следить за словами и позволять уму опираться на них». Короче говоря, созерцательное слушание предполагает внимательное осознание декламируемых строк, когда человек старается услышать их всем своим существом. Подобная созерцательная практика становится опо-

рой ежедневной деятельности монаха дзен, который пытается жить в состоянии активной осознанности и полного внимания.

Рука дзен: Проповеди Та-Мо нельзя превращать в предмет абстрактных споров о буддийской догме, их следует считать сжатыми и ясными наставлениями о практике медитации. На самом деле, каждая проповедь сама по себе рассматривается как глубокая медитация.

Сердце дзен: Согласно главным верованиям дзен, Будда – вечное существо, которое связывает время и олицетворяет вселенскую мудрость и космическую истину. Будда ни живет, ни умирает, но существует вечно. Когда в нем возникает потребность, Будда проявляется в земной сфере как историческая личность, чтобы избавить людей от страданий и направить их к спасению. Воплощенный Будда передает Дхарму, или учения, которые проистекают из всеобщего источника, изначального существа, которое называют Умом Будды.

СТИХ 2

*Много великих дорог ведут к Дао,
Образу жизни дзен.*

*И хотя они существуют во множестве и разнообразии,
У этих дорог только два лица.*

*Первое лицо – трансцендентальный разум и понимание,
А это означает вступление на Путь*

Посредством высшей интуиции и мистического чувства.

Второе лицо – трансцендентальная практика.

А это означает вступление на Путь

Посредством вдохновленной ежедневной практики.

Повторяйте за мной: «Разум, практика».

Комментарий

Ум дзен: Философия даосизма оказала мощное воздействие на буддизм, который пришел из Индии. На самом деле, благодаря влиянию традиционной китайской философии классический индийский буддизм создал учения дзен. Во времена Та-Мо слова «Дао» и «дзен» (чань) считались синонимами. Устная традиция рассказывает, что Та-Мо часто использовал термины китайской философии, чтобы китайцам было легче воспринимать буддийские представления. А китайцы, со своей стороны, считали буддизм индийской формой даосизма и (по крайней мере, первоначально) не видели между ними большого различия.

Тело дзен: Образ жизни дзен был продолжением школы буддизма Махаяны, откуда он и пришел в Китай. Буддизм Махаяны, который также называют Великой Колесницей, произошел из буддизма Тхеравады, известного также как Закон Старейшин. Тхеравада (изначальный или канонический буддизм) по своей сути является индивидуальной дисциплиной личного спасения. Этого спасения мог достичь только тот, кто искренне и решительно отрекся от суетного мира и становился монахом. Цель монаха заключалась в том, чтобы стать совершенным

святым, *архатом*. Традиционно архат Тхеравады был отстраненным, безучастным, отчужденным человеком, который удалился от общества. Он состоял в монашеской общине, но практиковал свою религию в одиночестве. Все накопленные им духовные заслуги принадлежали лишь ему одному.

В противовес ограниченным и эгоцентричным практикам Тхеравады появилась новая буддийская школа, которая предложила духовное освобождение всем, а не нескольким избранным. Эта школа называлась Махаяна. Она акцентировала милосердие и сострадание ко всем наделенным чувствами существам, любовь к ближнему. Самопожертвование возвели на уровень практики преданного служения. Кроме того, Тхеравада учила тому, что духовные устремления одного человека приносят пользу всем. Эти верования противоречили каноническому буддизму, который приверженцы Махаяны называли Хинаяной, или Малой Колесницей.

В принципе, буддисты, решившие вступить на жизненный путь дзен, занимались своими обыденными делами в согласии с заповедями Большой Колесницы.

Рука дзен: Для того чтобы вступить на путь, необходима преданность и упорный труд. Тот, кто вступал на путь посредством разума, обычно в конечном итоге достигал мгновенного пробуждения, а тот, кто вступал на путь посредством вдохновенной жизни, достигал пробуждения постепенно. Однако это не означает, что постепенное пробуждение легче и/или более достижимо, чем пробуждение мгновенное. Вдохновенная жизнь может установить крепкую духовную основу для того, кто практикует впервые. Но в какой-то момент настоящий буддист дзен должен приобрести более высокую интуицию и мистическое чувство. А этого можно добиться с помощью медитации.

Сердце дзен: Путь дзен несложен. И все же у практики великое множество форм. Столь большое разнообразие практики дзен вызвано тем, что она менялась и приспособлялась на протяжении многих лет, чтобы соответствовать различным культурам, которые принимали ее. Но независимо от формы, которую приобретала философия дзен, она утверждает, что просветления можно достичь уже в этой жизни, так как эта философия отражает трансцендентальный разум, или практику.

СТИХ 3

*Для того чтобы войти в Дао,
Образ жизни дзен,
С лицом трансцендентального разума и понимания,
Надо ясно осознать суть дзен посредством прямой передачи и
С помощью этого наставления
Поверить в своей глубине,
Что все живые существа обладают единой сущностной природой;
То есть одним и тем же Ки;
Одинаковой жизненной силой.*

*Все, что живет, является равновесием Пути.
Вещи выражают и воспринимают;
Они бывают насущными и незначительными;
Разрушительными и созидательными – таков инь и ян.
Не совершайте ошибки.
Все так, как это есть.*

Комментарий

Ум дзен: Представление о чистоте, или *цунг*, составляет главный элемент дзен. По мере углубления медитации сознание практикующего человека очищается, и он может достичь самореализации. У мастера дзен больше ясности, чем у новичка, поэтому он может ясно и точно видеть то, что должно произойти с учеником для того, чтобы он реализовался. Знание о том, что сказать и сделать для того, чтобы поднять ученика на более высокую ступень ясности – часть процесса прямой передачи. Первый шаг обычно составляет понимание того, каждая индивидуальная часть творения тесно связана со всеми остальными его частями. Так формируется начало сосредоточения дзен.

Тело дзен: Прямая передача это метод дзен, который представляет собой передачу буддийских учений или заповедей, известных как Дхарма. Дзен-буддизм – живая традиция, которая передается от одного человека к другому со времен Шакьямуни, ставшего историческим Буддой. Процесс прямой передачи предполагает посвящение одним человеком другого. Иначе говоря, буддизм это живая традиция, которая передается от одного человека к другому непрерывно начиная с пятого века до нашей эры.

Рука дзен: Медитация – вот основной путь, ведущий к единству с Абсолютом, или нирваной. Единство с Абсолютом начинается с осознания единой природы мира. Медитация на единую сущностную природу всех вещей позволяет человеку обрести состояние умственной уравновешенности и цельности, которое пронизывает все проявления жизни медитирующего человека.

Сердце дзен: Мысль о том, что все наделенные чувствами существа (все сущее) обладают единым естеством, лежит в основе мировосприятия дзен.

СТИХ 4

*Это тождество не сразу открывается,
Потому что оно скрыто, окутано ощущением, а также
Заблуждениями, которые исходят из этих ощущений.
Существа, которые отворачиваются от этого заблуждения
И снова обращаются к лицу реальности;
Существа, которые отворачиваются от ограниченного мира
И снова обращаются к безграничному;
Медитируют на стены, содержащие в себе как инь, так и ян;
Медитируют на отсутствие самости и другого;*

*Медитируют на единство смертного и мудреца,
Поймут, что нет ни самости, ни другого человека или вещи.
Они не будут очарованы и поработены словами,
Произнесенными или написанными,
И обретут мистическое чувство,
И установят прямую интуитивную связь с самим разумом.*

*Разумность узрела разумность;
Она полностью свободна от понятийного разграничения.
Такие люди безмятежно и без всякого усилия вступают
Посредством бездействия
На Путь с лицом трансцендентального разума и понимания.
Так мы говорим об этом.*

Комментарий

Ум дзен: Практика дзен это сложное искусство самонаблюдения, в котором мы устремляем внимание внутрь, на поиски своей подлинной природы. Однако обычно наше внимание направлено вовне, на обыденные явления жизни. Земные дела убеждают нас в том, что мы отделены от того, что наблюдаем. Наша психика воспринимает мир, предусмотрительно рассекая опыт на части, с которыми можно эффективно работать. Малые части рассеянного и классифицированного психического опыта быстро встраиваются в более обширные классы переживания, пока весь комплекс ума и тела не погрузится в светливый процесс критического сравнения. Мы судим о вещах и явлениях, одно за другим, оцениваем их качества. Наши органы чувств, которые позволяют нам воспринимать внешний мир, засыпают нас горами сведений, которые постоянно растут. Ум, направляемый нашими личными способностями и недостатками, старается держать этот водопад информации, навязывая нам удобные и привычные способы мышления. В буддизме это называют *разграничивающим умом*. Цель дзен – обучить ум отвращаться от обыденных сторон жизни и воспринимать сверхъестественные явления.

Тело дзен: Мы можем так сильно привязаться к суетным проявлениям жизни, что закроемся от окружающих людей. Метод дзен, позволяющий достичь реализации посредством самоанализа и самонаблюдения, исправляет эту ситуацию. Подлинная практика дзен всегда будет вызывать спонтанные изливания любви, сострадания и сочувствия ко всем живым существам. Это изливание кардинально меняет наше поведение и восприятие, так как мы понимаем, что все в нашей жизни неразрывно связано. Когда углубляется наше осознание этой тесной связи, мы понимаем, что все наши мысли и поступки воздействуют на других людей и в конечном итоге бумерангом возвращаются к нам. Это осознание пронизывает все области жизни дзен.

Рука дзен: Освобождение от разграничивающего ума – первая задача того, кто практикует дзен. Та-Мо учил двум изначальным методам

медитации: *зоу-чань* (задзен в японском варианте), что означает сидячую медитацию, а также медитации движения, ее называют *ших-па ло-хань шоу-чань* (восемнадцать рук святой медитации). Он также ввел в учения дзен две техники даосской медитации. Их называют *зоу-ванг* и *джинг-зоу*. Оба метода включают в себя долгие периоды безмолвного сидения и самонаблюдения.

Обе медитации (сидения и движения), которым учил Та-Мо, делятся на две стадии. Первая стадия должна успокоить комплекс тела и ума и развить созерцательное умение в ментальном сосредоточении, называемом *сосредоточенным умом*, или *и-шинг сан-мей*. Этот метод, получивший название дзен Татхагата, был призван обучать новичков, ему часто учил сам Будда. Эта техника учит внимательно и целно осознавать дыхание. Будда также использовал этот метод для того, чтобы самому достичь пробуждения. Когда комплекс тела и ума успокоен и сосредоточен, медитирующий человек получает возможность перейти к следующим стадиям медитации дзен, где ум отвращается от земной суеты и устремляется к сверхъестественному миру.

Техники сидячей медитации

Подготовка:

Место медитации: Для выполнения формальной медитации дзен необходимо правильно подготовиться. Для медитации выберите тихую и уютную комнату, со свежим воздухом и подходящей температурой. Одежда должна быть чистой и удобной, она не должна никоим образом стеснять ваше дыхание. Если хотите, можете совершить омовения и обряды. Ритуальное предварение медитации дзен может быть полезным, но в принципе оно не обязательно. Сидячую медитацию можно выполнять на подушках или на стуле. Во время медитации вы можете ощутить легкое, но заметное изменение температуры тела. В таком случае можно набросить на плечи легкое одеяло.

Поза медитации: Строго говоря, для дзен подходят почти все физические позы. Вместе с тем, удобнее всего для новичка именно сидячая поза. Та-Мо учил дзен в позе либо полного, либо половинного лотоса. В полном лотосе ноги скрещены, при этом стопа правой ноги лежит на левом бедре, а стопа левой ноги – на правом бедре. В половинном лотосе одна стопа лежит на противоположном бедре, а другая стопа – на полу. Если для вас трудны обе эти позы, тогда вы можете сидеть просто по-турецки.

Сядьте на подушки так, чтобы ваши бедра были все время выше коленей. Очень важно сохранять устойчивое положение тела. Если вам неудобно сидеть со скрещенными ногами, тогда вы можете сидеть на стуле, опустив стопы на пол, колени должны быть чуть ниже бедер.

Держите позвоночник прямым, подбородок немного опустите. Расслабьте плечи и представьте себе, что вас словно тянет вверх нить, привязанная к темени. Вам нельзя горбиться или нагибаться, нельзя и клониться в сторону.

Устная традиция рассказывает о том, что Та-Мо предпочитал жест (мудру) *открытого круга*. Когда ваша спина будет совершенно прямой, положите левую ладонь внешней стороной на внутреннюю сторону правой ладони, соедините кончики больших пальцев – получится «чашечка». Затем опустите ладони на уровень паха.

Когда тело уравновешено и устойчиво, ум становится спокойным и цельным.

Первая стадия

Согласно технике медитации Татхагаты, пусть на ваших губах играет тихая улыбка. Традиция предписывает либо закрыть глаза, либо чуть смежить веки.

Направьте внимание на Нижнее Небо, *дантьянь*. Дантьянь иногда называют *киноварным полем золотого эликсира*. Он расположен на три с половиной дюйма ниже пупка, в центре паха.

Пять или десять минут наблюдайте за тем, как поднимается и опускается живот, направляя ненапряженное внимание на дантьянь. Так вы успокоите ум, активизируете жизненную энергию и укрепите сосредоточенность.

Поначалу отслеживайте длину, глубину и качества каждого вдоха-выдоха, при этом ваш вдох и последующий выдох формируют один цикл. Определите каждый цикл дыхания как грубый или ровный. Если хотите, можете отметить, длинный или короткий ваш цикл дыхания. Вы можете определять, глубоко или поверхностно ваше дыхание, даже судить о его насыщенности. Это вам решать. Просто выберите какой-то цикл и поддерживайте его на протяжении всей медитации. Возможно, вам будет легче медитировать, если вы будете поддерживать внутренний диалог. Например, вы можете говорить про себя: «Вот вдох... Он длинный. А вот выдох... Он короткий», и т.п.

Во время медитации вы будете отвлекаться. Когда вы поймаете себя на том, что вы думаете о чем угодно, только не о своем дыхании, чуть-чуть улыбнитесь и мысленно скажите: «Мышление». Тотчас же возвратитесь к процессу наблюдения и оценивания дыхания. Очень важно не огорчаться из-за того, что вы отвлеклись. На самом деле, если бы вы не отвлекались, тогда мастеру, обучающему вас медитации, пришлось бы как-то смутить вас. В практике дзен Татхагаты отвлечение во время медитации, осознание своего отвлечения и возвращение к объекту медитации называют *очищением сознания*. Это важная часть достижения сосредоточения.

Удерживайте фокус внимания на дыхании сколь угодно долго. Позвольте и дыханию, и процессу наблюдения раскрываться естественным образом. Просто тихо и спокойно дышите. В мире ничего нет кроме вас и вашего дыхания.

Со временем медитирующий человек учится быстро устранять смущающие мысли и полностью растворяться в объекте медитации – в данном случае дыхании. Это слияние, ясно переживаемое как весь ком-

плекс тела и ума, перетекающего в объект медитации, традиционно называют *самадхи* и *и-хсинг сан-мей*, то есть сосредоточением. Та-Мо считал самадхи мистическим переживанием. Умение погружаться в самадхи необходимо для развития созерцания в практике дзен.

После того как медитирующий человек начинает приобретать искусство сохранять самадхи среди ежедневных обыденных дел, а также во время практики *восемнадцати рук*, он может приступить к освоению патриархального дзен.

Вторая стадия

Техника патриархального дзен (часть 1): Сядьте в позу медитации и внимательно осознавайте дыхание до тех пор, пока у вас не возникнет сосредоточение.

Когда возникают мысли, направьте на них свое мистическое внимание и исследуйте их истоки. Например, когда в вашем сознании проявляется отвлекающая мысль, сосредоточьтесь на ней и спросите себя: «Откуда пришла эта мысль? Что она в действительности означает? Почему она пришла ко мне в этот момент?», и т.п. Не судите о смущающей мысли. Лучше наблюдайте за ней, чтобы понять, откуда она пришла. Ваша задача заключается в том, чтобы глубоко проникнуть в смущающую мысль и любые последовательные мысли, которые порождают ее, когда вы безошибочно проследиваете весь ее путь до самого истока. В дзен это называют *выметанием мыслей*.

Благодаря исследованию истоков блуждающих мыслей в вас возрастает уровень интуитивного понимания в отношении всех предметов, в том числе и самих мыслей. Продолжайте исследовать мысли сколь угодно долго.

Первая часть патриархального дзен разработана с целью создания потока интуитивного понимания природы «я» в частности и всего существования в целом. Поначалу этот поток неорганизован и запутан. Но если медитирующий человек проводит исследование спокойно, собранно и взвешенно, тогда эти потоки становятся абсолютно организованными. Когда потоки интуитивного понимания становятся более организованными, адепт дзен чувствуем, что он словно освободился как от тела, так и от ума. Когда это случается, приходит время для второй части патриархального дзен.

Техника патриархального дзен (часть 1): Когда вы понимаете, что тело и ум у вас исчезают в равномерном потоке озарений, смущающие мысли появляются все реже, сокращается количество последовательных мыслей. Медитация приобретает спонтанное качество по мере того, как все более глубокое исследование приближает вас к точке, где мысли вовсе не возникают. Медитация становится свободной и неограниченной, вы поглощены Безграничным. Не прикладывая никаких усилий, вы входите в Космическую Реальность. Дзен называет эту стадию разворотом для того, чтобы увидеть свое изначальное лицо. Это глубокое переживание, развиваясь, в конечном итоге приводит к непрерывному процессу самореализации, которая в действительности и стано-

вится вашей практикой дзен. Вы вступаете на Путь с помощью трансцендентального разума и понимания.

Сердце дзен: В подлинном дзен, которому учили в храме Шаолиня, Та-Мо называл земное ограниченным, а сверхъестественное – неограниченным. Ограниченное, или *ших*, было феноменальным миром обусловленной реальности, а также деятельностью разграничивающего ума, который и был призван творить его. Ментальная дисциплина, предписываемая практикой дзен, позволяет нам действовать более плодотворно в ограниченном мире. Она развивает нашу интуицию и разрушает наше привычное мировосприятие. Все это может быть очень полезным для нашей обыденной жизни, но духовная цель заключается в том, чтобы перейти от Ограниченного к Безграничному, или *ли*, где прекращаются обычные, привычные поступки и реакции нашего тела/ума. В этот момент мы погружаемся в состояние, в котором деятельность разграничивающего ума уступает место бездеятельности. Здесь находится преддверие Безграничного. Нам надо лишь войти в это состояние.

СТИХ 5

Трансцендентальная практика

Четыре техники:

*Вступить на Путь с лицом трансцендентальной практики
Значит войти в Дао посредством вдохновенной жизни
И практичного поведения.*

*Существуют четыре практики,
В которые включены остальные действия:
Номер один, когда мы учимся обуздывать
Недоброжелательность, гнев и ненависть;*

*Номер два, когда мы учимся
Приспосабливаться к обстоятельствам;
Номер три, когда мы учимся ничего не искать,
Ни к чему не стремиться.*

Номер четыре, когда мы учимся практиковать Дхарму.

*Когда каждая из этих практик правильно реализуется,
Станет вашей подлинной второй природой,
Тогда проявится лицо трансцендентального разума и понимания.*

Комментарий

Ум дзен: Для развития дзен необходимо время, а также энергия. Формальная медитация дзен ведет к трансцендентальному разуму и пониманию, что в конечном итоге завершается пробуждением. По мере развития формальной практики озарения, полученные с помощью медитации, пронизывают всю обыденную жизнь. Если адепт дзен живет, воодушевляемый Путем дзен, тогда сама его жизнь в обусловленном

мире становится неформальной практикой, которая ускоряет его духовное развитие. Все *четыре практики* в конечном итоге позволяют развить мистическое чувство, тем самым возвещая проявление лица трансцендентального разума и понимания.

Тело дзен: Принципы вдохновенной практики и правильного поведения отражают накопленную мудрость традиции дзен. Подлинная практика дзен естественным образом развивает уважение и любовь к ближним. Методы правильного поведения позволяют нам сосредоточиться на благодеяниях и развивать добродетели в своей жизни.

Рука дзен: Для нас очень полезно размышлять о соблюдении принципов вдохновенной жизни и правильного поведения, так как они помогают нам двигаться к просветлению. Однако, если ваше поведение становится машинальным, тогда ваши усилия будут напрасными. На самом деле, принципы трансцендентальной практики надо поддерживать в себе естественным образом. Ваш опыт должен быть подлинным. Это все равно, как если бы вы естественным образом соблюдали принципы вдохновенной жизни так, чтобы никому не приходилось напоминать вам о них. По сути, вы создаете их спонтанно.

Сердце дзен: Желание уважать, защищать и любить своих ближних – главное верование в дзен буддизме. Если чувства подлинные, тогда они текут от сердца созерцателя прямо к сердцам окружающих его людей. Такой была главная задача тех, кто учился в Храме Шаолиня, где и был основан дзен. Каждый монах был обязан преобразить себя среди обыденных дел, отыскивая новые способы понимания искусства трансцендентальной практики.

СТИХ 6

Искоренение недоброжелательности, гнева и ненависти

*Какое поведение искоренит
Недоброжелательность, гнев и ненависть?
Вы должны научиться уравнивать
Слепой импульс и энергию всех чувств.
Когда люди, ищущие Дао, сталкиваются с трудностью,
Когда они вынуждены бороться
С неблагоприятными обстоятельствами,
Они должны думать про себя:
«В минувшие бесчисленные века
Я был многими людьми самых разных обличей.
Я странствовал через великое множество существований,
Все время занимаясь банальными делами
И интересуясь второстепенными мелочами жизни,
Пренебрегая тем, что поистине важно в жизни.
Я часто беспричинно гневался,
Создавая бесконечные случаи
Недоброжелательства, гнева и ненависти».
Все это лишает Дао равновесия.*

Комментарий

Ум дзен: Равновесие тела и ума очень важно для умонастроения дзен. Ничто не может нарушить это равновесие сильнее, чем гнев, ненависть и недоброжелательное поведение, которое исходит от них. Понимание корней ненависти и гнева – вот способ, позволяющий восстановить умственное и физическое равновесие.

Тело дзен: Самая глубокая мысль, исходящая от этого и двух последующих стихов, заключается в понимании того, что вы можете противостоять своей склонности бояться и гневаться, не позволяя всепоглощающим чувствам вины сковать вас. Эта перспектива начинает уменьшать силу неблагоприятных обстоятельств.

Рука дзен: Предписания Та-Мо в этой проповеди полезны не только для того, чтобы устроить свою жизнь согласно принципам дзен. Их также можно применить для формальной практики медитации. Ваше поведение в обусловленном и ограниченном мире должно стать вашим поведением в Безграничном.

Сердце дзен: Буддисты времен Та-Мо в своем большинстве верили, что надо потратить много жизней для того, чтобы остановить инерцию дисгармонии, получившую название кармы, но адепты дзен полагали, что колесо кармы можно остановить уже в этой жизни. Если правильно построить жизнь, тогда всю ее можно прожить как единое целое, в конце которой нас ждет пробуждение. Так адепт дзен может перейти к следующей фазе своей жизни под влиянием Пути.

СТИХ 7

*Даже несмотря на то, что я уже не схожу с Пути,
На меня все еще влияет инерция и энергия нарушений.
Почему так происходит?*

*Дисгармония прошлого порождает дисгармонию настоящего.
Ни боги, ни люди не могут по-настоящему предсказать,
Что случится с ними самими, не говоря уже обо мне.
Кто может сказать,
Когда или в какой форме проявится эта дисгармония?*

*Какую бы форму она ни приняла,
Я приму ее как возможность с открытым сердцем,
Приветливо и терпеливо.
Я не буду потакать печали.
Я не стану кричать «Несправедливо!»*

Комментарий

Ум дзен: Ум дзен уравнивается волевым погружением в состояние приятной опасности. Размышление о причинах неудачи – эмо-

циональное пожатие рук. Не потакая боли, причиненной нарушениями Пути, примите дурные события как возможность увидеть свою сокровенную природу. Это и есть дзен.

Тело дзен: Большинство из нас живет так, как будто мы должны быть всеведущими. Но если мы принимаем жизнь как приключение (мы не знаем, что произойдет в следующую минуту), то можем начать обуздывать гнев, ненависть и недоброжелательность.

Рука дзен: По мере того как вы успокаиваете ум, он может восставать и порождать очень отрицательные мысли. Когда во время медитации возникает смущающая мысль, примите ее с открытым сердцем не выходя на форму, которую она принимает.

Сердце дзен: Страдание, или *дуккха*, возникает, когда мы хватаемся, цепляемся за боль и отрицательные чувства. Это все равно, как если бы мы были проходом для чувств и ощущений, на пути которых скопились завалы из мелких камней и других предметов. Когда боль движется сквозь нас, она останавливается, сдавливается и остается внутри. Такое значение дзен вкладывает в потакания своим слабостям.

СТИХ 8

*Сутра это написанная нить, привязанная к сути мудрости.
Она пронизывает все человечество и проявляется в нем.
Она связывает нашу изначальную природу в единое целое.*

*Одна важная нить мудрости утверждает:
«Не огорчайтесь, встретив беду или другую напасть. Почему?
Потому что, если посмотреть на жизнь более высоким разумом,
Учитывая причинно-следственную обусловленность,
То дисгармония по-своему полезна».*

*Здесь заканчивается нить.
Благодаря такому пониманию
Вы установите связь с трансцендентальной мудростью
И поймете, как уравнивать слепую инерцию и энергию.
Так вы избавитесь от недоброжелательности, гнева и ненависти.
Благодаря этому пониманию дисгармонии
Вы в конечном итоге вступите на Путь
С лицом трансцендентального разума.*

Комментарий

Ум дзен: Та-Мо называет дзен «уникальной и тайной передачей, которая осуществляется вне священных писаний и не опирается на слова или буквы». Однако он цитирует отдельные отрывки из старых буддийских текстов, которые называют *сутрами*. Сутры представляют собой физическое проявление постоянных потоков Ума Будды, который существует вечно.

Тело дзен: Отказ от недоброжелательства, гнева и ненависти с помощью деяний любви и сострадания – вот путь Дзен, призванный уравни-

новесить нас, изгнать дисгармонию. Говоря просто, когда вам плохо, сделайте что-нибудь приятное для другого человека.

Рука дзен: В принципе, вы являетесь продолжением высшего интеллекта. Образец вдохновенной жизни и правильного поведения может вам проводить самоанализ во время медитации.

Сердце дзен: Дисгармония, боль, гнев и всякие отрицательности порождаются заблуждающимся и неуравновешенным умом. Единственный выход из этого заблуждения заключается в том, чтобы понять, что все наши мысли и поступки (добрые и злые) воздействуют на всю вселенную.

СТИХ 9

Приспособление к обстоятельствам

*Что подразумевают,
Говоря об «учете обстоятельств и приспособлении к ним»?
Мы смертны, поэтому нами управляют обстоятельства,
А не наша природная самость.
Нить мудрости утверждает, что
«Нет самости в прошлом, настоящем или будущем.
Они порождаются взаимодействием энергий Кармы.
Удовольствие, которое я переживаю,
Есть результат предыдущих поступков.
Боль, которую я испытываю,
Есть результат предыдущих поступков.
Они оба плоды семени, которое я посадил давным-давно.
Когда кармические энергии истощаются,
Обстоятельства меняются, и плод уже не существует».*

*Почему я должен быть счастливым и грустным из-за этого?
Удовольствие и неудача зависят от многообразия условий,
Но ум не знает ни увеличения, ни уменьшения,
Потому что он постоянен.
Люди, которые не гнутся ветрами боли,
Люди, которые не сотрясаются ветрами удовольствия,
Пребывают в безмолвной гармонии с Дао
И вступают на путь с лицом трансцендентального разума.*

Комментарий

Ум дзен: В древних буддийских текстах карма предстает слепой машиной и почти всегда отрицательной. Та-Мо учил тому, что карма это энергия человеческой деятельности, которая подобна кругам на воде, вызванным упавшим в пруд камнем; она распространяется во времени и пространстве от самого поступка. Таково главное преобразование буддийской мысли, которое отождествляют с Махаяной. Буддисты Китая до Та-Мо искренне боролись со старыми представлениями о карме, но им не удалось понять их тонкости. Та-Мо пришел в Китай и ис-

правил положение, предложив концепцию *буддийской печати ума*, которая формирует суть дзен.

Тело дзен: Все существа в своей основе благие и естественным образом пробужденные. К сожалению, заблуждающийся ум не видит нашу изначальную природу и не позволяет нам обрести гармонию. Даже наше представление о самости создается смущенным, цепляющимся и заблуждающимся умом. Мы приспосабливаемся к обстоятельствам на практике, с помощью самонаблюдения. Среди обыденных дел наблюдайте за своими реакциями на события и явления как можно более осознанно. Воспринимайте ум как зеркало, которое отражает любую реакцию, хорошую и плохую, и относитесь к каждой из них с одинаковым вниманием. Такова практика уравнивания. Каждую свою реакцию вам следует воспринимать не как более или менее важную по сравнению с какой-либо другой реакцией. Таким образом, ваши ежедневные поступки будут отражать поступки Изначального Ума.

Рука дзен: Чтобы относиться к делам, мыслям и реакциям спокойно, необходимы три свойства: деликатность, отстраненность и почтительность. На практике следует считать каждую реакцию хрупким явлением, которое в любой миг можно сломать, изменить и исказить. Попробуйте эмоционально и ментально отстраниться от реакции, чтобы увидеть ее во всей полноте. Не надо гадать или судить о реакции, лучше позвольте ей раскрываться по-своему, без вашего вмешательства. Этот принцип применим как для формальной практики дзен, так и для неформальной практики, то есть жизни в духе дзен.

Сердце дзен: Приспособление к обстоятельствам это жизнь согласно соглашению. Данное соглашение представляет собой поиск Ума Будды, которым все мы обладаем, помимо заблуждений, которые возникают неизбежно, как следствие нашей смертности. Если говорить просто, то все мы – духовные существа, которые от природы обладают переходящими переживаниями для того, чтобы в полной мере постичь и реализовать нашу божественную природу Будды.

СТИХ 10

Ничего не ищите, ни к чему не стремитесь

*Какой смысл вкладывается во фразу
«Ничего не ищите, ни к чему не стремитесь»?
Люди этого мира живут в хаосе и смущении.
Они привязаны к той или иной вещи, к той или иной мысли,
Они все время ищут что-то или стремятся к чему-то.*

*Таков сон неведения.
Только мистическая мудрость
Может по-настоящему пробудить вас,
Чтобы вы избрали лицо разума,
А не обыденные обычаи и привычки.*

*Искренне и решительно сосредоточьте ум на несотворенном
И пребывайте в Дао.*

*Пусть ваш комплекс тела и ума живет в согласии
С причинными энергиями природы,
Отражая изменения и поток времен года.*

*Все явления привязаны к Пустоте
И по своей природе пусты.*

*Поэтому в них нет ничего, что можно искать или желать.
Инь и Ян существуют вместе.*

*По сути, свет и есть тьма, а тьма и есть свет.
У них обоих имеется свое место.*

Комментарий

Ум дзен: Обусловленный мир переживаемых явлений называется сансарой. Это наш обычный способ существования, характеризуемый нашей болезненной привязанностью к желаниям и иллюзиям. С другой стороны, нирвана это переход в новый, блаженный способ существования, который свободен от привязанности, поиска и стремлений. В философии дзен сансара и нирвана формируют главное единство пустоты. Сансара и есть нирвана, а нирвана и есть сансара. Если вы не просветлены, тогда мир – сансара. Если же вы просветлены, тогда мир – нирвана. Все зависит от состояния вашего ума.

Тело дзен: Привязанность можно считать сложной чередой навязчивых мыслей и выводов, которые уводят вас от сути подлинной жизни. Рассудочность это привязанность, как и предубеждения или привычки. Если способ и качество вашего взаимодействия с людьми, событиями и вещами исходят из рассуждений, тогда опыт называют неподлинным. Привязанности, а не подлинная самость, управляют жизненным опытом. Цель жизни дзен заключается в том, чтобы установить связь с подлинной природой мира, а не ее преходящими проявлениями.

Рука дзен: Концентрация, сосредоточение и интуитивное прозрение – все это составляет метод дзен растворения привязанностей. Позволяя уму остановиться на конкретном предубеждении, страхе, привычке или рассуждении, мы делаем первый шаг. Затем адепт дзен интуитивно исследует привязанность как комплекс тела и ума. Ощущения, воспоминания и прочие составляющие ума, соединенные с комплексом тела и ума, становятся подчиненными объектами медитации дзен. В конечном итоге медитирующий человек достигает сокровенной мудрости и глубокого озарения и постигает коренную причину привязанности. Вся эта сокровенная мудрость проявляется интуитивно.

Сердце дзен: Нирвана и сансара – две стороны одной монеты. В центре каждой из них пребывает единая суть, которая есть *ничто*. Философия дзен считает все переживаемые явления изначально пустыми, в том числе нирвану и сансару, поэтому любой интеллектуальный анализ становится бессмысленным.

СТИХ 11

*Все мы живем в этом ограниченном существовании.
Это называют Тремя Мирами.
И мы жили в этом пылающем доме слишком долго.*

*Все мы живем в этих комплексах тела-ума,
А они по самой своей природе должны страдать.
Кто может отрицать,
Что мы страдаем из-за самого существования природных сил?
Все, что обладает телом-умом,
Будет переживать трение и страдание,
И в результате не сможет обрести полный покой.
Это так и есть.*

*Никто из тех, кто обладает телом-умом,
Не сможет познать покой, если сойдет с Пути.*

*Мудрый человек полностью осознает
Здравомыслие этого послания,
Поэтому он отстранится от всех вещей, подверженным перемена-
нам,*

То есть от всего, что существует.

Как следствие и как метод

Их мысли успокоятся, и они не будут ничего искать.

Древняя мудрость говорит:

«Если появляется стремление, его сопровождает боль.

Если вы ничего не ищите, то благословлены».

Ничего не ища, вы вступаете на Путь

С лицом трансцендентальной реальности.

Комментарий

Ум дзен: Буддийская концепция *дуккхи* обычно переводится на английский язык как *страдание*. Это ограниченное определение неизбежно проводит иудео-христианские параллели, которые не отражают путь дзен, то есть страдание как следствие греха и т.п. Лучший способ понять *дуккху*, с точки зрения Та-Мо, заключается в том, чтобы считать ее трением, создаваемым энергией преходящего переживания, когда мы переживаем его. Если мы легко пропускаем сквозь себя переживание, тогда мы не будем испытывать страдание. Однако, если мы сдавливаем силу и энергию переживаний, сосредоточиваясь на них, тогда мы будем страдать. Например, мастер дзен может переживать гнев, не страдая, так как он позволяет силе и энергии эмоции легко проходить через его комплекс тела-ума. Тот, кто не настолько искусен, неизбежно цепляется за чувства и ощущения гнева до тех пор, пока они не проникнут в его плоть и кровь.

Тело дзен: Признавая неизбежность страданий частью человеческого опыта, как и вообще все переживания, мы строим образ жизни дзен. Как правило, адепты дзен не находятся под влиянием своих страданий. Например, они могут до сих пор переживать боль и болезни. Но они не сосредотачиваются на неизбежности старения и смерти, а просто считают боль или болезнь одним из таинств человеческого организма. Это не означает, что они должны игнорировать боль или болезнь и пассивно жить с ними. Адепты дзен могут стремиться к выздоровлению. Их уникальная связь с реальностью трудности осуществляется согласно философии дзен.

Рука дзен: Отстранение от всех вещей, которые меняются, мы часто ошибочно принимаем за предписание уйти из семьи и общества. Что еще хуже, некоторые люди так выстраивают свою жизнь, чтобы вообще ничего не переживать. Подлинное отстранение дзен предполагает, что вы прекращаете свои обычные реакции на события и явления, которые меняются, и исследуете их по мере того, как они естественным образом раскрываются перед вами.

Сердце дзен: Три Мира это метафорическая концепция Та-Мо, которую он заимствовал из даосизма. Она отражает даосское представление о том, что мир человека соединяет мир небесный и мир земной. Это миры обусловленной реальности и преходящих переживаний. С точки зрения Та-Мо, такой была модель ограниченной вселенной, которая неправильно отражала Вселенскую Суть в сердце Абсолюта, или Безграничного.

СТИХ 12

Практика Дхармы

*Что мы подразумеваем,
Когда говорим об обучении практике Дхармы?
Практиковать Дхарму значит постигать Путь.
Путь определяет нашу подлинную суть.
Таким образом, это учение – универсальная истина.
Эта истина существовала еще прежде Будды.
А Будда, как и мы, был просто проявлением Пути.*

*Вся природа в своей сути чиста.
То, что кажется полным, пустое.
Загрязнение и привязанности не существуют.
Нет самости. Нет формы и очертаний.
Нет другого. Нет субъекта и объекта.*

Комментарий

Ум дзен: Последователи дзен принимают прибежище в Дхарме. Дхарма, или *фа* в китайском варианте, представляет собой совокупность представлений, выражений, принципов, методов и образа жизни

дзен-буддизма. Дхарма, как и Будда, существовала вечно во времени и пространстве. Исторический Будда осознал эту совокупность в миг своего просветления. Он, подобно другим, предшествовавшим историческим Буддам, свел все это в легкодоступное учение, которое и принес своим последователям.

Тело дзен: Храм Шаолинь на горе Сонг расположен на месте древнего святилища, которое китайские правители посещали на протяжении многих веков. Благодаря уединению и культурному влиянию этого храма, как и любого другого храма, людям легче обрести состояние, способствующее практике Дхармы. Та-Мо верил, что каждый человек носит в себе собственный храм и Дхарму, куда бы он ни пошел. Возможности для мгновенного пробуждения есть везде, а условия для пробуждения всегда доступны.

Рука дзен: Любая духовная практика, достойная упоминания, предполагает наличие трудностей. Та-Мо рекомендовал практику как сидячей медитации, так и двигательной медитации Восемнадцати Рук. Двигательная медитация, о которой я расскажу позже, была разработана специально для того, чтобы помочь адепту избежать некоторых естественно возникающих ловушек сидячей медитации. По прошествии четырех поколений после Та-Мо практикующие люди вне стен патриархальной школы Шаолинь сделали медитацию Восемнадцати Рук второстепенной. Ко времени шестого китайского патриарха, Хуэйненга, две практики разделились, создав много отклонений от первоначального метода Та-Мо.

Сердце дзен: Одно из этих отклонений касалось представления о чистоте, как указано в заключительных строках этого стиха. Многие практикующие буддисты так активно сосредоточивались на концепции чистой сути Природы Будды, что сильно привязывались к ней. В результате они создали представление о том, что изначальная суть человека представляет собой отдельную сущность, которая пребывает под хаосом и смущением заблуждающегося ума. Впоследствии они сосредоточивались на полном опустошении ума и не позволяли себе воспринимать ни одной мысли без анализа. Эти люди полагали, что они практикуют очищение, но в действительности создали испорченное представление о божественной и чистой сути, привязались к ней и почитали ее как особый идеал. В этом стихе мы видим четкую позицию Та-Мо: «Нет самости. Нет формы и очертаний. Нет другого. Нет субъекта и объекта». Некоторые люди верят, что безмятежное сидение с пустым умом – великое достижение медитации, но они ошибаются. Та-Мо открыл, что люди, «упавшие в яму пустоты и привязавшиеся к чистоте» благодаря этой практике, не развиваются на пути дзен. На самом деле, они впали в своеобразный духовный материализм, отчего ухудшается здоровье, возникают антиобщественные поступки и разного рода отклонения в поведении и психике. В изначальном дзен, основанном Та-Мо в храме Шаолинь в провинции Хонань, медитация движения *восемнадцати рук* предписывала начинающим созерцателям не приклады-

вать чрезмерные усилия в духовной практике. Таково главное верование дзен-буддизма.

СТИХ 13

*Одна мудрость гласит:
«Вселенская суть не содержит в себе чувствующих существ.
Таким образом, она свободна от нечистоты самости».
Изучая вселенскую суть, мы начинаем обретать мудрость.
Для того чтобы быть поистине мудрым,
Вы должны интуитивно постигать, понимать эту истину.
Вы должны уповать на нее.
Тогда вы естественным образом начнете
Практику Дхармы в обыденной жизни.*

*Благодаря отсутствию желания обладать
Мудрец готов физически проявлять милосердие.
Он никогда не скупится,
Он отдает без сожаления и тщеславия.*

*Они понимают природу пустоты,
Поэтому не привязываются к форме.
Таким образом, они входят в жизнь, полезную для них.*

*Когда они понимают,
Что они в самом деле приносят себе пользу,
Тогда они могут помогать другим,
Учить их прославлять истину пробуждения.
И они достигают этого, не привязываясь к форме.*

Комментарий

Ум дзен: Исследование Вселенской Суты – еще один способ описать самоанализ, направляемый высшей интуицией. Философия дзен признает несколько уровней как сознательного, так и бессознательного ума, которые надо исследовать во время медитации. Однако важно, чтобы интуитивный ум, или *праджня*, использовался для того, чтобы перейти из Ограниченного мира эмпирического ума в Безграничный мир природы Будды.

Природу Будды также называют Подлинной Природой, или природой самости. Ваш изначальный ум не наполнен предрассудками, порожденными привычкой, памятью, страданием и ощущением. Он обладает истинной природой. Этот ум свободен от предвзятых мнений и ментального мусора. Поэтому он способен переживать все как абсолютно новое. То, что буддисты называют не-умом, в действительности является всеобщим умом прямого переживания. Проще говоря, ум, наполненный знаниями и предубеждениями, видит луч солнечного света, воспринимает его как солнечный свет, распознает его как таковой и помещает в соответствующую категорию. С другой стороны, подлинный

адепт дзен ничего не видит. И если адепт дзен ничего не видит, то при встрече с солнечным лучом становится солнечным лучом.

Тело дзен: Жить каждый день в состоянии пустоты значит жить с как можно меньшим числом суждений. Вообразите, что вы переживаете мир так, словно видите все впервые. Благодаря этому у вас появляется чувство единства со всем существованием, потому что все мы разделяем одну и ту же пустоту. Понимая природу пустоты, мы естественным образом излучаем любовь и сострадание на близких. Проще говоря, все мы одно и то же, потому что представляем собой единое существо. Когда вы понимаете, что все мы разделяем одну вселенскую суть, то искренне верите, что все, воспринимаемое вами в действительности, является вашей частью.

Рука дзен: Как техника, понимание природы пустоты позволяет нам воспринимать все, что вы видите, делаете или встречаете, так, словно вы никогда не видели, не делали и не встречали это, то есть считаете каждый миг в пространстве и времени свежим, новым.

Сердце дзен: Развитие способности прямого переживания – главная задача в дзен, которую можно выполнить, только если понять пустоту и не привязывать комплекс тела-ума к форме.

СТИХ 14

*Так мудрецы могут практиковать шесть добродетелей,
Создающие плот, который перевезет их на другой берег.
Эти добродетели упорядочивают мыслительный процесс.*

*Но мудрецы практикуют
Щедрость, терпение, дисциплину,
Энергию, медитацию и мудрость,
Тем самым отстраняясь от следствия,
Как способ прорваться сквозь заблуждение.*

*Они не думают о том,
Что они занимаются добрыми делами,
Поэтому они, несмотря на свою активную занятость,
Ничего не практикуют.*

*Практикуя Дхарму подобным образом,
Они вступают на Путь с лицом трансцендентальной реальности.*

*А теперь идите вперед и смотрите прямо на ум,
Пусть ваш образ жизни будет пронизан духом дзен,
Смотрите прямо в лицо Будде.*

Комментарий

Ум дзен: Шесть добродетелей объясняются в «проповеди десяти совершенств» и формируют тайное учение дзен, уникальное для школы Шаолинь. В этой проповеди Та-Мо подчеркивает мысль о том, что не следует привязываться ни к одному из методов культивирования дзен, в том числе и к практике *шести добродетелей*.

Тело дзен: Вести себя подлинно – вот краеугольный камень жизни дзен. Подлинное поведение развивается естественным образом, оно спонтанно и нелукаво. Легче всего оно развивается творческой деятельностью в неких границах. Например, гитарист импровизирует в джазе, стараясь быть творческим и оригинальным в музыке, в рамках авторской песни. Он ищет подлинность в своем музыкальном творчестве. Поддерживать образ жизни дзен значит импровизировать со всем, что встречается на вашем пути, играть на потоке перемен.

Некоторые люди представляют себе подлинность как отражение полной и абсолютной свободы, где нет правил и границ. Такие люди ошибаются. Полная свобода не получит духовную силу, необходимую для того, чтобы создать постоянную подлинность, необходимую для пробуждения дзен.

Рука дзен: Та-Мо акцентирует практику *ничто* как технику. Его объяснение этой проповеди глубоко и практично. Он говорит нам о том, что неэгоистичное занятие добродетельной практикой, спонтанной и свободной от ожидания, и есть Дхарма. Практика *шести добродетелей*, главная для изначального метода дзен Та-Мо, способствует духовному развитию ученика.

Сердце дзен: Весь подход дзен связан с полным освобождением от всех форм зависимости. Правильная практика дзен зиждется на искоренении всех привязанностей, в том числе и привязанности к правильной практике. Подлинный последователь дзен просто практикует дзен. Он не думает о том, что может произойти в течение практики. Считайте практику дзен чем-то очень важным для вашего выживания. В то же время считайте ее не очень значимой. Если вы сможете успешно уравновесить эти два воззрения, то получите проблеск сердца дзен.



(Будда)



2. ПРОПОВЕДЬ ДЕСЯТИ СОВЕРШЕНСТВ

СТИХ 1

*Услышьте меня!
Эти слова связывают само время.
Я услышал их, а теперь услышите их вы.
Услышьте их!*

Комментарий

Ум дзен: Этот стих часто читают перед декламацией проповедей Та-Мо. Время от времени используется альтернативный стих:

*Услышьте меня!
Эта тайная передача происходит за пределами священных писаний.
Она не зависит от слов и букв.
Вместо этого она указывает прямо на вашу душу, душу человека.*

*Услышьте меня!
Узрите свою личную природу и достигните поля Будды.*

Эта фраза, часто приписываемая Та-Мо, резюмирует все его духовное послание.

Тело дзен: Как правило, последователи дзен не беспокоятся об объективной достоверности в отношении авторства проповедей Та-Мо. Очень важно помнить о том, что подлинный дзен представляет собой устную традицию, в которой, по крайней мере, некоторые адепты должны запоминать стих, чтобы передать его следующему поколению последователей. Когда эти стихи проходят через центральную нервную систему, личность, они часто меняют форму и претерпевают тонкие изменения. Каждое поколение монахов считает это известным заранее заключением устной передачи. В результате традиция дзен опирается на духовные методы, чтобы убедиться в том, что подлинное послание Та-Мо не искажено.

Рука дзен: Устная традиция дзен поддерживает как высказанные, так и (что еще важнее) невысказанные учения и техники дзен. В изначальном дзен есть очень много методов, мудрости, знаний, которые развились в духовный фольклор. Народные сказания нередко приводят к эволюции исторической реальности, параллельно с устной традицией. Иначе говоря, притчи, которые рассказывают друг другу монахи дзен, и способ их повествования сильно воздействуют на практику их медитации. Но подлинная техника медитации дзен сама по себе очень важна. История зачастую преломляется для того, чтобы усилить духовный опыт ученика и ускорить его движение к просветлению.

Сердце дзен: Путь дзен по определению мистичен. Открывающий стих, как и его альтернатива, разделяют представление об учении, которое выходит за пределы писания и осмысления. Дзен это особое учение, которое исходит из некоего места, существующего вне времени. Это место и есть ум Будды.

Мистическая природа дзен может привлекать некоторых людей, и все же следует отметить, что дзен глубоко эмпиричен. Та-Мо, как и исторический Будда до него, призывал своих учеников не принимать его утверждения на веру. Вместо этого он настаивал на том, чтобы они испытывали его слова в «лаборатории» своего тела-ума. Проще говоря, доверяйте здравомыслию этого послания и ищите себя. В личном исследовании люди, идущие по пути дзен, не приписывают объективную правильность ничему, что они могут (или не могут) встретить. Рассудочный ум всегда может включиться со временем. Мистический опыт становится главным ключом; если рассудок включается слишком рано, он может помешать происходить чему-то поистине интересному.

СТИХ 2

*Теперь я буду говорить с вами
О шести добродетелях и четырех искусствах,
Их иногда называют десятью совершенствами.*

*Десять совершенств формируют основу монашеского ордена,
Называемый Шаолинь-цзсу.*

Это в буквальном смысле трансцендентальные шаги.

Они представляют собой добродетельные книги.

Эти искусства практикует каждый Бодхисаттвы,

Развивая соответствующие умения.

Для Бодхисаттвы, пробужденного человека,

Эти книги стали плотом, достигающим другого берега.

Именно так мы говорим об этом.

Комментарий

Ум дзен: Десять совершенств – средства, применяемые адептами дзен для того, чтобы привести других к пробуждению. Но они также

представляют собой результат практики дзен. Этот стих очень ясен; он говорит о том, что эти добродетели и умения проявляются естественным образом в адепте, как результат успешной работы дзен. Однажды проявившись, они коренным образом меняют мироощущение адепта. Эту перспективу, которая поначалу кажется незнакомой, надо изучать и исследовать, когда читаешь книгу. В таком случае книга представляет собой устаревший китайский язык, олицетворяющий тело знания и искусства. Она может существовать как подлинный письменный текст, но чаще всего она принимает форму искусств, которые передаются от учителя к ученику.

Тело дзен: У храма Шаолинь, расположенного на горе Сонг, в провинции Хонань, очень длинная история, ведь это одно из самых священных мест Китая. К тому же, это святилище – самый знаменитый из буддийских храмов Китая. Слово «шаолинь» переводится как *молодой лес*. Этот храм примерно в 480 году нашей эры построил император Шао-Вен для одного из предков Та-Мо, которого звали Па-Тво. До сих пор буддийские монахи изучают там китайский путь дзен.

Рука дзен: Устная традиция утверждает, что *десять совершенств* были составной частью учения Основателей. К сожалению, некоторые комментаторы в истории дзен называли эти *совершенства* оккультными силами, тем самым сбивая монахов с истинного пути. В результате время от времени людям запрещали даже упоминать о них. Однако благодаря прямой передаче школы Шаолинь люди и поныне хорошо помнят *десять совершенств*, так как они верят, что подлинная практика в конечном итоге защитит адепта от смущения. Невозможно переоценить важность присутствия мастера в этом процессе.

Сердце дзен: Десять совершенств – средства Бодхисаттвы. Они также служат подтверждением глубокой реализации в дзен. Однако они никогда не жаждут и не жадуют, и они не проявляются полностью в каждом адепте. То, как и до какой степени они проявляются, зависит от кармы, даров и недостатков конкретного ученика дзен. Бодхисаттва – «пробуждающийся» человек, необязательно достигший всей полноты просветления. Поэтому шесть добродетелей и четыре искусства проявляются на разных уровнях и в различной степени. В основе дзен лежит вера в то, что любое данное совершенство возникнет, когда оно понадобится, управляемое Умом Будды.

СТИХ 3

*Десять совершенств это мечи,
Они рассекают иллюзию самости.
Они убивают разграничивающий ум.
Они спасают заблуждающихся людей.*

*Эти совершенства помогают нам постичь суть Дао
И ясно понять единство нашей сущностной природы –
Сокровенной сути всех живых существ.
Я должен ясно заявить, что мы не отделены.
Все мы разделяем единую жизненную силу.*

Комментарий

Ум дзен: Понятие неотделимости человечества – важная часть философии дзен. Чем бы мы ни занимались (и не важно, сколь неважными мы считаем свои дела), всякий наш поступок воздействует на каждого человека на планете. Жизненная сила, или *Ки*, представляет собой ключ к этой вселенской связи. У всего есть *Ки*. Люди, животные, деревья, камни, почва – все это обладает каким-то количеством жизненной энергии, или силы. Мы также живем в огромном море *Ки*, который покрывает нашу планету. Наша умственная и физическая деятельность направляет *Ки* вовнутрь или вовне тела-ума. Например, мысль о том, что бы забить гвоздь, начинает распространять круги энергии *Ки* в окружающем нас мире еще прежде, чем мы поднимаем молоток. Точно так же, вся деятельность, которая совершается в мире, излучает круги энергии *Ки*, которая в конечном итоге соприкасается с каждым из нас.

Тело дзен: Та-Мо был кшатрием, то есть принадлежал индийскому сословию воинов. Эти люди посвящали свои военные и общественные дела высшим духовным целям даже в периоды относительного спокойствия. Их философия включала в себя высокоразвитую нравственность и этические нормы, которые глубоко повлияли на развитие дзен. Та-Мо ввел воинскую дисциплину в обыденную деятельность монахов монастыря Шаолин.

Рука дзен: Дисциплина в обыденных делах помогает вам развивать дисциплину в своей духовной практике. Эта дисциплина очень важна для любого достижения дзен.

Сердце дзен: Адепт дзен ведет жизнь духовного воина. Та-Мо использует термины «убить», «отсечь» и «спасти» для того, чтобы описать взаимодействие, которое вы должны осуществлять, встретившись с иллюзией. Сам меч в китайской культуре символизирует единство цели и ясности ума. Он также символизирует чистоту совершенствующегося человека ради блага всех существ. *Десять совершенств* – оружие воина дзен.

СТИХ 4

*Все Десять Совершенств – искусства.
Все Десять Совершенств – добродетели.
Все Десять Совершенств – шаги по пути.
Все Десять Совершенств формируют
Палец, указывающий прямо на ум.*

*За пределами этого ума нет Будды.
Вы не сможете найти его. Этот ум и есть Будда.
Вы должны верить в разумность этого послания.*

*У буддистов нет верований.
Это не вера, потому что вы откроете ее сами.
Это просто истина здравомыслия.*

*Плот, о котором я говорю,
Не существует в пространстве или времени.
Его невозможно осознать или постичь.
Его не надо осознавать или постигать.
Его можно лишь напрямую пережить
Как результат восприятия
Своей изначальной природы.*

Комментарий

Ум дзен: Этот стих подчеркивает разнообразную природу *десяти совершенств*, как и причину их включения в путь дзен. В частности, это способы указать прямо на ум. Каждый из них представляет собой ключ, способный открыть Ум Будды.

Тело дзен: У термина «дзен» есть несколько значений. В целом медитация и техника медитации Та-Мо в частности представляют собой две единственных признанных техники. Дзен также указывает на просветление, космическую реальность или краткий проблеск космической реальности. Несмотря на то, что дзен-буддизм нацелен на мгновенное пробуждение, просветление чаще всего случается после нескольких веж жизни человека.

Рука дзен: Дзен – мистический процесс, подчеркивающий важность прямого переживания. Несмотря на то, что одно единственное мистическое событие может привести к глубоким жизненным изменениям, идеал дзен заключается в том, чтобы создать постоянное откровение Безграничного посреди Ограниченного. Прямо воспринимая жизнь и радуясь ей, мы практично осваиваем технику дзен. Открытие жизни, как указано в стихе, есть процесс эмпирический, заключающий в себе различные измененные состояния сознания, которые создают, развивают и поддерживают прямое переживание.

Сердце дзен: «Плот, который достигает другого берега» – иносказание для состояния, которое исходит от практик дзен и проявления *десяти совершенств*. Согласно главной мысли дзен, эти добродетели существуют вне пространства и времени, как проявление Ума Будды.

СТИХ 5

*Как я уже сказал вам,
Если вы не найдете подлинного учителя как можно быстрее,
Ваша жизнь будет тщетной.
До тех пор, пока каждый из нас не обретет природу Будды,
Без работы подлинного учителя
Она никогда не будет реализована.*

Комментарий

Ум дзен: Школа Шаолинь подчеркивает потребность в компетентном и вдохновенном учителе для *тун-ву*, мгновенного пробуждения. В подлинной традиции дзен учитель и ученик периодически разделяют сознание, которое поддерживает, информирует и реализует различные духовные практики дзен. Учитель применяет множество главным образом невербальных техник, которые дают ученику полный доступ к своей самости. В этом опыте передачи сознания ученик мягко направляется учителем в альтернативные состояния восприятия. В измененных состояниях сознания глубокая необычная мудрость бессознательного ума переходит в бодрствующее сознание. Это как если бы учитель был духовным дирижером, который ведет оркестр тела-ума ученика к пробуждению. Так подлинный учитель дзен развивает сердце и ум ученика, питая природу Будды ученика.

Тело дзен: Люди, интересующиеся древнекитайским дзен, часто ошибочно воображают, что он очень напоминает японские практики дзен. На самом деле, дзен первого патриарха скорее напоминает тибетскую буддийскую традицию, по форме и содержанию. Школа Шаолинь – ветвь Дхармы, скрытого эзотерического буддизма.

Таинство, посвящение, акцент на прямую передачу, техника визуализации и символизма в дополнение к классической медитации – вот догматы дзен-буддизма, делающие этот метод эзотерическим. К тому же, адепты дзен также используют стилизованные и символические движения, призванные вызвать пробужденную духовную мудрость, а также поклонение Шихфу. Преподобный учитель Шихфу считается учениками живой связью с мудростью Та-Мо. На самом деле, настоящий учитель избирательно оживляет аспекты личности первого патриарха, как способ служения ученикам. На жизнь адепта дзен влияет учитель, служащий наставником и защитником на пути дзен.

Рука дзен: Иногда довольно трудно учить духовные практики дзен. Присутствие учителя, который гораздо опытнее учеников, необходимо для того, чтобы сохранять мистический опыт. Подлинный учитель – тот, кто может обеспечить яркие проблески Дао и вызвать малые пробуждения в ученике. У него также есть способность распознавать препятствия в практике ученика и вмешиваться прежде, чем у того возникнут трудности.

Сердце дзен: Этот стих четко утверждает важность наличия учителя. В отсутствии учителя или медитаций в храме вы все равно можете идти по пути дзен. В принципе, вам нужна лишь искренняя преданность для того, чтобы обратить свой ум на себя, для самоанализа. Затем в мгновении прямого переживания ума вы обретете проблеск своей сущностной природы.



СТИХ 6

Совершенство щедрости

Первое совершенство в практике щедрости.

Что значит практиковать щедрость?

Подлинное милосердие –

Совершенная помощь всем наделенным чувствами существам.

Это не следует толковать

Как отдачу лишь в материальном смысле.

У благотворительности должна быть и духовная природа.

Она должна объять три мира,

Они охватывают всю полноту нашего существования.

Комментарий

Ум дзен: Подлинное милосердие, в смысле дзен, предполагает тесную связь со всеми существами в трех мирах человека, земли и неба. Эту связь следует почитать. Адепты дзен знают о том, что развитие сострадательного, щедрого и добродушного характера представляет собой всего лишь предварительный шаг. Растворение своего «я», основанное на подлинном милосердии дзен, ведет к слиянию с космосом и, в конечном итоге, осознанию своей сущностной природы.

Тело дзен: Любая нормальная, обыденная мысль (или действие) может стать милосердной. Необходимо лишь осознать целостность человеческой деятельности во времени и пространстве. Подлинное милосердие устраняет неорганизованную энергию прошлых дурных поступков и преобразует их в побуждение к добру. Благотворительная работа очищает сознание мира точно так же, как формальный дзен очищает сознание медитирующего человека.

Рука дзен: Помощь другим существам – особая духовная техника дзен. С другой стороны, уединенная практика сидячей медитации дзен принесет духовную пользу всем остальным существам. Когда вы развиваете себя в медитации, Ки в вас уплотняется, приобретает форму и упорядоченность. По мере того, как ваша жизненная сила все лучше организуется, она начинает формировать и упорядочивать Ки вокруг вас. Внутренняя ясность помогает развиваться ясности внешней. В конечном итоге волны уплотненной и высокоорганизованной Ки передаются вовне, за пределы вашего непосредственного окружения. Все существа, установившие связь с этим расширяющимся полем организованной энергии, сами переживут здоровое воздействие вашей уединенной медитации.

Сердце дзен: Путь дзен часто описывается как путь, передаваемый от ума к уму. Но адепты дзен знают, что он передается также от «сердца к сердцу». Нет разделения между этими двумя понятиями. Я использую неологизм «сердце-ум» для того, чтобы точно описать эту основную концепцию дзен. Любое воспринятое представление о разделении или отделении – результат заблуждающегося сердца-ума. Адепты дзен в своей глубине знают о том, что нет ничего внутри и вовне, нет самости

и другого. Во время практики подлинного милосердия вся ваша любовь, благодать, которую вы излучаете к какому-то сердцу-уму, приносит пользу всем, в том числе и вам.

СТИХ 7

*Эта проникновенность должна быть
Доброй и сострадательной
Помимо всего прочего.*

*Практика щедрости полностью осуществляется,
Когда вы используете свое мастерство для помощи другим.
Посвящайте все свои заслуги, способности и таланты
Полному пробуждению всех существ.*

*Если вы храните эти дары при себе,
То оскверняете образ жизни в духе дзен.
Поэтому из ощущений рождаются гнев, жадность и заблуждения.*

*Щедрость символизирует полый тростник.
Щедрость олицетворяет пустоту лодки.
Пустота позволяет лодке плыть по поверхности воды
Между двумя берегами.
Чтение сутр, как и призыв имени Будды, не поможет вам.
Ничто не заменит эту Дхарму.*

Комментарий

Ум дзен: Китайский дзен не видит никакого различия между «сердцем», «умом» и «намерением». В этом случае они действуют вместе как искреннее желание. Во все времена распространяйте в уме искреннее желание спасти всех существ. Благодаря практике поддержание ментальной установки на расширение сострадания становится второй природой. Очень важно совершать благотворительные и сострадательные поступки; вместе с тем, сильное намерение постоянно излучать любовь и служить другим людям питает тело-ум адепта дзен.

Тело дзен: Посвящать свою энергию и умения пробуждению всех существ просто и легко для всех, кто практикует дзен. Однако избранная задача важна. Вам следует выбирать ту деятельность, которая вам удастся или которой вы можете легко увлечься. Подобные задачи наполнены намерением. Возможно, вы косите лужайку, тщательно и заботливо. Например, вы можете получать удовольствие, крася дома. Перед началом работы скажите себе: «Крася дом, я буду осознавать, что каждый мазок краски смахивает заблуждения с ума каждого жителя моего города». Затем вы можете приступить к окрашиванию дома, крепко уверовав в то, что вы устремлены к своей духовной цели.

Рука дзен: Посвящение своих талантов пробуждению мира – особая техника дзен. Предположим, что у вас есть музыкальный талант. Реализуйте свою практику в музыкальных выступлениях, словно это фор-

мальная созерцательная практика. Постоянно осознавайте представление о том, что каждую ноту следует исполнять с любовью и состраданием. Будьте совершенно довольны всем, что вы создаете. Как бы то ни было, вы играете ради других. На волне своей песни плывет ваше желание того, чтобы все люди узрели подлинную суть и природу Будды.

Сердце дзен: Если у вас есть особый дар или талант, но вы держите его при себе, то создаете отрицательную карму. Энергия, которая проявляется как индивидуальные таланты и дары, является частью ума Будды и, как таковая, существует повсюду. С точки зрения дзен-буддизма, таланты и дары принадлежат сразу всем людям. Из-за потребностей кармы у одних людей больше способностей, чем у других. Делясь своими индивидуальными дарами с другими людьми, мы почитаем природу Будды в каждом из нас.

СТИХ 8

*Прежде, чем вы используете имя Будды,
Пробужденного человека,
Пробужденный человек должен быть в вашем уме.*

*Вы должны осознавать это,
Иначе слова, которые вы произносите, будут бесполезными.
Созерцайте свой ум и помогайте другим людям
Развивать свою бодрствующую природу,
Свою Природу Будды.
Делайте все это, не думая о возвращении.
Именно это мы подразумеваем, говоря о щедрости.*

Комментарий

Ум дзен: Точное смешение воли, мысли, воображения и физической деятельности очень важно для умонастроения дзен. С точки зрения дзен, использовать слово «Будда», не имея опыта о том, что оно представляет собой, значит ставить телегу впереди лошади. У слов и их применения есть свои последствия. Они воздействуют на того, кто говорит, точно так же (если не сильнее), чем на тех, кто слышит или читает слова. Это все равно, как если бы каждое слово обладало духом, который тесно связан с тем, что оно олицетворяет. В уме вы можете как почитать духовную связь, так и пренебрегать ею.

Тело дзен: Почитание связи между словами и тем, с чем они тесно связаны, освещает многие стороны жизни дзен. Однако следует усердно избегать религиозных обрядов как формальности или привычки. Бесполезно часами повторять сутры и трактаты о буддийской философии и догмы, получившие название *шастр*. Вы лучше потратите свое время, если будете заниматься медитацией или, что еще важнее, будете излучать на других существ доброту и сострадание.

Рука дзен: Та-Мо был человеком принципиальным, поэтому нажил врагов среди других буддистов в Индии. Его цель придерживаться строгой букве изначального послания Будды стала непопулярной среди

тех, кто тяготел к духовному материализму и формальному поклонению. Во время практики дзен не ищите Будду в храмах, святых книгах или сложных церемониях. Лучше обратитесь к своему сердцу-уму. Только там вы найдете Пробужденного Будду.

Сердце дзен: На смертном одре исторический Будда запретил и возведение статуй в его честь, и совершение ритуалов в прославление его имени. Он подчеркивал необходимость прямой передачи людям Дхармы и не признавал никакие письменные тексты. Его пожелания уважали почти пятьсот лет. Затем начали появляться статуи и другие изображения Будды. Буддийский канон становился все более обширным и сложным, поэтому верующие буддисты стали тратить больше времени на переписывание посланий, нежели на медитацию или запоминание нескольких глубоких и ясных слов, произнесенных Буддой. Дзен подчеркивает важность преданности изначальному посланию Будды, и он не считает необходимым изучение письменных текстов и взывание к Будде.

СТИХ 9

Совершенство терпения

Второе совершенство – практика терпения.

Что значит практиковать терпение?

В центре этого совершенства

Находится искусство интуитивного понимания

Жизни всех наделенных чувствами существ,

В том числе и собственной жизни.

Комментарий

Ум дзен: Дзен опирается на интуицию и ценит ее гораздо выше рассудка и логики. Интуиция – сама суть дзен. Важность приобретения искусства интуитивного озарения становится очевидной в другом стихе, описывающем некое событие в жизни Будды. Этот стих, который не приписывают Та-Мо, сохранился в устной традиции дзен.

Услышьте меня!

Этот стих повествует о мысли, передаваемой мыслью,

Без слов, написанных и произнесенных.

Пробужденный Будда учил на Горе Грифов.

К нему подошел великий учитель Кашьяпа,

Он подарил Будде золотой цветок

И попросил Пробужденного Будду

Показать высший закон и доктрину.

Пробужденный Будда воздел райский цветок,

Но не произнес ни единого слова.

Он держал цветок молча.

*Собравшиеся люди удивлялись,
Но Кашьяпа улыбнулся,
И тогда Пробужденный Будда сказал:*

«Я создал чудесную и ясную мысль

О цветке блаженства и нирваны.

Я вижу ее центр в безмолвии.

Я вижу око высшего закона и доктрины.

Я передам это Кашьяпе в тишине».

Пробужденный Будда посмотрел на Кашьяпу и улыбнулся.

В тот же миг интуитивный ум Кашьяпы открылся

Мыслью, одной лишь мыслью.

Высший закон отразился в его душе.

Кашьяпа интуитивно передал ее Ананде.

Ананда интуитивно передал ее Шанавасину.

От одного патриарха к другому, вплоть до самого Та-Мо,

Тайна золотого цветка передавалась от ума к уму.

С того самого дня доктрина Пробужденного Будды

Передавалась интуитивно мыслью, одной лишь мыслью.

Тело дзен: Идеал дзен интуитивного прозрения напоминает даосскую концепцию разговора со своей душой, или *шенг-линг*, посредством интуиции. Ваша интуиция это голос вашей души, направляющий вас по жизни. Она говорит на языке фантазий, эмоций, чувств и ощущений. Для того чтобы жить интуитивно, необходима открытость языку души, а также новые мысли и представления, которые изгоняют предрассудки и привычки. Структура часто становится важной, когда человек живет интуитивно, потому что полная свобода без каких-либо границ неизбежно ведет к блокированию интуиции.

В своей обыденной практике адепт дзен пытается подойти к обычной и знакомой задаче с новой перспективой. Затем адепт дзен, пытаясь слушать внутренний голос, принимается решать задачу, делая вид, что он взволнован и заинтригован тем, что открывается ему. Он замечает все мысли и ощущения, которые возникают в его теле-уме. Проще говоря, он позволяет душе выступить вперед и выполнять задачу. Отвлечения возникают естественным образом. Он возвращается к деятельности, позволяя своей интуиции направлять его. Цель заключается в том, чтобы вызвать состояние максимального вовлечения в деятельность. В конечном итоге адепт дзен по-настоящему изумляется глубокой связи с тем, что встречается ему. Для адепта дзен жизнь становится великой работой искусства, во время которой в каждую секунду кардинально меняется тело, ум и дух.

Рука дзен: Деятельность, которая поддерживает интуицию (каллиграфия, живопись, воинское искусство, музыка), становится для адепта дзен чем-то большим, чем просто развлечение. Эти занятия становятся

образцами, показывающими, как мы должны ощущать друг друга. Мы должны воспринимать друг друга как искусство.

Мастерство интегрирования интуитивного понимания в жизнь всех существ начинается с приглашения в свое тело-ум необычных чувственных впечатлений. Каждая встреча должна стать трансцендентальным переживанием. Мудрость и ментальные картины должны течь в вас из прежде неведомых мест. По сути, вы стремитесь воспринимать человека точно так же, как прелюдию Баха или симфонию Бетховена. Попробуйте «слушать» сердцем и душой каждого встречаемого вами человека. Уделяйте людям свое полное и цельное внимание. Затем без всякого суждения наблюдайте за своими мыслями и чувственными впечатлениями. Что приходит на ум, когда вы встречаете того или иного человека? Они вызывают какие-то ощущения в вашем теле-уме или воспоминания прошлого? Не приписывайте объективную достоверность всему, что ощущаете. Лучше просто наблюдайте за событиями, как будто вы зеркало, отражающее все, ничего не упускающее.

Позвольте жизненной силе и личности человека течь в вас подобно музыке; благодаря этому вы приобретете искусство дзен, *праджню*, то есть интуитивное понимание. Скоро вы обретете великую мудрость и осознаете свою жизнь, а также жизнь окружающих людей. Разумеется, главное – сохранять терпение для того, чтобы позволить опыту раскрыться в своем ритме.

Сердце дзен: Практика достижения возрастания уровня осознанности в ваших отношениях с другими людьми автоматически приводит к большей открытости и восприимчивости. Скоро ваша интуиция начнет говорить с вами более ярко и четко. Вместе с этой ясностью приходит обещание чего-то большего, чем просто привычная и оценочная реакция. По сути, становится возможным нечто более чудесное. Проявляется безграничное терпение для вашего близкого человека; человеческое взаимодействие, направляемое вашей интуицией, в буквальном смысле становится питательным. Так вы, как адепт дзен, будете питаться самой жизнью.

СТИХ 10

*У кого в этом мире нет невзгод и трудностей?
Люди, ищущие путь Дао, всегда будут искать напасти,
Но в совершенствующем терпении они не должны отвлекаться
От поиска своей сущностной природы,
Потому что эта работа самая важная.*

Комментарий

Ум дзен: Встреча с трудностями во время практики дзен неизбежна. На самом деле, если ученик не сталкивается с трудностями во время формальной или неформальной практики, тогда мастер должен обеспечить его трудностями. Эмоциональное отстранение от трудностей и

внушение себе приятной мысли о том, что все хорошо, не является подлинным дзен.

Тело дзен: Каждая трудность, которая появляется во время практики дзен, следует считать возможностью обрести проблеск своей изначальной природы. В принципе, каждый из нас решает трудности в соответствии со своим нравственным характером. Считайте трудность даром Дао и вглядывайтесь в нее интуитивно. Не отзывайтесь на нее, как вы делаете обычно. Попробуйте осознать ее как новую перспективу. Исследуйте трудность интуитивно и позвольте всплыть из вашей глубины ключам к ее разрешению.

Рука дзен: Несмотря на то, что дзен акцентирует мгновенное пробуждение, процесс согласования *тун-ву* может оказаться для адепта дзен занятием непростым. Это очень тонкое дело может легко исказиться, особенно если вы считаете трудности, встреченные на пути, слишком значительными. Например, физическое, умственное или эмоциональное неудобство во время медитации следует считать просто таинством на пути дзен. Отмечайте каждую трудность и двигайтесь сквозь них.

Сердце дзен: Прежде всего, для развития терпения дзен необходимо быть терпеливым с самим собой. Люди часто очень терпеливы с другими, но с трудом терпят самих себя. Если вы не желаете сохранять свои недостатки, тогда любое терпение или терпимость в отношении кого-то другого не будет иметь никакой пользы. Проще говоря, гораздо важнее быть терпеливым с собой, чем с другими.

СТИХ 11

*Будьте терпимы к темпераменту и агрессии других людей.
Всегда помните о том, что у этих трудностей есть причина.
Используйте интуицию для того, чтобы смотреть
На смущение без суждения,
Пусть причинные факторы говорят с вами прямо.*

*Используйте это озарение для терпения к себе
И поймите, что правильность – динамическое состояние,
Описать которое очень трудно.*

*В высшем смысле нет самости или другого,
В высшем смысле нет правильного и неправильного;
Вы можете лишь быть изначально правильными
В любой точке времени и пространства.
Все вещи – часть круговорота.
Они постоянно движутся.*

*Форма этого терпения, форма этого совершенства
Подобна форме лодки, которая совершенно прилегает
К поверхности воды.
Именно так монахи Шаолинь говорят о свободе.*

Комментарий

Ум дзен: Для адептов дзен естественно интересоваться развитием. Однако ваше развитие нельзя описывать в терминах добра и зла или правильного и неправильного. В любой миг ваша практика может быть изначально правильной в большей или меньшей степени. Это все равно, как если бы вы пустились в путешествие от одного берега к другому. Должна быть предпочтительной прямая дорога, но события искривляют ваш прямой путь. Несмотря на окольные пути вы храните в уме изначальную цель и мягко меняете вектор движения. По пути вы наслаждаетесь видами, представляемыми событиями. В конечном итоге вы достигаете конечной точки пути или, что бывает чаще, почти достигаете ее. Путешествие, самоанализ важнее всего. Конечная точка пути становится второстепенной.

С точки зрения дзен, качество жизни, формальная и неформальная практика, человеческое общение – обо всем этом нельзя судить точно и качественно, потому что такие вещи постоянно меняются из-за кармы. Вы можете лишь доверять тому, что вы изначально правы, что в целом вы движетесь в правильном направлении.

Тело дзен: Если вы терпимы к своеволию и агрессии других людей, это еще не означает, что вы должны позволять себе становиться жертвой их поведения. Защита своей жизни и благополучия – не только приемлемый путь, но и прямое предписание дзен. Даже сам Будда часто странствовал по беспокойным районам Индии под охраной воинов.

Современный буддизм слишком часто играет пассивную роль, сталкиваясь с насилием и агрессией. Примерами тому могут послужить события древности. Устная традиция дзен содержит сказания о полном уничтожении индийского буддизма мусульманами, примерно в 1200 году до нашей эры. Уничтожение буддизма на его родине приписывают в большой степени угасанию изначального намерения и смысла послания исторического Будды. Мораль этих сказаний заключается в том, что философия, становясь негибкой и слишком сложной, не сможет выжить. Буддийский пацифизм, как мы осознаем его в современном контексте, развивается лишь в последнее время и скорее отождествляется с философией отчуждения от мира, свойственной Хиньяне. Вместе с тем, дзен-буддизм Та-Мо отражает желание мгновенно распознать агрессию и зло, когда оно проявляется, даже если для этого потребуются противостоять злу в бою. В лучшем случае дзен нацелен на интуитивное исследование агрессии, когда она вспыхивает, стараясь найти способ ответить на нее и предотвратить будущую агрессию. Благодаря этому стиху человеку легче терпимо относиться к поведению заблуждающихся людей. Интуитивное понимание корней агрессивного поведения также помогает развивать особые стратегии для пресечения будущего насилия.

Очень важно помнить о том, что Та-Мо, как и Будда, происходил из сословия воинов. Точно так же, в китайской культуре того времени бы-

ла своя воинская этика. Эта этика глубоко воздействовала на нравственный и этический кодекс китайцев, в частности буддийских монахов Шаолинь. Монастырь Шаолинь сам по себе был священным местом, который время от времени посещали военачальники и великие воины. Эти люди осознавали важность присутствия в обществе искусных воинов. Китайской культуре было свойственно посвящать воинское искусство улучшению общества и достижению более высоких общественных целей. Для посвящения себя духовному освобождению всех наделенных чувствами существ в мире необходима сила, сосредоточение и стойкость великого воина. Такое умонастроение надо вызывать в практике дзен, развивая терпение, чтобы совершенствовать поведение.

Рука дзен: Точное суждение о качестве практики дзен лучше всего отдать квалифицированному мастеру дзен. Такова правильная практика дзен:

- * Высокие уровни покоя, расслабления и свежести.
- * Повышенная бдительность, с особой чувствительностью к красоте жизни и чудесам природы.
- * Физическая и эмоциональная уравновешенность.
- * Сосредоточение ума и концентрация.
- * Увеличение физической силы и совершенствование навыков общения.
- * Высокий уровень сострадания и заботы о других.
- * Осознание того, что больше тебя.
- * Желание бесстрашно встречать жизнь, какой бы она ни была.
- * Глубокое чувство радости и положительное умонастроение.
- * Изумление глубине и ясности своего мышления.

Сердце дзен: Представление дзен о правильном и неправильном не связано с моралью. Скорее это связано с продвижением по пути дзен. В какой-то момент в своем развитии вы переживаете прорыв и достигаете некой возвышенной, «правильной» точки. Пробуждение – не конечная точка, а всего лишь начало вашего путешествия. Проще говоря, дзен акцентирует не правильное и неправильное, а изменение природы Дао. Он также отмечает важность понятия о том, что тот, кто до сих пор не пробужден, просто не способен знать что-либо.

СТИХ 12

Совершенствование дисциплины

Третье совершенство – практика дисциплины.

Что значит практиковать дисциплину?

Идти по духовному пути дисциплины

Значит вести себя в соответствии с моралью.

Быть терпимым к другим и обращаться с ними

С добротой и милосердием.

Такова мораль вашей сущностной природы.

*Это глубокое посвящение.
Оно гарантирует искоренение неистовых страстей.
Таково необходимое условие обучения дзен.*

Комментарий

Ум дзен: Дисциплина, с точки зрения дзен, представляет собой уравновешенный подход к духовному делу, то есть совершение добрых дел для себя и других в равных количествах. Необходимо глубокое сосредоточение для того, чтобы увидеть страдания в мире и не жертвовать собой полностью для устранения его. На самом деле, вы должны быть в полной мере живыми, активными, должны стараться изо всех сил помогать другим.

Тело дзен: Нравственный кодекс дзен запечатлен в Десяти Совершенствах. Это продолжение шести *парамит* буддизма Махаяны: практики милосердия, доброты, терпимости, стойкости в буддийской практике, медитации, ведущей к мистическому опыту, а также высшей точки интуитивной мудрости.

Рука дзен: Вся эта проповедь служит наставлением к практике дзен. Для краткости адепты дзен говорят, что три парамиты (милосердие, доброта и терпимость) предназначены для блага других людей, тогда как другие три парамиты (стойкость, мистическая медитация и интуитивная мудрость) служат благу самому практикующему человеку. По сути, они знают о том, что все шесть парамит создают и поддерживают друг друга, создавая общую ауру, в которой проявляется природа Будды каждого человека.

Сердце дзен: Доброта, нравственное поведение, милосердие, терпимость и положительные результаты практики дзен – все это основные части вашей сущностной природы. Иначе говоря, вам по самой вашей изначальной природе свойственно быть спокойным, счастливым, бдительным, терпимым, щедрым, расслабленным, сосредоточенным, сильным и удивляющимся жизни. Это ваше подлинное приращенное право. К сожалению, иллюзия закрывает нам путь. Благодаря практике дзен вы заново узнаете свою сущностную самость среди страстного смущения, порожденного вашей ложной жизнью.

СТИХ 13

*Мы называем это Дхармой без излишества,
Дхармой уравновешенности и ненасилия.
Благодаря этой Дхарме вы избегнете любой крайности
В общении с наделенными чувствами существами.
Дисциплина прорывается сквозь иллюзии, ранящие
Как других людей, так и себя самого.
Она похожа на нос корабля,
Врезающий поверхность воды,
Делающий путешествие реальностью.*

Комментарий

Ум дзен: Дхарму дисциплины лучше всего можно понять, считая ее высокими уровнями равновесия, уравновешенности всех фаз жизни. Вознаграждение это акт уравновешивания и примирения. Проще говоря, адепт дзен стремится полностью объединить свое поведение со своими ценностями, как способ установить равновесие между мыслью и действием. Например, мы можем быть благодарными в своем сердце и думать, что мы носим это чувство признательности в уме. Однако, если мы не ведем себя благодарно, значит благодарность ложна. Когда человек ведет себя спонтанно, бесхитростно, гармонируя со своими ценностями, это означает, что комплекс тела и ума ищет дисциплинированное состояние покоя и равновесия.

Тело дзен: Наше тело должно быть внутренне соединено с нашей психикой, чтобы совершенствовать практику дисциплины. С практической точки зрения, образ жизни, в котором господствует голова, приводит к недостатку телесной активности. Предположим к примеру, что вы четыре часа читаете книгу. Дзен напоминает вас о том, что на все типы физической активности надо тратить одинаковое количество часов. В принципе, эта формула довольно условна, но ее суть неизменно верна. Жизнь, которая опирается на один тип активности (от ума, тела, духа, фантазии, прагматизма), не уравновешена. А любой перекос причиняет вред как самому человеку, так и всему обществу. На самом деле, с точки зрения буддизма, недостаток одного человека становится недостатком сразу всего мира.

Рука дзен: Практика Восемнадцати Рук, например, разработана специально для того, чтобы восполнить то время, которое адепт дзен тратит на сидячую медитацию. По сути, все искусство шаолинского кунг-фу придумано для помощи сидячей медитации на более высокой стадии. В отсутствии квалифицированного наставления в шаолинском кунг-фу почти любая физическая деятельность будет служить способом практики пути дзен. Современные гимнастические упражнения в своем большинстве непригодны. Лучше всего практиковать тайцзы-цюань, йогу или какие-нибудь воинские искусства в современном варианте. Ходьба, плавание, легкий ручной труд – все это принесет хороший результат, если заниматься созерцательно, соединяя в гармоничном единстве умственные, эмоциональные и духовные цели с физической деятельностью.

Сердце дзен: Представление дзен о динамическом равновесии как основе дисциплины простирается даже до духовного достижения. Иудео-христианское понимание, истолкованное отцами-пустынниками раннего христианства, подчеркивает полную преданность духовности, которая принимает форму драматического отречения от феноменального мира и полного отстранения от него. Это не путь дзен. Буддизм Та-Мо подчеркивает важность связи с внешним миром, чтобы на него могла прямо влиять энергия дзен. Поэтому дзен часто называют учением,

которое простирается от одного сердца посвященного человека ко многим сердцам непосвященных.

СТИХ 14

Совершенство преданности и энергии

Четвертое совершенство это практика преданности и энергии.

Что значит практиковать преданность и энергию?

Здесь, в Храме Молодого Леса,

Мы много говорим о природе духовного устремления.

Проще говоря, совершенствуя добродетель энергии,

Мы погружаемся в самую природу усилия

И используем это усилия для того, чтобы видеть Ум Будды.

Комментарий

Ум дзен: Совершенствуя добродетель энергии, мы обретаем прямое переживание своих привычных шаблонов мысли и действия. Цельность самости, как она понимается обычным восприятием, создает основу этих привычек и предубеждений.

Тело дзен: Понимание правильного использования устремления и усилия важно для того, чтобы успешно развивать подлинный образ жизни в духе дзен. Современные подходы к буддизму, например, часто очень большое внимание уделяют правильному времени и месту для медитации. Слишком большой акцент на медитативном (прекрасном и спокойном) окружении превращает дзен в развлечение. Если вы садитесь и приступаете к формальной практике, только когда вам уютно, удобно и «все как надо», тогда в конечном итоге вы вообще перестанете медитировать. Точно так же, если вы слишком часто прекращаете медитацию лишь из-за физического и эмоционального неудобства, то не достигаете подлинного развития. Понимая важность регулярных занятий, а также распознавая время, когда вам следует прикладывать усилия, чтобы стерпеть неудобство, вы постигаете природу духовного устремления.

Рука дзен: Восемнадцать Рук Та-Мо – духовные упражнения, подобные христианским духовным упражнениям святого Игнатия. Каждое упражнение помогает достичь более глубокой духовности. Восемнадцать Рук духовно оформляют адепта дзен. Они обновляют его преданность и энтузиазм, показывая, как следует правильно использовать ответственную, физическую и духовную силу.

Сердце дзен: Понимание взаимосвязи сил, составляющих подлинную преданность и энергию дзен, в конце концов приводит к глубокому пониманию *цзы-ян*, или спонтанности и естественности. Только в свете этой подлинности мы можем преодолеть ментальное разграничение и обрести проблеск материнского чрева Татхагаты в каждом из нас.

СТИХ 15

Нет Будды вне ума.

Нет усилий вне ума.

Преданные, четкие и неослабевающие усилия –

Единственный способ созерцать ум.

Подлинная устремленность – глубоко преображающее чувство,

На нее не действуют чуждые силы.

Таков характер пути дзен.

Вы должны учиться использовать характер, чтобы превратить

Грубое или большое в тонкое или маленькое.

Эта задача требует большой преданности.

Сделать большое малым – вот наша задача.

Комментарий

Ум дзен: Превращая большое в малое, мы меняем восприятие и сознание, чтобы перестроить свои привычные образы мысли и действия. По сути, это намеренное противостояние нашему эгоцентризму.

Тело дзен: Для того чтобы жить в теле-уме, которое постоянно меняет центр своего «я», необходима сосредоточенность, а также дисциплина. Однако, что еще важнее, для этого нужно чувство юмора, умение посмеяться над своими недостатками. Если к старанию созерцать ум относиться с чувством юмора, это занятие становится замечательным приключением, сопровождаемым изумлением и чистым восторгом ребенка, который впервые исследует мир.

Рука дзен: Изменив предвзятое мнение или привычный образ мысли и поведения, адепт дзен мистически заново переживает его. Практика Восемнадцати Рук придумана специально для того, чтобы способствовать этому процессу повторного переживания.

Сердце дзен: В действительности, сложные иллюзии и укорененные предрассудки – просто незначительные предположения, складывающиеся в горы. Однако эти предположения построены во впечатляющих и даже угрожающих формах. Они стоят между нами и цельным переживанием нашей жизни. Они значительно преграждают наш путь к пробуждению. По своему мистическому характеру путь дзен приписывает эти трудности подлинной жизни, в свете ясной осознанности. Свет ясной осознанности дзен уменьшает эти иллюзии до составляющих частей и растворяет их.

СТИХ 16

Обретите энергию, усилия и преданность

Восемнадцати Рук,

И вы научитесь пробуждаться и указывать прямо на ум.

Эта энергия – одна из энергий пробуждения.

Эта энергия пробудит вас,

Оно будет поддерживать ваше бодрствование.

Не делайте ошибок.

*Энергия, усилия и преданность Восемнадцати Рук
Подобны ветрам, которые наполняют паруса лодки,
Когда она плывет к другому берегу.*

Комментарий

Ум дзен: Слова необязательны для общения дзен. На самом деле, слова часто мешают нам понять представления, которые они должны показать. Основанная концепция дзен гласит о том, что тело не движется; движется лишь ум. Физические движения рук и кистей в действительности представляют собой движения ума. Усердная практика комплекса физических упражнений «Восемнадцать рук Та-Мо» постепенно показывает внутреннюю работу ума.

Тело дзен: Образ жизни дзен стоит на фундаменте, созданном духовной энергией. Мы должны прикладывать усилия, посвящать свое время работе, поддерживать дух исследования на протяжении всего пути. Мы живем в так называемом внешнем мире и исследуем его своими руками и ногами, поэтому нам кажется логичным исследование своего внутреннего мира точно таким же способом. Энергия создания физического дзен приближает нас к высшей точке умственного дзен.

Рука дзен: Техники Восемнадцати Рук, о которых я расскажу в «Проповеди о передаче от ума к уму», специально разработаны как преобразующее движение и физическая медитация. Они поддерживают представление дзен об интуитивном озарении и бессловесном поиске изначального ума. Благодаря тесной связи с внутренней работой ума Восемнадцать Рук Та-Мо дают нам как ключи, так и побуждающую силу для своего исследования.

Пробуждение, мгновенное или постепенное, тонко. Адепты дзен после пробуждения могут оказаться снова обманутыми иллюзией. Духовная энергия, усилие и преданность, созданная практикой Восемнадцати Рук, помогут предотвратить это падение.

СТИХ 17

Совершенство медитации

*Пятое совершенство – практика медитации.
Что значит практиковать добродетель медитации?
У Будды было лишь одно послание, то есть послание медитации.
Искусство и умение осознанности становится методом,
А он содержит все остальные методы.
Как таковой, он огромен, и все же прост в своей глубине.*

Комментарий

Рука дзен: Умонастроение адепта дзен полностью зависит от представления о медитации как о самом эффективном средстве пробиться

сквозь иллюзию и достичь пробуждения. Все остальные методы и подходы для пробуждения необходимо реализовывать ради медитации самоанализа.

Тело дзен: Дзен призван освобождать всех людей, а не только преданных служителей. Даже люди, не верящие в здравомыслие послания Будды или совершающие чудовищные злодеяния, достойны спасения. Точно так же, другие религии и философии, которые призывают к состраданию, доброте и пробуждению мира, считаются хорошими спутниками на пути. И не важно, насколько различаются методы, ритуалы или подходы, все равно любой путь, который разделяет в каком-то смысле изначальный медитативный идеал Будды, считается достойным. В этом отношении буддист дзен ведет жизнь, содержащую остальные жизни, и практикует религию, содержащую остальные религии.

Рука дзен: Следующий стих ясно показывает простейшую и самую доступную форму медитации дзен. С помощью этой техники сам Будда достиг пробуждения.

Сердце дзен: Истина медитации формирует центр сердца буддиста дзен. Без медитации буддизма нет.

СТИХ 18

*Древняя мудрость гласит:
«Идите в лес, сядьте под деревом прямо и просто.
Делая вдох, осознавайте свой вдох.
Делая выдох, осознавайте свой выдох».
Это главное действие, а также
Лучший способ увидеть свою изначальную природу.
Иллюзии не могут найти точку опоры в этой практике,
И эго не может защищаться.
На пути к освобождению нет лучшего метода,
Чем эта практика осознанности.
Когда вы будете проходить сквозь стены и горы
С комплексом тела-ума,
Вы будете напрямую переживать
Радостность, спокойствие, ум, объекты ума и другое.
Вы заново откроете себя и увидите, что нет самости и другого.*

*Шаолинь – наука осознанного повторного открытия.
Вы должны практиковать эту добродетель.
Именно этот парус служит лодке.*

Так мы говорим об этом.

Комментарий

Ум дзен: Медитацию надо пропитать духом простоты и радостности, если вы хотите, чтобы она была полна жизни и здоровья.

Тело дзен: Этот стих очень хорошо представляет не только доктрину медитации, но также мысль о том, что подлинная радость, как и покой, можно обрести, если просто изменить воображение.

Рука дзен: Наставления, какими бы простыми они ни были, служат напоминанием адепту дзен о необходимости делать свою духовную практику очень простой. Осознанность, созданная простым медитативным состоянием, не позволит вам ошибиться.

Прохождение сквозь стены и горы – иносказание, обозначающее растворение предубеждений и стереотипов мышления и поведения. Устная легенда рассказывает о Та-Мо, который глядел на стену пещеры в безмолвной медитации на протяжении девяти лет, лишь так он смог постичь глубокую истину дзен.

Сердце дзен: Все знания и мудрость во вселенной сокрыты в каждом из нас. Наша цель, если она вообще существует, заключается в поиске, открытии и принятии этих знаний и мудрости. Следует заметить, что первые обитатели монастыря Шаолинь посвящали всю свою духовную жизнь осознанному повторному открытию себя среди обыденных дел. Встречать каждый день с духом, ясностью и свежестью новичка – вот единственная установка первых адептов дзен.

СТИХ 19

Совершенство совершенной мудрости

Шестое совершенство практики совершенной мудрости.

Что значит практиковать добродетель совершенной мудрости?

Высшее знание направляет лодку как руль.

Вы также определяете путь по сияющей звезде.

Слова не могут описать это; ярлыки не прояснят это.

Комментарий

Рука дзен: Высшее знание в этом контексте представляет собой высокий уровень интуитивного прозрения, которое уверенно направляет жизнь адепта дзен. Интуиция, которая обычно возникает в краткие вспышки осознанности, течет в тело-ум почти постоянным потоком. Этот опыт начинает процесс внутреннего прояснения, в котором спрямляется и очищается от помех путь к нашей изначальной природе.

Тело дзен: Постигание обыденной жизни в ореоле высшего знания оказывает глубокое воздействие на тех, кто окружает вас. Проще говоря, Ки, созданное во время переживания, излучается на тело, ум и душу тех, кого вы встречаете, и положительно влияет на них. Этот духовный осмос, возникший благодаря высокому уровню интуитивной мудрости, формирует важнейший акт сострадания, совершаемый буддистом дзен.

Рука дзен: Невозможно идти по пути дзен без высокого уровня интуитивного озарения. По этой причине каждую деятельность, которая

помогает освободить интуитивный ум, можно назвать деятельностью дзен.

Сердце дзен: Многие опыты дзен мистичны по своей природе и выходят за пределы силы слов, чтобы их можно было описать. Традиционно, художественное выражение предстает способом, окружающим яркими чертами мистический опыт дзен.

СТИХ 20

*Одна древняя мудрость утверждает:
«Волшебство этого совершенства уменьшается
Из-за использования слов».*

Это трудно понять.

*Такие вещи могут сильно смущать тех, кто ступает по пути.
Ищите подлинного учителя, чтобы лично передать учение
Прямой мудрости ума.*

*Это чистое сознание, живая мудрость,
Способствует пробуждению, поэтому ее надо сохранить.*

*Я больше не буду говорить об этом.
Если вы сосредоточиваетесь на объекте, он исчезает.*

Комментарий

Ум дзен: У мыслей есть большая сила, но больше всего на нас влияет то, как мы реализуем их в деятельности. Связь мыслей, слов и действий создает динамическую силу, которая глубоко влияет на нас. Практика совершенной мудрости позволяет нам понять подоплеку этого процесса.

Тело дзен: Адепты дзен не тратят много времени на обсуждение природы творчества. Вместо этого они занимаются творчеством, чтобы реализовать как идеал, так и переживание интуиции.

Рука дзен: В качестве техники буддист, управляемый постоянным потоком интуиции, излучает вокруг лучистое сознание, которое очищает его дом, семью и общину. Его ясное сознание вибрирует во всех уголках, возвращается к адепту и питает его, создает более высокие уровни интуитивного озарения.

Сердце дзен: Проявление постоянного потока интуитивных озарений навсегда меняет адепта дзен. Это событие становится поворотной точкой в жизни адепта дзен.

СТИХ 21

Совершенство правильных средств

*Седьмое совершенство –
практика искусства правильных средств.*

Что значит практиковать искусство правильных средств?

*Когда вы будете идти по пути,
Когда вас будет вести подлинный учитель,
Познайте подходящие методы обучения Абсолюту
В скоротечном мире, то есть в мире привязанности и иллюзии.*

*Обучение Абсолюту – средство пробуждения.
Обучение Абсолюту создается пробуждением.*

*Как результат и средство вашего пробуждения,
Это искусство, охваченное принципами Ума Будды,
Проявится естественным образом.
Вы научитесь искусно уводить всех чувствующих существ
Прочь от подобного смерти транса, который пленяет их,
И благодаря абсурдному водительство
Поможете каждому достичь другого берега.
Правильное средство проявится
Без привязанности и разграничения.*

Комментарий

Ум дзен: По сути, седьмое совершенство включает в себя спонтанное проявление искусства учить. Это проявление знаменует обет Бодхисаттвы.

Тело дзен: Буддисты дзен живут в полной уверенности в том, что все люди, места или вещи, с которыми они встречаются, могут помочь им постичь космическую реальность. Если вы возьмете на себя ответственность учить других людей, у вас значительно увеличится возможность получить такие проблески.

Рука дзен: Обучение Дхарме как средство практики дзен включает в себя личное общение ученика и учителя. В результате мастер и ученик учат друг друга, когда Дхарма Будды выявляется или проистекает из тела-ума ученика. Такое направленное образование может совершать неожиданные повороты и зигзаги. Для этого мастер дзен должен руководствоваться интуицией.

Сердце дзен: Учитель не может вести ученика туда, где не был сам. Мысль о прямой передаче зависит от способности каждого поколения буддийских учителей ясно воссоздавать их личный духовный опыт в своих учениках. А этот процесс у каждого ученика идет по-своему. Адепт дзен знает о том, что каждый из нас достигает освобождения своим путем. Ученики не привязаны ни к одной технике обучения, предпочитая ей работу с тем, что дается Дао.

СТИХ 22

*Надо вести очень много существ,
Но ни одно из них не получится вести искусством,
Если оно не поддержано добродетелью.
Не делайте же ошибок.*

*Все, что есть, может пробудить вас к тому, что есть.
Звук, слово, удар по вашему телу, движение,
Даже легкий ветерок, летающий в лесу –
Все это может указать прямо на ум.*

*Это первое искусство, которое вы приобретаете,
Чтобы достичь другого берега.
Вот лучшее искусство, которое вы приобретаете,
Чтобы достичь другого берега.*

Комментарий

Ум дзен: Не важно, насколько искусен учитель; если талант не подержан состраданием и подлинной духовной добродетелью, все будет потеряно.

Тело дзен: Лучший способ развивать сострадание и духовную добродетель – интегрировать мистический опыт полного единения во все стороны своей жизни. Это особенно верно в отношении вашей деятельности в качестве учителя Дхармы.

Рука дзен: Сострадание и мистическая самореализация – основа духовного опыта дзен. Это не свойства дзен, а Путь дзен.

Сердце дзен: Под влиянием мистического осуществления жизни, с помощью силы сострадания, адепт дзен достигает зрелости для пробуждения. Почти что угодно может вызвать в нем просветление. Практически все способствует пробуждению. В конечном итоге так мы постигаем свое родство со всеми существами. В этот момент сострадание становится решимостью и нежной заботливостью, которая выходит за пределы простой заботы о других.

СТИХ 23

*Когда вы будете испытывать это мастерство,
Когда ваш ум будет очищен и решителен,
Вы увидите читту, «чистое сознание».*

*Таково совершенство Правильных Средств.
Так мы говорим об этом.*

Комментарий

Ум дзен: Все знания, мудрость, семена всевозможного психологического поведения или явления, и коллективные переживания каждой индивидуальной жизни во вселенной существуют в поле чистого сознания, или *читте*. Это главное вещество, которое формирует суть мира. Посредством этой практики адепт дзен начинает исследовать этот огромный «склад», в котором все вещи существуют как «процессы познания». Образ действия восприятия, в котором творческое воображение

создает окружающие объекты и внешний мир, воспринимается как свой подлинный свет. Рождение нового представления происходит в адепте дзен, все существо которого навсегда меняется.

Тело дзен: Жизнь адепта дзен в ауре *читты* становится глубоко мистическим опытом. Все видится и воспринимается как некий аспект Высшей Реальности, или *татхата*. Впервые ощущается *читта*, и главные понятия об обучении и образовании меняются. Когда адепт дзен получает теорию обучения, то внутреннее участвует в новой широкой вселенной и, по сути, заново познает все, что уже познал прежде. Родается личность новой жизни. Появление новой почвы бытия – необходимое условие для спонтанного проявления Обета Бодхисаттвы, то есть Восьмого Совершенства.

Рука дзен: Все техники дзен, которые готовят вас для полного познания чистого сознания, можно свести к одной максиме: Старайтесь обновить все, что вы знаете, узнали или когда-либо узнаете.

Сердце дзен: Будьте новичком. Не важно, какое у вас мастерство, будьте новичком. Не имеет значения, сколько у вас знаний, будьте новичком. И не важно, можете ли вы помогать другим людям, будьте новичком. Не игнорируйте свои умения, знания, присущие вам способности; не делайте вид, что их нет. На самом деле, вы должны почитать их. Как почитать их на пути дзен? Будьте новичком.

СТИХ 24

*Вы увидите дракона,
То есть мыслящий ум и его производные.
И вы естественным образом проявите обет
Пробудить себя и других людей к освобождению.
Применяя правильные средства, вы даете обет,
Который становится следующим совершенством.*

Комментарий

Ум дзен: Дракон это метафора дзен, чтобы обозначить сущность ума, который создает восприятие и мышление. Тигр, упомянутый в следующем стихе, стал метафорой дзен, обозначающей весь комплекс тела-ума, вовлеченного в процесс восприятия и мышления. *Читта* ясно показывает работу Дракона и Тигра как в самом адепте, так и в тех, кого он встречает.

Тело дзен: Последние четыре стиха показывают глубокое понимание: чистое сознание проявляется как прямой результат человеческого взаимодействия. Для ясности, медитация дзен (пятое совершенство) создает постоянный поток интуиции (шестое совершенство). Высшая мудрость порождается этим потоком, который течет от личной эгоцентрики и естественным образом вызывает изливающуюся волну наставления Дхармы в достижении Абсолюта (седьмое совершенство). Эта волна течет от адепта к тем, кто окружает его. Когда люди активно обмениваются ясными учениями, проявляется чистое сознание. Подумай-

те об этом. Согласно дзен, люди должны работать вместе для того, чтобы пережить сказочную красоту вселенной. Более того, атмосфера обучения и передачи сведений необходима для полного переживания *читты*, чистого сознания. Так жизнь навсегда меняется.

Рука дзен: «Проповедь десяти совершенств» это схематический план постепенной эволюции подлинного адепта дзен. Такие тексты нужны в традиции дзен, потому что они гарантируют, что человек не собьется с правильного пути. В каком-то смысле, если вы знаете, что должно произойти, то понимаете, когда вы развиваетесь, а когда ваше продвижение по пути приостанавливается.

Сердце дзен: буддисты дзен часто называют эту стадию духовного развития *стоянием у райских врат*. В данном случае рай не следует считать географическим местом. Скорее, это состояние сознания, которое лучше всего описать как возвращение в поле невинности, составляющее важную часть нашей изначальной сути и природы Будды. Если использовать иудео-христианский образ, то мы вступаем в рай и отдыхаем в руках Бога, когда Обет Бодхисаттвы проявляется спонтанным образом.

СТИХ 25

Совершенство обета Бодхисаттвы

Восьмое совершенство – проявленный Обет Бодхисаттвы.

*Невозможно дать этот обет, он должен появиться сам.
Это смиренный Тигр;
Сила непоколебимого ума, глядящего на себя.
Обет Бодхисаттвы посвятит вас
В мир вашей изначальной природы.
Так мы говорим об этом.*

Комментарий

Ум дзен: Слово «бодхи» значит *пробужденный*, оно включает в себя тесный союз безграничного сострадания и трансцендентальной мудрости. Слово «саттва» значит *спокойный воин, который сдержан, гармоничен и непреклонен*. Оно также включает в себя естественную прямолинейность героя или героини.

Тело дзен: В действительности, многие буддисты на протяжении веков, против наставлений Та-Мо, принимали обет Бодхисаттвы намеренно. Сначала эта ритуальная практика показывала желание, которое адепт дзен надеялся осуществить при жизни. К сожалению, прошли столетия, и это положение превратилось в сознательный и догматический акт. Подлинный Обет должен захватывать адепта врасплох. Это не то, чего надо желать, жадать. Он происходит неожиданно. Настоящий адепт дзен должен постоянно помнить качества Бодхисаттвы, который

призван быть слугой пробуждения всех существ. Помимо этого, он должен духовно ничего не ожидать, но готовиться ко всему.

Рука дзен: В этот момент вся жизнь с практикой адепта поддерживает проявление Обета Бодхисаттвы. Согласно истории, другие буддийские школы просто придумали методы сознательного достижения поля Бодхисаттвы. Некоторые из этих методов очень сложны и трудны; в них требуется уединение, а зачастую и аскетизм на всю жизнь. Но подлинный метод дзен предполагает, что превращение в Бодхисаттву – естественное событие незгоистичного служения и благородного доказательства правильной реализации природы Будды.

Сердце дзен: Обет Бодхисаттвы – духовное появление плотного поля скрытой Ки, которая пребывает глубоко в теле-уме. Это также посвящение в свойства и способы применения этой энергии. Когда данная энергия начинает течь в теле-уме, она создает постоянные волны положительной пользы кармы, которые возносят весь мир.

СТИХ 26

Совершенство десяти сил

*Девятое совершенство состоит из проявленных искусств,
Их называют Десятью Силами.*

Что значит совершенствовать Десять Сил?

*Подлинное учение приведет нас прямо к уму,
А не на другой уровень учения.*

*Я прошу вас помнить о том, что нет иной цели,
Кроме как постичь Ум Будды
И созерцать его.*

*Когда Обет Бодхисаттвы проявится естественно,
Вы начнете осознавать и заново переживать
Безграничное сострадание Будды.*

*Из этого сострадания ко всем живым существам
Возникнут десять могущественных сил.*

*Эти силы – средства совершенной мудрости,
Для пробуждающихся существ совершенной мудрости.
Вы станете таким существом совершенной мудрости.*

Комментарий

Ум дзен: Помимо изучения ума, нет другого подлинного учения дзен. Такова духовная цель дзен.

Тело дзен: Тело-ум адепта дзен коренным образом меняется во время этой фазы обучения. Во многих случаях он должен посвятить какое-то время переучиванию даже самых земных и обыденных дел. Это пе-

риод интенсивной духовной перестройки, которую иногда называют *поглощением*.

Рука дзен: Этот стих акцентирует обуздание тела-ума, в восприятии и мышлении. Адепты дзен воспринимают это как организацию различных составляющих частей тела-ума. Это медитативные задачи, которые включают в себя особую физическую, умственную, эмоциональную и духовную деятельность. Более того, эти медитативные процессы организованы в особой форме. Цель каждого из них заключается в том, чтобы «использовать тигра для созерцания ума», если говорить языком дзен. Все традиционное кунг-фу монастыря Шаолинь содержится в категории медитативной деятельности.

Сердце дзен: Проявление Обета Бодхисаттвы и скрытой Ки, которую он высвобождает, запускает исключительные человеческие функции, которые формируют как духовные силы Бодхисаттвы, так и средства, которые он применяет в своих попытках помочь товарищам. Дзен буддисты неизменно называют их силами энергичными и мудрыми.

СТИХ 27

Комментарии каждой силы

Вот эти силы, или энергии:

- 1. Сила совершенной мудрости приносит знания
О времени созревания плодов поступка
И о том, как это повлияет на того,
Кто посадил или посадит это семя.*
- 2. Сила совершенной мудрости приносит знания
О великом множестве точек существования
И о том, что возможно и невозможно в них.*
- 3. Сила совершенной мудрости открывает
Различные способности и таланты всех живых существ,
А также их глубину и ширину.*
- 4. Сила совершенной мудрости мгновенно проявляет
Наклонности всех живых существ
В их очевидном существовании.*
- 5. Точно так же, сила совершенной мудрости обеспечивает
Все знания о смерти и перерождении этих существ.*
- 6. Сила совершенной мудрости подобна маяку.
Она освещает разнообразные составные части мира
И всю его суть.*
- 7. Сила совершенной мудрости показывает
Различные коренные пути, которые ведут
Во многие сферы бытия.*

8. *Сила совершенной мудрости дарует озарение
В то, что создает чистоту и порождает нечистоту
В Трех Сферах и Восьми Местах.*

9. *Сила совершенной мудрости раскрывает
Болезнь желания, болезнь становления,
Болезнь неведения, болезнь высокомерия,
И, что самое важное,*

*Когда импульс этих загрязнений истощится.
Когда и где он закончится?*

Человек исключительной добродетели узнает об этом.

10. *Сила совершенной мудрости дарит
Все знания, касающиеся добродетельных состояний
Созерцания, сосредоточения, медитации,
Пробуждения и поглощения.*

*Таковы десять сил Бодхисаттвы.
Так мы определяем их.*

Комментарий

Внимание! Этот комментарий полностью охватывает элементы, представляющие Ум дзен, Тело, Руку и Сердце, которые используются в нашей книге.

Десять сил/энергии Бодхисаттвы

По сути, Десять сил Бодхисаттвы – способности остро и чутко ощущать; они позволяют Бодхисаттве глубоко постигать мимолетный мир и все существа в нем. С помощью знаний, приобретенных в таком исследовании, Воин Пробуждения может определить, в чем нуждается тот или иной человек, чтобы полностью пробудиться к своей природе Будды.

1. Первая сила Бодхисаттвы – интуитивное прозрение в результат человеческих деяний. В принципе, он способен увидеть, какими будут будущие следствия любого поступка. Чем больше намеренности в поступке, тем более ясным будет его следствие для Бодхисаттвы. Точно так же, он может ясно увидеть, какие будущие следствия поступка будут у того, кто совершил его.

2. Бодхисаттва может сверхъестественным образом понять, что возможно и невозможно в любой ситуации. Он способен воспринять взаимосвязь прошлых, настоящих и будущих событий. Давайте предположим, что какой-то монах дзен получил задачу медитировать на что-то. Проходит несколько минут, и мастер может «видеть», будет ли какой-то толк от такой медитации. Он может менять задачи до тех пор, пока не убедится в том, что работа будет способствовать будущей духовной цели.

3. Бодхисаттва умеет разглядеть любой человеческий талант и мгновенно увидеть, можно ли использовать его для ускорения движения ученика к просветлению. Иногда Бодхисаттва будет открывать талант, который будет мешать развитию ученика. Тогда он может попросить ученика не потакать этому таланту. Бодхисаттва может также увидеть таланты и способности, которые скрыты в ученике, и проявить их.

4. Это глубокое прозрение в человеческие склонности. Короче говоря, Бодхисаттва знает, как человекотреагирует на определенную ситуацию, еще прежде, чем тот проявит реакцию. Реакции бывают физическими, духовными и психологическими.

5. Бодхисаттва внутренне знает, успеет ли человек достичь духовных целей дзен в этой жизни. Невзирая на эти знания, Бодхисаттва дзен опирается на предположение о том, что каждый адепт дзен способен достичь просветления уже в этой жизни.

6. Бодхисаттва способен мгновенно заметить различные частицы и энергию, которые сочетаются, для того, чтобы создать мимолетный мир. Он умеет постичь их взаимосвязь и суть. Это позволяет ему устанавливать тесную связь с людьми, местами и вещами во времени и пространстве.

7. Это осознание существования различных измерений и того, как с ними общаться. Многомерная осознанность дает нам способность перемещаться от одного измерения к другому и существовать вне них по своей воле.

8. Эта сила позволяет Бодхисаттве увидеть внутреннюю работу вселенной и определить, что принесет ей гармонию и ясность, а также то, что не принесет. Древние Будды описывали это как субатомное восприятие, которое освещало «пылинки, создающие мир». Три Мира – миры небес, земли и человека. Восемь Мест это восемь измерений, которые сочетаются с тем, чтобы создать Три Мира.

9. Это важное умение Бодхисаттвы. Благодаря нему он может определить, когда карма того или иного события истощится. Карма может быть как отрицательной, так и положительной. «Человек отличной добродетели» это древнекитайское выражение; оно указывает на человека, который строит свою жизнь и поведение в согласии с деяниями космоса. В дзен воодушевленные Бодхисаттвы, которые выполняют свою работу с энтузиазмом и преданностью, называются людьми отличной добродетели.

10. Бодхисаттва умеет смотреть на любую духовную технику или поведение и определять ее ценность и результат. Он полностью осведомлен обо всех типах медитативных переживаний, просветлений, уровнях и состояниях сознания и мистических достижениях. Он также умеет исправлять любую духовную практику. Эта сила помогает ему определять ценность религиозных писаний и выражений в искусстве поклонения. Бодхисаттва умеет судить о духовном воздействии на музыку, цвет, речи, танец и все типы физического выражения.

*Совершенство Дхармы. Реализация**Десять совершенств – практика реализации Дхармы.**Что значит практиковать добродетель реализации Дхармы?**Братья, послушайте. Вы должны понять это учение,
Так как оно указывает на ум, больше ни на что и ни на кого.**Реализация, о которой я говорю сейчас,
Есть знания о содержании, определении и целях
Всех методов, всех учений, всех дхарм.
В этом состоянии развития Пробужденное существо
Двигается от земной перспективы к трансцендентальной,
Вглядывается в сердце любого закона,
И определяет, что для него полезно и не полезно,
Отбрасывая губительные яды, не указывающие на ум.***Комментарий**

Ум дзен: Бодхисаттва, который развивает добродетель реализации дхармы, становится подлинным стражем послания Будды. Этот привратник подлинного буддийского пути обладает всеми знаниями обо всех методах духовной практики дзен буддизма. На самом деле, его искусство выходит за пределы пути дзен и включает в себя все формы буддизма.

Тело дзен: Со временем даже самые четкие сигналы могут стать статическими. Если позволить статике накапливаться, то в конечном итоге сигнал исказится и не будет поддаваться пониманию. Накопление статики – естественный исход жизни в мимолетном мире. Людям свойственно стремиться исправлять духовную практику. Иногда этот интерес может привести к подлинному страху заблудиться.

С практической точки зрения адепт дзен предполагает, что некоторое вмешательство неизбежно, поэтому его не следует бояться. Если Бодхисаттва или мастер дзен труднодоступен, а вам надо исправить какие-то ошибки на пути, тогда вы должны опереться на интуитивный ум, который поможет вам сделать необходимые исправления. В присутствии подлинного учителя дзен внимайте его наставлениям. Благодаря настоящим наставлениям к вам происходит больше, чем вы можете сознательно постичь.

Рука дзен: Когда вы всматриваетесь в суть заповеди Дхармы или практики, то погружаетесь в нее, а она – в вас. Для этого нужна способность создавать мистическое единство с двойственной перспективой. Такова концепция высокой стадии. Если вы стоите на пороге мистического события, но сознательно решаете оставаться частично отстраненным, то приобретаете замечательное достижение.

Сердце дзен: Совершенство Реализации Дхармы поднимает мистический, религиозный и духовный опыт на уровень высокого искусства. Проще говоря, мистики обретают переживания, но часто не могут получить доступ к своему опыту. Художники общаются, но зачастую им нечего сказать или они с трудом понимают, что у них в сердце. Благодаря практике Реализации Дхармы вы становитесь одновременно мистиком и художником, получаете возможность плодотворно общаться с чудесами мистической сферы самыми разными способами.

СТИХ 29

*Когда вы поплывете вперед и достигнете другого берега,
Вы встретите страны радости, чистоты, сияния и мыслей,
А также другие страны, о которых я расскажу позже.
Двигайтесь вперед и будьте достойным местом, где
Проявятся Десять Совершенств.
Сделайте себя пустым сосудом,
Чтобы вашу пустоту можно было пережить,
Глядя прямо на ум, глядя прямо на Будду.***Комментарий**

Ум дзен: Другой берег, далекий от иллюзии и невежества подлинной природы вселенной, чудесное место. И все же подлинный адепт дзен знает о том, что «другой берег» находится в его сердце. Откройте его, там будет Будда.

Тело дзен: Делать себя достойным местом для раскрытия буддийских таинств надо в согласии со всеми разнообразными аспектами своей жизни. Путь дзен заключается в том, чтобы мягко организовать все поведение и деятельность в единую духовную практику.

Рука дзен: В качестве техники медитируйте на пустоту круга или сферы. Буддисты веками использовали пустоту пространства в качестве модели для медитации на изначальную пустоту явления. Также хорошо использовать ее как средство открывания себя для переживания Ума Будды.

Сердце дзен: Вы сосуд, движущийся по благородному пути. Ваши мысли, поведение и намерения побуждают, наставляют и удерживают вас на вашем Пути. Вы совершаете путешествие в себя. Сама душа становится вашим попутчиком и учителем, поэтому вы достигнете радости, чистоты, сияния и космического ума. Разве есть что-то лучшее?





3. ПРОПОВЕДЬ О ПЕРЕДАЧЕ ОТ УМА К УМУ

Восемнадцать рук / Медитативная техника

«Проповедь передачи от ума к уму» – одна из самых важных в устной традиции дзен. Среди других обсуждаемых эзотерических концепций, включающих предметы об уме и спонтанности, есть медитативная техника дзен преображающего движения, которая называется Восемнадцать Рук. Для того чтобы лучше оценить развитие этой техники, можно обратиться к информации о ее истории, эволюции, структуре и символизме. Я надеюсь, что моя книга поможет вам яснее понять то, что уже было сказано.

Польза дзен

Практика любого пути служения сильно влияет на жизнь и комплекс тела-ума адепта. Несмотря на то, что многие из этих воздействий едва уловимы, практическая польза практики помогает поддержать адепта в его духовной работе и осветить все стороны его жизни. Вот польза практики изначального пути дзен Та-Мо:

- * Глубокое расслабление, ясная осознанность, полный покой;
- * Усиление умственной и физической дисциплины;
- * Увеличение умственной и физической силы и контроля;
- * Создание уверенного, положительного настроя ума;
- * Повышение уровня оптимизма и сострадания;
- * Улучшение здоровья и благополучия;
- * Значительное усиление интуиции;
- * Умение найти большую радость в обычной жизни;
- * Обнаружение более глубоких смыслов жизни;
- * Развитие жизнеутверждающей духовности.

Средства, используемые адептами дзен для обретения пользы, называются Тремя Драгоценными Сокровищами храма Шаолинь и Тремя Сокровищами Дзен:

- * Созерцание и медитация дзен;
- * *Гигонг* духа и йога, укрепляющая жизненную силу;
- * Преображающее движение.

Каждая из Трех Драгоценностей представляет собой отдельную область изучения, и все же они формируют метод с перекрывающимися друг друга центрами, в которых каждая сторона информирует и поддерживает другую. Та-Мо создал из них саморегулирующийся механизм, где регулярная практика каждой области предотвращает искажение, отход от пути дзен. Традиционно буддисты дзен называют все три системы, как и их подсистемы, просто дзен. «Проповедь передачи от ума к уму» подчеркивает важность изначального метода преображающего движения дзен и *гигонга* духа, что называют Восемнадцатью Руками Та-Мо, или Восемнадцатью Руками Святого (по-китайски: *ших-па лохань шу ма-цзы*, или *ших-па лохань шу-чань*). Вместе взятые они образуют сердце и душу практики дзен и наставлений от ума к уму.

История техники Восемнадцати Рук

Устная традиция много рассказывает об истории и развитии техники Восемнадцати Рук. Большинство рассказов возникло на родине Та-Мо. И исторический Будда, и Та-Мо вышли из воинского сословия древней Индии, оба были кшатриями. Они искусно владели наукой стратегии, руководства и боя. Даже на войне элитные члены этого сословия посвящали себя общему благосостоянию общества и высшим духовным целям. Их символом была *ваджра*, или молния, впечатляющий трехсторонний жезл, насыщенный мелкими выступами и снабженный твердой ручкой. Владение таким оружием символизировало большую силу и искусство, которое составляло суть пути воина. Скоро все воинское искусство кшатрия отождествлялось с оружием и стало называться *ваджра-мукти*, Путь Молниеносного Кулака.

В мирное время воины поддерживали и оттачивали свое искусство, практикуя долгие и сложные упражнения, имитируя нападение и защиту. Эти долгие упражнения назывались *ната*, они состояли из коротких сеансов «боев с тенью», которые назывались *прамита*. Древний индуизм уже основал традицию практики *ната* и *прамита*, как средство исследования глубин ума и пробуждения глубокой духовной мудрости. Воине воины выполняли эти последовательности движений, чтобы сохранять боевые навыки и умения. Однако на более высоком уровне они использовали свою искусность для медитации на всей полноте самости и исследования ее внутренней работы. По сути, эта практика включала в себя одиночное воспроизведение подлинной ситуации боя. Воин вкладывал как можно больше реализма и значения в тренировочный бой, то есть работал на пике эмоций и энергии. Страх, ярость, героизм, паника и победа – все присутствовало на тренировке. Была важна как ненависть к врагу, так и радость от его сокрушения. Цель заключалась в

том, чтобы сделать имитацию как можно более реальной. Когда началась эта одиночная игра, воин погружался в медитативное состояние и созерцал внутреннюю работу своего ума. Он исследовал все мысли и эмоции, которые возникали во время тренировочного боя и после него, пытаясь разрешить иллюзии эгоцентризма, предрассудков и отвержения жизни. Во многих отношениях эта духовная битва была опасной, как и подлинная битва. Катарсис, вызванный искусственным воспроизведением всех первородных страхов, создает атмосферу, в которойживает лишь сильнейший.

В этом смысле для нашей темы важно то, что Та-Мо, сын принца из касты воинов, регулярно занимался такой духовной практикой, и она впиталась в его кровь и плоть, что значительно способствовало развитию дзен.

Господствующая культура Китая до дзен также строилась на воинской добродетели, а также на учениях Конфуция и Лао-Цзы. Вместе с тем, во времена Та-Мо начала развиваться пришедшая с запада философия, известная как даосизм. Она считала человека олицетворением творческой силы вселенной. Даосизм также подчеркивал господство человека над миром и священную важность природы. Адепты даосизма исследовали окружающий их природный мир в поисках взаимосвязи *инь* и *ян*, принимающей и творческой сил природы. Они выполняли разнообразные техники медитации и регулярно погружались в *гигонг*, в качестве средства совершенствования тела, ума и духа. Даосы пытались физически воплотить Великое Дао и установить бесконечную связь с Источком Жизни. Буквально каждая сторона жизни китайцев испытывала влияние практики *гигонг* и медитации. Практики созерцания использовались повсюду: в живописи, поэзии, политике, музыке, торговле, образовании. Даже тысячелетняя древнекитайская воинская традиция, как и их индийские аналоги, пользовалась сложной медитацией и упражнениями, призванными поддерживать и улучшать жизненный источник. Именно с этим миром встретился Та-Мо в своем путешествии в монастырь Шаолинь. И этот опыт коренным образом изменил его философское мировоззрение.

Встреча двух философий

Для того чтобы лучше понять, что произошло, когда индийский буддизм Та-Мо встретился с китайской культурой, философия которой представлена в даосских идеалах, будет полезно для сравнения выделить ряд наиболее ярких черт этих культур.

Индийский буддизм во времена Та-Мо:

- * Философская педантичность и ограниченность;
- * Карма считается отрицательной, слепой и косной машиной;
- * Духовная практика акцентирует глубокое погружение в себя;
- * Подчеркивается зло заблуждения;

- * Подчеркивается необходимость освобождения существ от заблуждения;
- * Утверждается настоятельная потребность постичь высшую истину;
- * Поиск полного освобождения от призрачного мира;
- * Сосредоточенность на важности основывать буддийскую общину;
- * Община считается важной для достижения духовных целей;
- * Поиск освобождения от круговорота рождения и смерти;
- * Созерцание ума ради познания таинственного единства с Высшей Истиной.

Органичный даосизм во времена Та-Мо:

- * Философия расслабления, принцип неограниченной свободы;
- * Карма считается пластичной: ни доброй, ни злой;
- * Духовная практика акцентирует глубокое погружение в себя;
- * Таинство иллюзии воспринимается как то, чем можно управлять;
- * Подчеркивается необходимость практиковать путь Дао, чтобы уменьшить воздействие иллюзий;
- * Высшая Истина проявляется сама собой;
- * Феноменальный мир воспринимается как отражение Дао;
- * Община считается необходимой для развития духовности;
- * Почитание круговорота рождения и смерти;
- * Созерцание природы ради познания таинственного единства с Высшей Истиной.

Согласно устной традиции, Та-Мо испытывал сильное влияние людей и обычаев Китая. Патриарх испытывал многие традиции медитации, *гигонг*, и прочие практики во время своих путешествий. Подобно тому, как прежде поступали буддийские учителя, Та-Мо развивал каждый из этих природных методов, в соответствии с принципами Дхармы. Одни методы он считал полезными, тогда как другие объявлял неподходящими для поддержания буддийской практики. Он изучал китайскую классику в общем и «Дао Де Цзин» в частности. К тому времени, как он прибыл в Храм Шаолинь, его философский подход уже стал популярным.

Та-Мо ожидал найти исполненную жизненной силы буддийскую общину, когда пришел на Гору Сонг. Вместо этого он увидел общину в полном беспорядке и смущении. Та-Мо установил жесткую дисциплину, предписал монахам долгими часами выполнять сидячую медитацию и заниматься осознанным трудом. Одновременно он начал учить монахов сложным принципам современного ему индийского буддизма. Но монахи, несмотря на большое желание, не могли понять невероятно усложненную и узко-религиозную буддийскую философию, которой учил Та-Мо. Вообще-то, буддизм пришел в Китай еще до прихода Та-Мо, но китайские новообращенные буддисты, пытаясь постичь чуждую им философию, путали и неправильно толковали многие части буддийского послания. Та-Мо не удавалось развязать этот «гордиев узел» до

тех пор, пока он не пережил мистический опыт яркого озарения, благодаря которому ясно увидел более прямой подход к пробуждению, который выходит за рамки культурных норм, смущающих монахов. Та-Мо придумал формальную сидячую практику дзен.

Та-Мо рассказал о своем открытии буддийской общине Храма Шаолинь, но простота и прямота его учения лишь ухудшила положение. Китайские монахи стремились следовать наставлениям индийского патриарха и удвоили духовные усилия. Та-Мо решил покончить с трудностью. Несколько лет он наблюдал за тем, как монахи практикуют, работают и отдыхают. Он участвовал в китайской практике *гигонг*, физических упражнениях, искусстве и литературе, пытаясь понять потребности своей новой буддийской общины. Затем, в период стабильного просветления, Та-Мо сумел разрешить трудность. В тот момент он сформулировал более широкое представление об уме, где объявил о необходимости создать динамичный дзен.

Восемнадцать Рук Та-Мо

Используя упражнения *гигонг*, которые Та-Мо изучил во время путешествий по Китаю, он активно совершенствовал воинские упражнения *ната*, к которым обращался ранее, когда был кшатрием (воином) на родине, в Индии. Упражнение *ната* называлось *аштада-савит-я*, или Восемнадцать Блистательных Побед. В результате его работ появилась не еще одна индийская техника, а новая парадигма, отражавшая всю полноту синтеза дзен. Упражнения также были выдержаны в оригинальном китайском стиле. Так появилась техника Восемнадцати Рук Святого. Свод динамичных упражнений содержал всю суть дзен и коренным образом преображал тело, ум и сознание адепта дзен. Это в высшей степени мистическое преображение защищает буддиста, ускоряет его духовное развитие и гарантирует ему успех на пути дзен. Устная традиция утверждает, что в тот день, когда Та-Мо начал учить монахов Храма Шаолинь технике Восемнадцати Рук, более половины их достигли мгновенного пробуждения.

Структура и символизм Восемнадцати Рук динамичного дзен

Техника «Руки Святого» представляют собой восемнадцать динамичных упражнений, которые тщательно разработаны для того, чтобы увеличивать степень согласованности в теле-уме адепта дзен. После достижения этой согласованности сами движения вызывают интуитивное прозрение в природу сознания и самости. Каждое из восемнадцати упражнений стало конденсированным опытом многих уровней дзен, что позволяет буддисту полностью постичь всю философию. Вот эта деятельность:



- * Восемнадцать физических упражнений;
- * Восемнадцать индивидуальных и дифференциальных медитаций дзен;
- * Репрезентации восемнадцати последовательных стадий единой мысли;
- * Восемнадцать рисунков дыхания;
- * Восемнадцать упражнений *гигонг* для развития энергии, жизненной силы;
- * Восемнадцать символических духовных жестов (*мудр*);
- * Восемнадцать символических духовных поз (*аджмудр*).

К тому же, восемнадцать упражнений Та-Мо представляют собой собрание внутренних и внешних духовных искусств, которыми обладает воин, Бодхисаттва.

Успех техники Восемнадцати Рук как преображающее физическое движение был столь полным, что впоследствии Та-Мо разработал два других упражнения. Эти короткие комплексы также были воодушевлены его прежним духовным обучением в Индии. «И цин цинг» (урок мышечных изменений) призван поднять энергию Ки на высокий уровень, а «ши суй цинг» (урок мытья костного мозга) уплотняет возбужденную энергию в костный мозг адепта, для питания крови. Оба урока используются для сохранения здоровья тела и ума, а также для благополучия и поддержания медитативных состояний. Их также используют для того, чтобы вызвать эмоциональный катарсис, научиться контролировать дыхание и очистить энергетические каналы тела-ума.

Даже после смерти Та-Мо его техника Восемнадцати Рук продолжала долго развиваться, но ее цель и значение (движение создает духовное преображение) остались прежними. Со временем изначальные 18 упражнений возросли до 72-х; 72 упражнения возросли до 108-и; 108 упражнений возросли до 365-и. В конечном итоге трансформирующие динамические упражнения были определены в категории согласно их названию, духовной пользе и качеству движения. Из этого свода динамичных упражнений дзен в монастыре Шаолинь вышло все искусство гун-фа, Первого Пути. В наше время этот стиль обычно называют кунгфу Храма Шаолинь.

На протяжении нескольких поколений Три Ограниченные Драгоценности Дзен оставались широко востребованными, и философия процветала. К сожалению, внутренние раздоры в буддийской общине по всему Китаю, а также культурный упадок и политическая борьба, привели к тому, что практика Восемнадцати Рук динамичного дзен отделилась от практики сидячего дзен. Последователи устной линии дзен называют этот период Великой Тьмой и Смущением. Излишнее упование на сидячее созерцание привело к изоляции динамичного дзен, который был вытеснен на задворки философии. Некоторые буддисты даже стали презирать эту практику, воспринимая ее как нежелательное отклонение от интеллектуальных задач дзен. Даже письменные тексты исправили для

того, чтобы лишить данную практику значимости. Постоянные разногласия буддистов северного и южного Китая в отношении доктринального первенства еще больше «мутили воду». Скоро только самые ярые приверженцы дзен практиковали технику Восемнадцать Рук. Их стали называть последователями эзотерического пути дзен и священниками тайного дзен. Адепты изначального подхода дзен, подобно их даосским «коллегам», старались идти по пути скрыто и уединенно. Динамичный дзен Та-Мо оказал на китайское общество, искусство и культуру огромное влияние, которое мы ощущаем по сей день.

СТИХ 1

Слушайте меня!

Это тайная передача, происходящая вне священных писаний.

Она не зависит от слов или букв.

*Вместо этого она указывает прямо на вашу душу,
Душу человека.*

Слушайте меня!

Вглядитесь в свою природу и достигните поля Будды.

Ум к уму!

Нет границ, ограничений, пределов.

Так мы говорим: От ума к Уму.

Комментарий

Тело дзен: Жизнь адепта дзен строится вокруг очищения ума и сознания. Вся деятельность (какой бы земной она ни казалась) становится возможностью получить проблеск Изначальной Природы. Поддержание созерцательного образа жизни позволяет сохранять формальную практику очищения ума и сознания.

Рука дзен: Мастера традиции дзен читают различные стихи из проповедей Та-Мо, обучая технике. Мысль о «тайной» устной передаче знаний начинается, прежде всего, как частное учение, в котором мастер исправляет и изменяет медитативную и ритуальную технику дзен, учитывая способности и недостатки конкретного ученика. Соучастие ученика становится одной из глубоких связей с мастером, методом и самим стихом. Также учитывается понимание того, что каждый ученик возьмет от чтения проповеди то, что для него уникально и актуально в настоящий момент.

Сердце дзен: Неограниченная природа «ума» без границ и каких-то ограничений познается в дзен многими способами, адепт дзен познает и очищает многие уровни сознания. В принципе, главное верование дзен заключается в том, что явление сознания, как и его выражение через тело-ум, неограниченно.

Несмотря на то, что пробужденные индийские буддисты в прошлом сформулировали новое воззрение на сознание, Та-Мо после просветле-

ния почувствовал, что ему необходимо проверить их теории. Побуждаемый миссионерским рвением, Та-Мо отправился в буддийский университет Наланды, что в северной Индии, и постарался проникнуть в «акт и процесс познания». Его практика создала еще более широкое и сложное воззрение о сознании. Перебравшись в Китай, он продолжал формировать свой подход, приспособлявая его к китайскому искусству и культуре, философии даосизма и древним китайским методам духовного развития. В результате теории об уме, сознании, подсознании и динамичной мысли стали основой философии дзен буддизма.

СТИХ 2

Небеса, Человек и Земля.

*Все, что мы встречаем в этих трех местах,
Исходит из ума.*

*Пробужденные существа прошлого, настоящего и будущего
Поняли эту истину и смогли постичь ее значение.*

Поэтому они умели учить один ум другому уму,

Применяя физические движения, исполненные намерения.

Они использовали изображения, формы,

Направленные звуки и чистые эмоции.

Они использовали загадки, простые и глубокие жесты.

Поэтому они двигали Небеса, Человека и Землю умом.

Так мы говорим: От ума к Уму.

Комментарий

Ум дзен: Концепция дзен широка. Ум отличается от сознания и начинается с предпосылки о том, что ум и тело формируют естественное единство. Общепринято полагать, что между умом и телом произошел раскол, что необходимо соединить ум и тело, чтобы усилить остроту жизненного опыта. Но для буддиста дзен представление о расколе, который надо устранить, абсурдно. Поэтому я так часто использую неологизм «тело/ум».

Для того, кто идет по пути дзен, все есть ум. А это включает в себя все физические движения, чувства и ощущения, мысли и импульсы, умственные и физические реакции, воспоминания, намерения, эмоции и волю. Например, по клавишам пианино перемещаются не пальцы, но лишь ум. Итак, важный вопрос заключается в том, какая составная часть ума оказывает наибольшее воздействие на человеческий организм в любой точке пространства и времени. С другой стороны, сознание это фон, на котором эти части движутся, смещаются и сочетаются. Сознание это также побуждающая энергия ума. Эту энергию можно ощутить и познать, используя составные части тела-ума как объект медитации. В этом смысле ум представляет собой цельный опыт компонентов тела-ума как полный *геистальт*. Исследуя сознание, мы находим энергетический «клей», который соединяет все части ума.

Тело дзен: Представление о том, что все, что мы делаем и встречаем, является всего лишь отражением нашего ума и сознания, может сильно изменить все наше мировоззрение. Тот, кто идет по пути дзен, изучает все стороны своей жизни с этой точки зрения.

Рука дзен: Мастера дзен точно применяют широкий круг физических движений и жестов для того, чтобы получить доступ к телу-уму ученика. Точно так же, ученики дзен используют физические движения для того, чтобы лучше понять себя. Такие физические движения и жесты дзен опираются на сочетание особой физической позы (*ли*), особой функции тела и воли (*и*) и особой конфигурации энергии, жизненной силы (*ки*). Когда каждый из трех факторов точно уравновешен с другими, адепты дзен называют это Высшим Порядком Матери. Под влиянием Порядка мастер дзен может осуществлять координированные движения в теле, дыхании, воображении, энергии и намерении, чтобы прямо воздействовать на ум и сознание ученика. Поскольку эти движения составляют части ума (и если ученик умеет созерцательно воспринимать координированные движения), постольку ученик прямо воспримет мастера, обучающего его ум.

Сердце дзен: Концепция ума дзен стала воспроизведением концепции ума, как ее провозгласил исторический Будда. Та-Мо принадлежал линии индийских буддистов, которые стремились возвратиться в этой точке зрения. К сожалению, это вызвало недопонимание между Та-Мо и современными ему буддистами. Что касается ума и его работы, дзен придерживается наиболее простого подхода, который отражает изначальное духовное послание Будды.

СТИХ 3

*Как определяется ум? – Ум!
 Как мне задать этот вопрос? – Ум!
 Как мне ответить на этот вопрос? – Ум!
 Как возникает этот вопрос? – Ум!
 Куда уходит этот вопрос? – Ум!
 Все, что вы переживаете, есть Ум.*

Комментарий

Ум дзен: Во время устного чтения этого стиха мастер дзен задает ученикам вопросы. Сидящие в зале ученики несколько минут сидят безмолвно, помня вопрос. Когда мастер чувствует, что время вышло, он отвечает на каждый свой вопрос восклицанием: «Ум!» По сути, эти вопросы не получают ответ. Однако наиболее важен именно вопросительный тон, поскольку он служит примером передачи от ума к уму. Вербальный вопросительный тон создает и поддерживает умственную перспективу дзен. В принципе, эта перспектива постоянного любопытства, изумления и исследования направляет наш человеческий интерес. Этот интерес может быть однонаправленным, как луч столба уличного освещения, который сосредоточен как прожектор, или как точно сфоку-

сированный луч лазера. Вопросительный тон позволяет интуиции говорить с нами.

Тело дзен: Исследование сознания с помощью любопытства дзен традиционно считается помощью (или костылем) дзен. Усиление этого любопытства во время формальной и неформальной практики не прояснит Ум Будды, но скорее, так сказать, обрисует его. Это все равно как если бы вы постигли движение и природу невидимого моторного катера, исследуя волну, который он оставляет на поверхности озера. Вы неизбежно начинаете воспринимать то, что до сих пор обычно упускали. И не имеет значения, сколько мудрости и озарения создается этим подходом, важно сохранять в себе чувство высшего неведения.

Один способ привнести мудрость небезопасности в свою обыденную жизнь состоит в том, чтобы упразднить как можно больше вербальных утверждений об уверенности. Например, если вы обычно говорите: «Классическая музыка лучше рок-н-ролла», измените свое мнение, чтобы отражать подход, который менее определен. Как бы то ни было, только тот, кто слушал *всю* классическую музыку и *весь* рок-н-ролл, и обладает методом определения научного состояния «совершенства», может делать подобные утверждения. Тогда вы можете сказать: «Мне кажется, классическая музыка лучше рок-н-ролла». В этом утверждении присутствует личностный момент; в нем больше информации о человеке, делающем утверждение, чем о музыке.

Утверждение, которое полностью охватывает сомнение в стиле дзен, будет звучать так: «На моем нынешнем уровне неведения и понимания мне кажется, что слушать классическую музыку интереснее, чем рок-н-ролл. Но мне кажется, что...» Подобные утверждения оставляют дверь открытой для новой информации, представлений и чувств о музыке. Разумеется, одни лишь такие разговоры ничего не принесут нам. Но если вы будете заниматься своими обыденными делами в этом духе, то решительно измените свою жизнь. Проще говоря, развивая чувство сомнения в стиле дзен и привнося любопытство в свою обыденную жизнь, вы создаете пространство для личностного роста и расширения сознания, порождаемого интуицией.

Рука дзен: В обучении дзен у вопросительного тона появляется много пользы. Однако все они призваны открывать внутренние принципы сознания и подробности его работы. Это не следует путать с общепринятым интеллектуальным исследованием. Ученик дзен пытается сохранять чувство вопроса или сомнения, не уступая соблазну разрешить свое сомнение. Адепты дзен часто называют это *мудростью небезопасности*. Цель заключается в том, чтобы никогда не разрешать сомнения и не задавать вопрос, но купаться в энергии и духе исследования, который в конечном итоге приводит нас к абсолютному переживанию Ума Будды.

После смерти Та-Мо интуитивные загадки стали называть термином «кунг-ан», или «коан» (по-японски); они превратились в институциональные техники для контролирования качества, глубины и направления исследования. В этом состоит отличие коана от первоначального

метода дзен, в котором подчеркивается сомнение, как способ естественного выравнивания практики.

Сердце дзен: Путь Дзен – интуитивное исследование всей полноты «я». Он опирается на состояние открытости и невинности, где мудрость глубокой сокровенной самости способна выйти на поверхность, проявиться. Это состояние открытости и невинности представляет собой необходимое условия для подлинности.

СТИХ 4

*Ум и есть Будда. Будда и есть Ум.
Испокон веков эта истина была верна.
На протяжении бесчисленных путешествий,
Шаг за шагом, эта истина была верна.
Если это не Ум, значит и не Будда.*

*Ищите в мире, пребывающем за пределами Ума,
И вы не найдете Будду.
Ищите в молодом лесу, пребывающем за пределами Ума,
И вы не найдете пробуждение.
Ищите в горных безднах, пребывающих за пределами Ума,
И вы не найдете покой.
Ищите в пещере, пребывающей за пределами Ума,
И вы не найдете блаженство.*

*Бесконечные вопросы не принесут вам
Будду, блаженство, покой, пробуждение.
Только Ум. Только Ум!*

Комментарий

Ум дзен: Дзен старается получить весь опыт как ума, так и сознания. Этот полный опыт становится мистическим смещением всех сторон, вовлеченных в переживание любого данного объекта или события в пространстве-времени. Когда возникает эта мистическая смесь, или *самадхи*, появляется новый способ познания. И этот новый способ познания заключается в восприятии изначальной самости, созерцании Ума Будды и постижении природы Будды.

Этот стих подчеркивает важность ума во всем процессе развития дзен. Традиционно это начинается с развития ума, который полностью открывается и глубоко осознается. Этот ум значительно укрепляется созерцательной техникой дзен. Цель – постоянно поднимать на более высокие уровни осознанность, которую затем можно применить для интуитивного исследования самости.

Широкая концепция ума дзен указывает на состояние динамического равновесия, начинающегося с усиленного восприятия, которое развивается. Поэтому внимательное осознание объекта, ментальное состояние, ощущение, эмоция, событие – что угодно может варьировать от частичного до полного состояния внимательной осознанности. Пе-

реживание «шаг за шагом» каждой степени осознанности ощущается как в равной степени глубокая и блаженная качественность в природе. Иначе говоря, каждое новое усиление осознанности ощущается в той же степени радостной и освобождающей, что и последнее. Вместе с тем, на последней стадии глубину осознанности можно измерить судя по тому, насколько пластичной и приспособленной она становится. Эти поступательные степени осознанности, которые в стихе называются «миром, молодым лесом, горной бездной, пещерой» также буквально приводит созерцателя дзен туда, где его исследования непременно должны проводиться, то есть к расширяющемуся уму.

Тело дзен: Жизнь, наполненная осознанной деятельностью, считается неформальной практикой дзен. По сути, нормальная деятельность (чем земнее, тем лучше) совершается, когда практикуется Татхагата дзен. Сама деятельность совершается намеренно, без спешки. Цель заключается не в том, чтобы выполнить задачу. Наполнение тела-ума динамическим равновесием Татхагата дзен и сама задача – вот цель. Каждую часть задачи надо пронизать как можно большей осознанностью и безмятежностью. Когда ученик отвлекается, он называет это «мышлением» и мягко возвращает тело-ум к деятельности.

Рука дзен: Уроки осознанности в традиции дзен обычно проводятся на первых стадиях практики Татхагата дзен. Согласно устной традиции, Та-Мо применял дыхание как медитативный объект, когда впервые учил осознанности.

Сердце дзен: Осознанность – главное свойство дзен. В практике дзен также очень важно переживание постепенной эволюции осознанности. Следует заметить, что духовно устремленный ученик под наставлением искусного мастера может достичь мгновенного пробуждения в любой момент в путешествии осознанности. Однажды пробудившись, глубина осознанности ученика становится важной для управления и сохранения пробужденного состояния. Проще говоря, высшая степень осознанности помогает сохранить чистоту и длительность пробужденного состояния. Процесс развития осознанности вам поможет лучше понять следующий пример.

Расширяющаяся природа ума в дзен проявляет широкий круг объектов и представлений, которые можно применить в медитации. Когда вы, практикуя дзен, устанавливаете внимание на объекте созерцания (например, на розе), в вашем поле осознанности появляется и исчезает много элементов «не-розы». Эта деятельность включает в себя мысли, чувства, представления и ощущения, не имеющие никакого отношения к розе. Буддисты дзен называют эту деятельность *содержанием ума*. В данном случае содержание ума может включать в себя опыт вашей последней трапезы, неудобство одежды, мысли о каких-то обязанностях, будущие планы или даже дурные вести, полученные сегодня утром.

Когда вы смотрите на розу, пытаетесь как можно лучше осознать ее, эти и прочие умственные состояния предстают перед вашим вниманием. По мере того, как вы переходите из состояния узкой осознанности к постоянно увеличивающимся уровням осознания розы, вы начинаете

все меньше осознавать содержание ума из элементов «не-розы». Не то чтобы элементы «не-розы» не попадали в поле вашего сознания, они-то как раз остаются, но вы просто не отвлекаетесь на них. Фокус вашего внимания спокойнее устанавливается на розе, и возможность отвращения элементами «не-розы» начинает уменьшаться. Когда вы лучше осознаете розу, она начинает господствовать в вашем сознании над содержанием ума из элементов «не-розы». Ваше осознание розы начинает увеличиваться.

Когда увеличится осознание розы, вы почувствуете, что роза наполняет ваше тело-ум. Вы ощутите, что роза в буквальном смысле находится в вашем теле-уме. Оттенки розы станут более яркими, ее текстура оживет, и шелест ее лепестком будет более ясным и четким.

В этот момент вы начинаете испытывать тихий восторг в присутствии розы. Это простая вещь, и вы уже видели ее сто раз прежде. Но теперь вы видите розу совсем иначе и понимаете, что она совершенно новая и девственно чистая. Она становится чудесной, волнующей, восхищающей. Возможно, это не полное осознание розы, и все же вы смогли постичь ее лучше, чем когда-либо прежде, причем сверх всяких ожиданий.

Когда вы впервые переживаете этот уровень осознанности, вам кажется, что все остальное исключено. Но когда ваше состояние осознанности увеличивается, вы делаете открытие: вы ничего не исключили. Вы осознаете все остальное содержание ума, но оно не может отвлечь ваше внимание от розы. Ваше состояние ощущается как очень личное, словно на розе значится ваше имя и подпись. Вам даже начинает казаться, что роза находится в вас, а вы – в розе.

Даже если роза раздавлена или оказалась не такой красивой как другие розы, она все равно совершенна. Она выглядит такой, какой ей и следует быть.

По мере того, как повышается степень вашей осознанности, вы начинаете чувствовать, что это нечто неорганизованное или нечто, не выбранное вами намеренно. Ваш мастер дзен советует вас позволить этому опыту органично раскрыться и предупреждает вас, чтобы вы не пытались контролировать или организовывать его. Часто усиление осознанности ощущается почти как случайный процесс. В конечном итоге вы научитесь управлять этим процессом, не вмешиваясь в него.

Содержание ума из элементов «не-розы» беспокоит и отвлекает вас все меньше, поэтому вы становитесь все менее зависимым от него, и ваше переживание содержит лишь вас и розу.

Упиваясь состоянием тихого восторга, вы чувствуете, что можете смотреть на розу вечно. Иногда вы боитесь даже дышать, словно роза настолько крупка, что грубое дыхание может повредить ей. Но по мере увеличения вашей осознанности вы понимаете, что переживание розы не нарушится вашим дыханием и другими функциями вашего тела-ума. Роза приобретает вечное и нерушимое качество. Безмолвно проявляется парадокс существования розы. Роза всегда была прекрасной, но вы в то же время чувствуете, что она еще никогда не была такой прекрасной.

Наконец, вы понимаете, что роза говорит с вами на языке, который можете понимать лишь вы. Этот диалог быстро поднимает вас на пик осознанности, где вы превращаетесь в розу. Происходит слияние, соединение вас и вашего «переживания розы». Эта максимальная осознанность может длиться несколько секунд или минут. Вы учитесь поддерживать этот пик осознанности все дольше. Когда это случается, вы создаете другое состояние осознанности, которое становится мистическим состоянием *самадхи*.

Очень важно понимать, что осознанность это не переживание типа «или-или». Можно практиковать образ жизни в стиле дзен; этот путь развивается. Его нельзя вызвать силой, но можно приглашать. В отличие от привычного сосредоточения, это не то, что вы решаете делать по своей воле. Это не напряженные усилия, которые вы прикладываете, или требование, которое выдвигается с целью или наградой в уме. У подлинной практики осознанности дзен есть мягкое, неброское качество. Ваши чувства опираются на объект медитации без всякой мысли о возвращении, и вы становитесь настолько очарованным объектом, что переживание развивается само собой, естественным образом, становится все более цельным.

Использование розы в этом описании развития степеней осознанности, пережитой созерцателем дзен, становится направленным средством. Я использовал его, стараясь точнее описать осознанность и ее развитие. Почти все можно использовать как объект медитации, поэтому нужна особая внимательность. Объекты будут приобретать различные переживания. В зависимости от ученика и ситуации, один объект будет подходить для медитации больше, чем другой. Ни один объект, каким бы простым он ни был, не будет лучшим. Можно также сказать, что песня, которую пианист выбирает для исполнения, глубоко воздействует на мелодию. Иногда объект медитации будет способствовать глубокому погружению в тело-ум адепта дзен, а иногда он будет лишь касаться поверхности.

Тот дзен, которому изначально учил Та-Мо на Горе Сонг, в Храме Шаолинь, включает в себя тело-ум в движении, как главный объект медитации. Согласно теории дзен буддизма, человек – не сочетание частей. Он цельное существо независимо от того, полностью он осознает это или нет. С этой точки зрения неправильно говорить, что он узнает мир через сочетание отдельных органов чувств и интеллект. Он не просто ум, но и тело. Полный опыт физического движения, ощущения, чувства, мысли, побуждения, умственной и физической реакции, памяти, намерения, эмоции и воли как единое и согласованное выражение дарит адепту дзен полный доступ во внутренний мир и всю полноту Изначальной Самости. Таков критерий подлинного дзен.



Вот мы кто.

*Поняв свою подлинную и изначальную самость, существующую
Спонтанно, без усилий и трения, значит постичь Ум.*

*Ум есть блаженство. Ум есть покой.
Ум есть пробуждение. Ум есть Будда.*

Вот мы кто. – Ум.

*Так мы учим Ум Уму,
Ибо нет другого пути к Будде.*

Комментарий

Ум дзен: Ум Будды проявляется в спонтанной деятельности. Эта подлинная деятельность наполнена свежестью, невинностью и удивлением. Подлинность это усложненное состояние игры, в которой жизнь и ваше взаимодействие с ним переживаются как восторженная и свободная импровизация, берущая начало в вашей личности. Подлинные моменты, которые случаются спонтанно, акцентируют этот процесс, а не результат. Они поистине удовлетворительны и привлекательны. Несмотря на то, что они независимы и существуют без определенной цели кроме самого своего существования, спонтанная деятельность приносит блаженство, душевный покой, уверенность и духовное достоинство.

Тело дзен: В этом стихе фраза «вот мы кто» представляет собой утверждение из философского тождества дзен. Весь стих напоминает нам о том, что во всех наших делах, во всех встреченных нами людях мы – Ум. Вот мы кто.

Радостная спонтанная деятельность это критерий обыденной жизни дзен. Монаху дзен свойственно мгновенно становиться ребенком, который прыгает и скачет, а не ходит, или поет, а не говорит. Традиционная летопись изображает жизнь в древнем храме Шаолинь спартанской и почти безрадостной, но устная традиция рассказывает о том, что монахи смеялись, радовались и часто шутили.

Рука дзен: Со времени Та-Мо буддисты дзен читают этот стих в качестве регулярной молитвы, считая его могущественным. Такая дополнительная медитация дзен организует сознание адепта дзен. Слова произносятся ниже нормального, привычного тона. Традиционно этот стих повторяется сто раз во время сидячей медитации.

Сердце дзен: В сердце дзен пребывает верование в то, что покоя, блаженства, уравновешенности, просветления можно достичь посредством его практики. Однако на пути адепт дзен переживает много других благотворных воздействий.



*Могу ли я постичь Ум? – Нет.
Могу ли я постичь Будду? – Нет.
Пространство не-пространства невозможно охватить.
Форму не-формы невозможно охватить.*

Контроль иллюзорен.

*Не важно, насколько усердно человек пытается
Увидеть Будду за пределами Ума. Это невозможно,
Потому что Будда приходит из Ума,
Потому что Ум приходит из Будды.*

Комментарий

Ум дзен: Весь дзен представляет собой практику, которую невозможно совершать насильно. Адепт просто позволяет ей, так сказать, случаться. Адепт дзен должен вести себя так, словно вся ритуальная деятельность дзен представляет собой ключ к его выживанию, но в то же время относиться к ней с чувством вежливого безразличия. Так создается уникальная духовная перспектива, которая уравнивает духовную устремленность с расслабленным побуждением. Таким образом, дзен это глубокая серьезность, которая не воспринимает себя слишком серьезно.

Тело дзен: Жизнь, направляемая идеалом дзен, обладает настойчивостью, которая устраняет потребность управления ситуациями. Люди, идущие по пути дзен, позволяют жизни раскрываться так, как она хочет, со своей скоростью. Поэт Уильям Блейк лучше всего выражает эту мысль:

*Тот, кто привязывает радость себе,
Разрушает крылатую жизнь;
Но тот, кто целует радость налету,
Живет в восходе Вечности.*

Рука дзен: Самый простой способ выразить ощущение спонтанности и новизны в духе дзен – увлечься неким хобби, которым вы обычно не интересуетесь, или заняться деятельностью, для которой у вас совсем нет способностей. С точки зрения дзен, важно всегда быть увлеченным и заинтересованным новичком в какой-то деятельности, чтобы оставаться увлеченным и заинтересованным новичком в жизни.

Сердце дзен: Фраза «пространство не-пространства и форма не-формы» относится к концепции спонтанного и неумышленного действия в сфере подлинности. Адепты дзен часто называют это не-деянием или бездействием, используя этот термин среди других фраз, чтобы описать основное состояние невмешательства в естественный ход вещей, в котором каждое действие спонтанно, свободно и ненамеренно в общепринятом смысле.

*Восемнадцать Рук Лоханя**Не обманывайте себя.**Созерцая ум, вы созерцаете Будду.**Пробужденные существа прошлого, настоящего и будущего,
Познайте эту истину.**Они наставляют нас созерцать Ум.**Заблуждение следует искоренить Восемнадцатью Руками Лоханя.
Тогда вы не будете суетиться и упускать свой подлинный Ум.**Подлинный Ум очень легко упустить,
Хотя Будда постоянно показывает его вам.
Если вы носите свой ум как чужое пальто,
Тогда вы будете заблуждаться.**Если вы воображаете, что Ум отличен от Будды,
Тогда вы будете упускать Ум.**Если вы воображаете, что Будда отличен от Ума,
Тогда вы будете упускать Будду.***Комментарий**

Ум дзен: Телеологическая онтология центров дзен окружает весь опыт в теле-уме, задействованный в акте восприятия. Проще говоря, дзен применяет тело-ум в движении, как объект медитации. Цель такой медитации – мистически открыть Ум Будды.

В этом мистическом путешествии вы должны утверждать подлинное владение своим умом и сознанием. Вам не следует относиться к этому так, словно это пальто, которое надо чистить или к которому надо привязываться. Если вы слишком очаруетесь работой ума или методами его исследования в стиле дзен, то в духовном отношении утратите жизнь и умрете.

Тело дзен: Дзен буддисты старательно уравнивают практику динамичного дзен с сидячим дзен. Ни одна из практик не считается выше другой. Типичная сессия Восемнадцати Рук может длиться от получаса (для новичков) до трех часов, или даже дольше (для опытных созерцателей). Весь комплекс из восемнадцати упражнений традиционно выполняется хотя бы раз в день.

Во время сессии сидячего дзен мастер часто просит учеников выполнять одно или больше упражнений для сосредоточивания сидячей медитации ученика и управления его созерцательным переживанием.

Рука дзен: Упражнения Восемнадцати Рук выполняются осознанно, без спешки и тревоги. Каждое из них считается трансцендентальной

формой, которая незримо существует в Сфере Будды, окружающей адепта дзен. Во время выполнения каждого упражнения буддист фокусирует внимание на форме и движении своего тела, вовлеченного в повторяющееся движение. Затем он воображает, что он постепенно погружается в трансцендентальную форму, которая существует в Сфере Будды. Когда он отвлекается, то называет свое отвлечение *мышлением* и с любовью возвращает внимание на упражнение. Чаще всего глаза буддиста открыты, его взгляд направлен вперед. Переходя от одной Руки к другой, человек поддерживает созерцательное мироощущение и пассивно исследует свою внутреннюю работу. Он не делает выводы о каком-то образе, мысли, ощущении или отвлечении, которое может случиться. Адепт дзен просто воспроизводит Восемнадцать Рук на отражающем фоне своего сознания.

Сердце дзен: Люди, идущие, по Изначальному Пути Дзен, считают каждое из восемнадцати двигательных упражнений дзен олицетворением всего дзен. Как таковая, практика Восемнадцати Рук Лоханя считается священной. Все знания и мудрость вселенной заключены в каждой клетке наших тел-умов. Двигающийся дзен Та-Мо дает нам ключи, позволяющие открыть эти знания и мудрость, а также как средство применить мудрость для полного постижения нашей Природы Будды и пробуждения всех существ.

СТИХ 8

*Созерцайте Ум, стоя прямо,
Касаясь Неба, погружаясь в Землю.**Устраните заблуждение бесстрашно,
Толкая ладони вперед.**Созерцайте Ум, толкая небо и горы.
Разделите их, и вы увидите подлинный Ум
И найдете Будду.**Вырвав горы с корнем, вы найдете покой,
Он течет из подлинного места в Уме.**Используйте это место, чтобы найти Будду.
Памятование и декламация слов Будды,
Как и произношение мудрых речей,
Все это абсолютно бесполезно.**Воображение Будды, взывание к его имени,
Призыв Будды, повторение его имени, чтобы растворить карму,
Все это абсолютно бесполезно.**Подчинение правилам и заповедям буддийской общины,
Суждение о своем поведении,
Определение своего морального характера –
Все это абсолютно бесполезно.*

Созерцайте Ум! Вот единственный ответ.

Комментарий

Ум дзен: Первое упражнение из Восемнадцати Рук Та-Мо называется «стоять прямо и тонуть». Оно олицетворяет Великую Пустоту, из которой рождается все мысли, действия и сама жизнь. Буддист в уме отождествляет все внутри и вовне своего восприятия с Пустотой. Человек в традиции дзен считается производным союза Неба и Земли. Небесная стойка, как ее иногда называют, символизирует человечество, которое простирается между небом и землей, соединяя и осуществляя силу каждого. Эта поза считается очень мощной. Ее называют также Позой Будды, она должна символизировать Будду в медитативном состоянии.

Вторая Рука называется «Толкающей Ладонью», она символизирует проявление единственной человеческой мысли. Она представляет изначальную силу этой мысли, когда она впервые прокладывает себе путь в сознание как неразличимая вещь. Дзен буддисты считают это «бесстрашием мысли» и воспринимают саму позу тела-ума как олицетворение бесстрашия Будды.

«Толкание неба и гор» – третье упражнение. Оно означает широкое качество единственной мысли, когда она растет и наполняет ваш сознательный ум. В этом расширении можно получить проблеск Ума, если человек достаточно расслаблен, бдителен и осознан. На первой стадии мысль еще не укоренилась, но она начинает черпать силу в источниках центральной нервной системы. Монахи дзен часто размышляют над китайским мифом о Пянь Ку, который использовал свою гигантскую форму для того, чтобы отделить небо от поверхности планеты, ведь тогда человек получал возможность жить на земле. На более глубоком уровне позы, формируемые этим упражнением, призваны символизировать Будду, который проповедует Небу и Земле, чтобы они свидетельствовали его пробуждение. Это считается олицетворением силы и уравновешенности пробужденного Ума Будды, который непоколебим перед лицом опасности.

Четвертое упражнение называется «искоренением гор»; оно представляет собой энергию широкой мысли, когда она сжимается в сознании. Это мысль, когда она становится сосредоточенной и согласованной. Это также движение и направление мысли, когда она стремится найти отдохновение в сознании. Оно символизирует Будду сразу же после его пробуждения, а также семя сострадания, которое выросло в его сердце, призывая его учить пути Дхармы все человечество.

Тело дзен: Адепты дзен пытаются жить в духе медитации дзен. На протяжении всего дня они исследуют ум, который пытается осознавать мысли в одной из первых четырех стадий, перечисленных в первых четырех из восемнадцати упражнений. Цель – максимально приблизиться к корню мысли прежде, чем она полностью укоренится и начнет влиять

на весь комплекс тела-ума. По сути, адепты дзен измеряют весь опыт на фоне линейки Восемнадцати Рук Та-Мо, стараясь понять свой процесс самопознания.

Рука дзен: Упражнение «стоять прямо и тонуть» выполняется стоя, в расслабленной и выпрямленной позе, с параллельными стопами на ширине плеч. Буддист стоит как можно спокойнее и пытается вызвать во всем своем теле-уме глубокое чувство уравновешенности, самообладания и безмятежности. Все ниже талии считается настолько тяжелым, что эта часть рухнет прямо на землю, стоит только отключить волю. Выше талии человек воображает свет и бодрость. Если бы эта часть не была связана с нижней половиной тела-ума, она быстро взмыла бы в небо. Буддист поддерживает равновесие между двумя ногами, позволяя себе стать подходящим вместилищем и черным холстом для всего, что появится. Постояв так какое-то время, адепт дзен медленно переходит ко второй Руке.

Упражнение «Толкающая ладонь» выполняется так: вы медленно поднимаете открытые руки в положение прямо перед лицом, на его уровне. Ладони следует держать на расстоянии восьми-двенадцати дюймов друг от друга, локти ориентировочно указывают на землю. Затем ладони надо медленно толкать вперед, словно вы закрываете дверь обеими руками. При этом буддист представляет себе, будто он толкает самый тяжелый предмет в мире, не применяя никакой физической силы. Когда ладони совершили жест давления вперед, грудь расслабляется, руки выравниваются по уровню и возвращаются к лицу. Толкающее движение повторяется несколько раз. Буддист чаще всего выдыхает в тот момент, когда толкает ладони вперед, а вдыхает, когда они возвращаются.

Упражнение «Толкание неба и гор» выполняется так: вы «давите» одной ладонью в направлении потолка и одновременно «давите» другой ладонью в направлении пола. Затем положение рук меняется. Вы возвращаете обе руки в положение перед грудью и повторяете движение вверх и вниз. Когда руки оказываются у груди, буддист медленно вдыхает. Когда он разделяет руки и толкает ладони к полу и потолку, то мягко выдыхает.

Упражнение «Искоренение гор» выполняется так: сначала вы поднимаете обе руки на уровень груди и направляете локти в стороны. Предплечья параллельны полу. Одна ладонь обращена вперед, а другая в направлении груди, или «сердечного центра». Рука, обращенная вовне, давит в этом направлении, тогда как другая рука мягко давит внутрь, на грудь. Когда первая рука почти выпрямлена, а вторая рука навалила на грудь, обе ладони обращаются друг к другу, и буддист начинает сближать их, затем руки меняются местами. Теперь рука, давившая на область сердца, вытягивается вперед, а рука, прежде простирающаяся вперед, давит на грудь. Дыхание согласовывается так: вдох происходит, когда руки движутся друг к другу, а выдох происходит, когда они одновременно давят.

Сердце дзен: Этот стих дает нам понять, что обряды в конечном итоге ничего не значат. Только искореняя заблуждение и созерцая ум, мы можем надеяться пробудиться и найти Будду. Движущийся дзен придуман для того, чтобы добиться именно этого.

СТИХ 9

*Посмотрите вверх!
Вы видите Дракона, машущего хвостом среди облаков?
Это Ум! Это Будда!*

*Ваш Ум и есть Дракон. Ваш Ум и есть Будда.
Но Дракон находится не вне вас.*

*Людам кажется, что Дракон пребывает вовне,
Но в действительности он внутри них.
Нет разделения.*

*У Дракона мы учимся ездить на ветре и танцевать на облаках.
Так мы приходим к Уму. Так мы приходим к Будде.*

Комментарий

Ум дзен: В дзен и ум, и Будда символизируются мифологическим Драконом, или *лунгом*. Дракон это зверь, который спит под землей, но взмывает вверх и летает в небесах. Как таковой, он соединяет энергию двух. Дракон также олицетворяет творческую силу человека, который кружится и танцует в облаках, показывая живые картины из форм и образов творения. Дракон такой большой и быстрый, что его почти невозможно увидеть во всей полноте. Однако, если у человека открытое и ясное состояние ума, и если он пытается увидеть всего Дракона, тогда он сможет определить внутренние порывы и волнообразное движение этого зверя. На самом деле, он сможет увидеть потоки ветра, на которых ездит Дракон. Синусоидальное движение Дракона называется «Колесом великого учения». Всякий раз, когда адепт дзен выполняет пятое из 18 упражнений Та-Мо, которое называется «Дракон машет хвостом», о нем говорят, что он «поворачивает Великое Колесо». Это символ полного опыта работы ума и сознания. В эволюции мышления эта мысль почти полностью согласована и организована. Его подробности и внутренние нюансы не полностью очевидны. Но его сила, как порожденное бытие, вибрирует во всем теле-уме.

Тело дзен: Адепт дзен пытается прожить свой день в состоянии ясной осознанности. Это значит, что он уподобляет свое восприятие зеркалу, которое верно и полностью отражает все, что происходит в его поле. Это как если бы вы пытались смотреть на все, даже на то, что находится прямо перед вами, периферийным зрением. Образ созерцания всего Дракона – модель глубокого мировосприятия.

Рука дзен: «Дракон машет хвостом», пятое их 18 упражнений, выполняется так: буддист держит открытые руки над головой в особой

конфигурации дзен. Руки удерживаются в «жесте дракона», который формируется таким образом: кончики больших пальцев рук соприкасаются, кончики указательных пальцев также соприкасаются – получается треугольник из обеих рук. Большие пальцы формируют основу треугольника, а указательные пальцы – его стороны. Соединенные руки удерживаются над головой, при этом ладони обращены вовне. Адепт дзен смотрит вверх через окно, сформированное руками, и мягко «машет хвостом», качая бедрами вправо-влево. Буддист выдыхает, когда его бедра находятся в крайней точке, и вдыхает, когда они находятся в промежуточной точке. В этом положении адепт дзен пытается увидеть небо в «раме» из своих ладоней, в созерцательной манере дзен.

Сердце дзен: Особая поговорка дзен из храма Шаолинь гласит: «У Дракона мы учимся ездить на ветре». В данном случае ветер представляет собой содержание ума, который движется, перемещается и меняется на фоне нашего сознания.

СТИХ 10

*Драконы не соблюдают правила.
Драконы не соизмеряют свое поведение.
Драконы знают, что иллюзия и осознанность – одно и то же.*

*Они ни чтят, ни нарушают законы.
Они не говорят ни лжи, ни правды.
Они не совершают ни добрых, ни злых поступков.
Они не поклоняются Буддам.
Они просто обращаются в себя и уравнивают мир.*

*Сначала они летают над землей,
Их лапы проносятся близко над землей.
Затем они парят в небе, близко к облакам.
Это совершенно естественно, потому что
Дракон спит под землей, пробуждается и взмывает в небо.*

Такова его природа.

Комментарий

Ум дзен: После того, как Дракон полетал в небе среди облаков, он начинает искать место, где можно отдохнуть. Это символ шестого упражнения динамичного дзен. Дракон со своими мощными когтями летает низко над землей и ищет подходящее место, где можно приземлиться. Поместив перекрывающиеся друг друга руки на нижней части живота, адепт дзен формирует в своем теле-уме мудру *Татхагата*, или Позу Таковости. Это относится к полному воплощению подлинной природы всех вещей. Мысль, в нашем примере, еще не полностью проявилась. В ее незаконченном состоянии буддист все еще может легко получить проблеск бесформенного и непреложного Абсолюта прежде, чем мысль сможет стать частью феноменальной реальности.

Тело дзен: Представление о том, что иллюзия и осознанность – просто две стороны одной монеты, может смутить неопытного адепта дзен. Оно предполагает, что на этом же уровне мы должны осознать свои иллюзии, если хотим избавиться от них. В тот миг, когда мы поверим, что мы готовы устранить иллюзию и достичь осознанности, нам станет понятно, что в действительности суть всех вещей едина. Попробуйте быть снисходительным к своей обусловленности, так вы поможете своей практике.

Рука дзен: Шестое упражнение из «Восемнадцати рук» называется «Дракон, пинающий землю», или попросту «Пинок носком». Ноги стоят параллельно, на ширине плеч, как и в предыдущих упражнениях, затем буддист приставляет одну ногу к другой. Он также накладывает одну ладонь поверх другой и помещает их на нижнюю часть живота. Собравшись, буддист мягко и медленно выставляет ногу вперед, на высоте примерно в один или два фута над землей. После «пинка» он машет этой же ногой несколько назад, а затем снова делает маховое движение вперед. После определенного количества повторов адепт дзен опускает маховую ногу на пол и повторяет то же самое другой ногой. Делая «пинок», он вдыхает, а отклоняя ногу назад, он выдыхает.

Упражнение «Дракон, взмывающий к небу» седьмое в комплексе динамичного дзен. Начните со стойки *вытад вперед*, которая называется «Поза горы». Стойте так, чтобы левая нога у вас выступала чуть вперед правой. Между вами стопами должно быть какое-то расстояние. 70% вашего веса должно приходиться на переднюю ногу, и 30% – на заднюю. Вытяните правую руку вперед, повернув ладонь вверх, словно вы указываете на вершины какой-то далекой горы. Из этого положения махните правой ногой вверх, при этом носок вытянут вперед. После «пинка» махните ногой назад и возвратите ее в изначальное положение. Выдыхайте, когда выносите ногу вперед, а вдыхайте, когда она возвращается на пол. Если хотите, повторите упражнение.

Сердце дзен: Для Ума есть только восприятие. Он сбивает вас с пути ненамеренно. Нас смущает и обманывает наше же подсознательное влечение к заблуждению. Для Дракона иллюзия и ясная осознанность – одно и то же. Нам надо лишь ездить на ветре, словно Дракон, чтобы понять это различие и полностью постичь ум.

СТИХ 11

*Драконы скребут землю прежде, чем полететь.
Драконы подметают землю прежде, чем полететь.*

*Скрежетание и подметание упорядочивают природный мир,
Чтобы Дракон мог вести себя естественно.*

*Вы должны увидеть эту истину.
Ум и есть Дракон. Дракон и есть Ум.*

*Созерцайте свою изначальную природу.
Созерцайте Будду, созерцайте Ум.*

*Скребите и подметайте землю.
Проявив Ум, вы проявите Будду.*

Комментарий

Ум дзен: Скрежетание и подметание Дракона наводят порядок в уме, склонном к разграничению. В предыдущих двух упражнениях, «пинок носком» и «высокий пинок», энергия развивающейся мысли вибрирует между землей и небом. В данном случае это метафоры для энергии полностью организованного переживания (земли) и потенциального переживания (неба). «Дракон цепляет ногой» и «Дракон подметает землю», восьмое и девятое упражнения соответственно, символизируют конечные стадии этой мысли прежде, чем она становится частью разграниченного содержания ума. Это разделительная линия между не разграниченным миром опыта и эмпирическим миром. На этом перекрестке вы можете увидеть «высшую мудрость» и единую природу всего существования. Увидев эту мудрость, мы получаем проблеск Ума Будды.

Тело дзен: Буддисты дзен часто «смотрят между» ежедневными задачами и мыслями об этих задачах, чтобы получить проблеск переходной точки между объединяющим принципом и самим явлением. Для этого нужно уметь мастерски созерцать себя, чему должен учиться каждый адепт дзен. Один из способов обучиться этому искусству заключается в том, чтобы делать вид, будто вы сидите в балках и стропилах комнаты, в которой находитесь и внимательно наблюдаете за собой.

Рука дзен: Упражнение «Дракон цепляет ногой» выполняется так: вы чертите ногой небольшой *крюк* в виде буквы «J» по обеим сторонам тела-ума. Адепт дзен стоит, приготовившись чертить ногой по земле, и вдыхает. Затем он выдыхает и двигает ногой. Упражнение «Дракон подметает землю» выполняется так: вы попеременно совершаете всей ногой энергичное, «подметающее» движение назад. Во время этого упражнения адепт дзен старается дышать спокойно и естественно.

Сердце дзен: Когда мысль переживается и начинает проявляться в поле сознания, наступает момент, когда она все еще принадлежит области объединяющего Истока всего сущего. Она еще не укоренилась как «умственная» вещь. Увидеть сознание мистическим образом (то есть полностью пережить мысль) значит увидеть эту переходную точку и суметь рассмотреть работу Ума Будды в мимолетном мире. Реальность этого опыта – основа мысли дзен буддиста.

СТИХ 12

*Если Дракон знает свою природу,
Тогда почему вы не можете увидеть свою природу?
Если вы не можете легко увидеть свою изначальную самость,
Вы должны найти учителя, способного указать прямо на Ум,*

И прикоснуться к нему.

*Если вы не нашли учителя, указывающего прямо на Ум,
И так прикоснуться к нему,
Значит ваша жизнь растрочена напрасно.*

*Круговорот рождения и смерти,
Круговорот проживания и умирания
Можно остановить, только когда Ум останавливается
И созерцает Будду; созерцает себя.*

Так мы говорим об этом.

Комментарий

Ум дзен: Ваш ключ к постижению своей природы Будды всегда присутствует в энергии и работе ума. Ум знает свою природу. Он наблюдает, воспринимает, сравнивает и все помещает в каталоги, когда старается организовать то, что переживает; такова его природа. Если вы можете прямо воспринимать ум, то есть видеть его ясно, как он естественным образом действует, тогда вы поймете свою подлинную самость и сокровенную природу.

Тело дзен: В качестве ежедневного упражнения адепт дзен размышляет о представлении о буквальной невозможности смерти, даже в грандиозном катаклизме и страданиях. Он исследует эмоции и другую работу своего тела-ума, когда делает это. Такое размышление служит на многих уровнях обучения дзен.

Рука дзен: Ум Будды можно пережить в подлинных, спонтанных и естественных действиях. Само собой разумеется, что важно быть готовым к возможности «естественно» видеть изначальную суть на фоне своей внутренней работы. Эти скоротечные мгновения появляются как случайные всплывки интуиции и осознанности. Адепт дзен должен готовиться к этим мгновениям. В результате он должен научиться осознавать эти случайные моменты и быть готовым управлять ими, когда они быстро раскрываются. Сидячий дзен строит это необходимое умение.

Сердце дзен: Мысль о том, что подлинный учитель необходим для того, чтобы полностью реализоваться, распространена в дзен. Учитель должен, по крайней мере, быть сведущим в искусстве Восемнадцати Рук и достичь полного мистического переживания в своей практике.

СТИХ 13

*Ритуальные подношения организуют тело-ум.
Запоминание письменной мудрости формирует тело-ум.
Памятование исторических Будд воодушевляет тело-ум
И пронизывает его изобильной жизненной силой, энергией.*

*Когда Тигр обуздан, он проявляется,
Сгибает лапы и выпрямляет хвост.
Крепко удерживайте Тигра, и вы узрите Ум.
Ловите миг как Тигр, и вы поймаете Ум.*

Комментарий

Ум дзен: Метафора как Дракона, так и Тигра относится к разным частям эволюционного процесса единой мысли, а также функции мыслящего ума. Когда мысль находится в фазе Дракона, она все еще обладает качеством, которое включает в себя бездомность. То есть она кажется вещью внешней к телу-уму, который воспринимает ее. Эта мысль создается взаимодействием сознания и вещества ума в теле-уме человека, который переживает ее. Когда эта мысль начинает обретаться в уме того, кто ее воспринимает, и предстает частью внутреннего мира, она входит в фазу Тигра. Во время нормального, сознательного восприятия мирянина человек осознает, что он думает. Однако адепт дзен постепенно приобретает мастерство и переживает более ранние стадии мысли. Десятая Рука Та-Мо называется «Молодой тигр сгибает лапы», или «Золотой леопард показывает когти». Это упражнение – метафора для особой стадии мышления, в которой мысль сначала укореняется в потоке сознания.

Тело дзен: Первые строки этого стиха рассказывают о ритуальной части жизни дзен буддиста, во время сидения в храме. Благодаря осознанной концентрации на ритуале буддист становится цельным и сосредоточенным. Вспоминание и чтение отрывков из сутры служат наставлением в жизни дзен. Великое воодушевление можно обрести благодаря изучению жизни Будды с созерцанием символизма его жизни, который приносит утешение в трудные времена. Адепт дзен занимается этими практиками, отчего у него увеличивается духовная сила, энергия и сосредоточенность. Дзен буддисты считают эти коллективные действия средством превратить всю свою жизнь в духовный *гигонг*.

Рука дзен: Упражнение «Молодой тигр сгибает лапы» выполняется так: вы стоите в позе внимания, скрестив руки на груди. Затем адепт делает широкий шаг в сторону, который называется «Обуздание тигра», или «Езда на лошади», одновременно расставляя руки, словно открывает шторы. Полусогнутые пальцы формируют лапы тигра. Потом адепт дзен возвращается в позу внимания, со скрещенными руками, и повторяет движение в другую сторону. Человек вдыхает в позе внимания и выдыхает, делая шаг и открывая воображаемые шторы.

Сердце дзен: Даже если вы можете вести полноценную жизнь буддиста, ритуальная жизнь адепта дзен лишь помогает вам готовиться к возможности созерцать ум. В конечном итоге это и есть цель.

СТИХ 14

*Толкая вниз горные вершины, мы управляем Тигром.
Надавите на горные пики.
Поймайте момент, поймайте тигра.*

*Тигр это сила тела-ума и энергия обыденного сознания.
Когда Тигр бежит свободно, вы не можете созерцать Ум.
Поэтому вы не можете созерцать Будду.*

Сын Шакьямуни был съеден Тигром.

Он мог декламировать вечную мудрость.

Он соблюдал все правила и предписания Сангхи.

Он хранил все древние ритуалы и оберегал их смысл.

Он был духовным воином

И мог изменить свою Стхану во своей воле.

Он грелся в лучах Дхармы.

Но он не был освобожден от круговорота страдания.

Он был глупым ребенком, который не видел свой Ум.

Комментарий

Ум дзен: Тигр в данном контексте является суммой всех компонентов ума и энергии, излученной ими, когда они борются за первенство в поле сознания. Это также психический импульс, созданный взаимодействием. Тигр также представляет собой содержание ума, которое доступно нормальному, обыденному сознанию. Одиннадцатая Рука Та-Мо, «Толкание Горных вершин», символизирует новую мысль, когда готовится к дальнейшему укоренению в поле осознанности. Во время нормального сознательного процесса мирянина в этой точке люди впервые осознают саму мысль. Неясную мысль, еще не полностью оформленную, все еще можно распознать по ее эмоциональному качеству. Обычно мысли на этой стадии развития можно легко ощутить либо как яд, либо как пищу.

Тело дзен: В тисках иллюзии недисциплинированный ум может смутиться в понятии сути мысли. Это значит, что ядовитость того, что в конечном итоге есть отрицание жизни, ошибочно воспринимается как полезная установка, утверждающая жизнь. В своей обыденной жизни адепт дзен пытается классифицировать свои привычки, поведение, деятельность, мысли и речь либо как яд, либо как пищу. Ясное понимание преобразуется во внутреннюю работу тела-ума и формирует отношения дзен буддиста к семье и общине.

Рука дзен: Упражнение «Толкать вниз горные вершины» выполняется так: сначала вы стоите в позе внимания, а затем, попеременно принимаете позу *подъема на гору*, выступает вперед то левой, то правой ногой. Адепт дзен возвращает внимание на свою позу после каждого шага. Выступив вперед, буддист «давит» обеими ладонями в направлении пола, словно опирается на вершины двух гор. Руки повернуты так, чтобы пальцы указывали друг на друга. Человек вдыхает в позе внимания, а выдыхает, когда делает шаг вперед и давит вниз. Этот жест иногда называют *варада-мудрой*. Он символизирует духовный дар. В этом случае это воплощенное желание обрести способность управлять силой мысли и проблеском Ума Будды.

Сердце дзен: Как духовный *гигонг*, упражнение «Толкать вниз горные вершины» регулирует энергию вновь возникшей мысли. Древнекитайская культура считала горы уплотненной и вибрирующей энергией земли, которая пытается устремиться вверх и коснуться неба. Образ

контролирования гор, толкая их вниз, стал символической основой восемнадцатой Руки. Последняя часть стиха рассказывает историю о сыне исторического Будды и о судьбе тех, кто не может «обуздать горы и покорить Тигра». Он был образцом для подражания в буддийской общине, во всех отношениях, и все же он не мог достаточно хорошо поддерживать дисциплину, чтобы изгнать иллюзию из своего тела-ума и увидеть свою изначальную самость. Если говорить языком дзен, его жизнь была поглощена иллюзией, порожденной мыслями.

СТИХ 15

Что такое Ум? Будда и есть Ум!

Что такое Будда? Ум и есть Будда!

Что я должен делать, чтобы найти Будду?

Что я должен делать, чтобы найти Ум?

*Откройте и восстановите свою изначальную природу,
И вы найдете и Ум, и Будду.*

*Ваша изначальная природа и есть природа Будды.
Вы можете увидеть эту истину?*

Комментарий

Ум дзен: Этот стих подтверждает основное представление дзен о том, что единственный способ пробудиться от цепей иллюзии – обратиться внутрь и достичь проблеска своей изначальной самости. Ваша сокровенная природа должна быть полностью пробужденной и достаточно осознанной, чтобы получить полное переживание всех сторон жизни. Таково ваше природное право. Вы восстанавливаете это право по рождению, освобождая его от плена иллюзии посредством практики дзен.

Тело дзен: Проблеск истины иллюзии может случиться в любой миг. Некоторые из лучших возможностей для самоанализа появляются во время обыденной деятельности. Для реализации этих мгновений надо лишь каждый день жить в стиле духе дзен.

Рука дзен: В качестве ежедневной практики адепт дзен рутинно декламирует такие стихи громко, чтобы сосредоточиться на других ритуальных техниках. В устной традиции некоторые мастера будут читать это утверждающее дзен заявление между остальными стихами в данной проповеди. Обычно период безмолвного созерцания следует за последней строкой, чтобы созерцатели могли сосредоточиться на смысле.

Сердце дзен: Путь к Будде лежит через созерцательное исследование ума и полное переживание своей внутренней работы.

СТИХ 16

Как вам увидеть свою сокровенную природу?

Исследуйте внутреннюю работу Ума,

И вами будет руководить ваша изначальная природа.

Как вам увидеть внутреннюю работу Ума?

*Выпрямите спину, как подчиненный Тигр,
И бейте крылами, как дикий гусь, улетающий от стаи.*

*Пусть ваш Ум успокоится и отдохнет –
Вы увидите, как он поворачивает окружающие вещи,
Неописуемо искажая их.*

*Искажения жизни. Искажения смерти.
Все, что вы обычно переживаете, есть сновидение.
Все, что вы прямо переживаете, есть Ум.*

*Прямо переживая свой Ум,
Мы открываем свою изначальную природу.
Прямо переживая свою изначальную природу,
Мы открываем для себя Будду.*

Комментарий

Ум дзен: В этом упражнении полезно помнить о том, что концепция ума в дзен представляет собой, в подлинной практике и подходе, тело-ум. А тело-ум включает в себя чувства, ощущения, воспоминания и другой материал ума. Вторую строку этого стиха можно прочесть так: «Исследуйте внутреннюю работу тела-ума / и вами будет руководить ваша изначальная природа». По сути, это и есть дзен.

Двенадцатая и тринадцатая из Восемнадцати Рук – соответственно, «Тигр, выпрямляющий спину» и «Дикий гусь бьет крылами». Продолжая изучать жизнь единой мысли, развивающаяся мысль укореняется в сознательном поле. Она привлекает наше внимание, полностью выходит из-под поверхности обычной осознанности в нашем поле ментального восприятия. Иначе говоря, мысль выпрямляется, и мы замечаем ее. Такова природа Тигра.

В этот момент нашего мистического признания мысли она начинает проявлять единство, которое в конечном итоге отделит ее от остальных мыслей. Образ единственного гуся, улетающего от остальной стаи, согласуется не только с уникальностью возникшей мысли, но также с эволюцией внутри круга мыслей, наводняющих наше сознание. Этот вечный образ в дзен повлиял на искусство, поэзию и драму.

Тело дзен: Некоторые строки этого стихотворения утверждают основную философию дзен, а также указывают на особую эзотерическую технику медитации. Адепт дзен создает систему верований, то есть убеждает себя в том, что все, что он видит и переживает в обыденном, бодрствующем сознании в действительности представляет собой сновидение. Такое поведение помогает показать адепту иллюзорную природу существования и реальность его участия в творении этой самой иллюзии.

Рука дзен: Упражнение, называемое «Тигр выпрямляет спину», выполняется так: вы стоите, широко расставив параллельные ноги, при этом обеими руками делаете махи внутрь, будто загребаете что-то к себе. Адепт поддерживает широкую стойку для следующих пяти упражнений, как физическое воплощение укорененной мысли. Буддист

вдыхает, когда его руки широко открыты, а выдыхает, когда руки делают жест гребка к себе. Собирающий, обнимающий жест формирует духовную позу, известную как *аджмудра* «Тигр подчиняется Будде».

Следующее упражнение «Дикий гусь бьет крылами» выполняется так: вы осторожно поднимаете обе руки вверх, словно они полетели в небо. Когда руки взмывают вверх, буддист смотрит в небо и воображает одинокого гуся, который отбил от стаи, чтобы следовать своим путем полета. Адепт дзен осторожно сгибает и разгибает руки, когда вдыхает. Руки и взгляд движутся вверх и планируют вниз во время выдохов. Духовно символическая рука, воздетая вверх, называется *мудрой* «Дикий гусь», она также известна как «Жест разграничения».

Сердце дзен: В сердце всей практики дзен пребывает мысль о достижении интуитивного прозрения в отношении внутренней работы всего ума. Первые строки этого стиха полностью олицетворяют подход дзен. Создайте глубокое состояние интуитивной осознанности, позволяя телу-уму естественным образом раскрыться, без всякого вмешательства. Затем, с расслабленностью и покоем, внимательно наблюдайте за работой. Человеческий интеллект, созерцающий себя за работой, составляет практическую суть всего дзен.

СТИХ 17

*Очень сомнительно то, что вы сможете
Самостоятельно открыть природу Будды.
Для того чтобы открыть Будду самостоятельно,
Необходимо стечение таинственных обстоятельств,
А оно случается редко и столь же редко замечается.*

*Подлинный учитель узнает, когда появляется такой ученик,
Когда приходит такое благословенное обстоятельство.*

*Люди в своем большинстве не узнают Дао от Дао.
Они погрязли в невежестве.*

*Но редкий человек, который действительно видит
Свою изначальную природу,
Не нуждается в учителе, потому что он уже знает.*

*Ночь – от дня. Закат – от рассвета. Это – от того.
Но я смотрю на вас, и мое око дхармы подсказывает мне,
Что все вы должны учиться и практиковать.*

*Вы должны натянуть тетиву лука и поймать Тигра,
Чтобы увидеть работу Ума
Среди восьми мест мира.*



Комментарий

Ум дзен: Изначальный дзен принимает представление о том, что опытный учитель необходим для того, чтобы вести ученика к полному пробуждению. Но одновременно он признает и читит мысль о том, что пробуждение может произойти спонтанно, в отсутствии плоти и крови учителя. К такому редкому случаю должен быть готов каждый адепт дзен. Таким образом, даже движение деревьев или запах травы может стать мастером, который ведет ученика к просветлению.

Четвертая Рука Та-Мо называется «Натяни тетиву лука и поймай тигра». Это упражнение символизирует стадию эволюции мысли, на которой законченная мысль завершает дифференциацию и постигает свою уникальность.

Тело дзен: В результате прямого влияния философии даосизма буддисты дзен помещают все явления в одну из восьми исконных типов, или элементов. Каждый из этих элементов формирует форму и энергию, которые строят основу всего существования. Данные элементы графически представлены трехстрочными диаграммами, или триграммами, их называют *куа*. Каждый «куа» представляет собой сочетание разорванных или цельных линий. Вот восемь исконных элементов:

Небо (*чиен*): вещи экспрессивные, сильные и текут вовне.

Земля (*кун*): вещи рецептивные, слабые и текут внутрь.

Гора (*кен*): вещи крепко укоренены и пронизаны безмятежностью.

Болото (*туи*): вещи радостные и приятные.

Вода (*кан*): вещи угрожающие и угрюмые.

Огонь (*ли*): вещи великолепные и вдохновляющие

Гроза (*чен*): вещи начинают двигаться и возбуждать внимание.

Ветер (*сан*): вещи показывают пронизывающую силу.

Подобно своим даосским «коллегам», последователи дзен интуитивно исследуют феноменальный мир и ищут ключи к взаимосвязи восьми исконных элементов. Таким образом, они пытаются открыть естественные тайны жизни, когда они играют на фоне существования. Эти восемь элементов также представляют собой уровни намерения и влияния в индивидуальных дифференцированных мыслях. Эти восемь мест составляют мир.

Рука дзен: «Натянуть тетиву лука и «Поймать тигра» – четырнадцатая Рука Та-Мо. Адепт дзен физически натягивает тетиву воображенного лука со стрелой в восьми разных направлениях. Движение натягивания тетивы совершается на вдохе, а воображаемая стрела выпускается на выдохе. Одновременно с выпуском каждой стрелы буддист воображает, будто она отправляется в одно из восьми измерений, которые вместе формируют согласованную реальность. Каждое из этих измерений называется по имени одного из восьми исконных элементов.

Аджмудру, или духовно символическую позу, формируемую этим упражнением, часто называют Воином Буддой.

Сердце дзен: Большая часть этого стиха показывает, как важно, чтобы у вас был искусный учитель, когда вы исследуете путь дзен к просветлению. Полное пробуждение часто становится результатом целой череды частичных просветлений. Но если неопытные адепты испытывают влияние этой иллюзии, то могут упустить такие моменты короткого пробуждения и погрузиться в еще более глубокую иллюзию. Согласно дзен, только опытный учитель может защитить ученика от подобной перспективы.

Невежество (*авидья*), указанное в этом стихе, связано с рассудочным, осознанным неприятием четырех благородных истин буддизма. Эти истины говорят о дуккхе. Некоторые буддийские традиции называют дуккху страданием, но дзен буддисты определяют ее как «несдержанное трение». В принципе, четыре истины представляют собой: 1) истину несдержанного трения; 2) истину, описывающую причины несдержанного трения; 3) истину устранения несдержанного трения; 4) истину методов устранения несдержанного трения. Особые методы, которые устраняют несдержанное трение, или страдание, описаны в Восьмеричном Пути. Каждое из этих направлений, использованных в упражнениях «Натянуть тетиву лука» и «Поймать тигра», символически олицетворяет один из этих путей. В целом они формируют доктринальную основу практики дзен.

Восьмеричный Путь это собрание восьми типов бытия, которые формируют сердце буддийской деятельности. Каждый из этих типов изменяет обычное человеческое поведение и понимание. Поэтому поведение, которое порождает несдержанное трение и приносит людям страдание, сменяется поведением и пониманием, благодаря которым трение контролируется, отчего страдания исчезают. Слова «правильный» и «совершенный» обычно используются в западных толкованиях Восьмеричного Пути, то есть правильная речь, совершенное поведение и т.п. И это вызывает сожаления, потому что приносит такие ошибочные представления, как «правильный» и «неправильный», «совершенный» и «несовершенный». Восемь типов бытия это динамическое взаимодействие человеческого намерения и действия, крепко укорененное в жизнеутверждающей философии исторического Будды.

Вместо того, чтобы опираться на такие отдельные слова, как «правильный» или «совершенный», лучше каждый из восьми путей выразить следующим образом: «Я постараюсь жить, продвигаясь вперед. Я постараюсь сохранять уравновешенную цельность мировосприятия, которое сосредоточено вокруг мысли о достижении полного опыта жизни. Я постараюсь сохранять уравновешенную цельность манеры, содержания и намерения своей речи. Я постараюсь сохранять уравновешенную цельность жизнеутверждающего нравственного поведения. Я постараюсь сохранять уравновешенную цельность профессии, которая утверждает жизнь, не мешает ей и не отрицает ее. Я постараюсь сохранять уравновешенную цельность жизнеутверждающей духовной

деятельности. Я постараюсь сохранять уравновешенную цельность внимательности, осознанности и бдительности, поскольку все это средства для глубокой жизни. Я постараюсь сохранять уравновешенную цельность концентрированных умений тела-ума, поскольку все это средства для полного пробуждения к своей Природе Будды».

Очень многие нынешние ответвления буддизма сосредоточены вокруг яркого аскетизма и интеллектуальной абстракции. Но Та-Мо не одобрял и не разрешал аскетизм. Вместо этого он подчеркивал важность естественности и умеренности во всем. Например, адепт дзен может наслаждаться едой, но согласно правилу: еда для жизни, а не жизнь для еды. Можно заниматься всевозможной приятной деятельностью, если только удовольствие не управляет поведением. Одна из целей Восьмеричного Пути, например, представляет собой способность признавать естественность удовольствия и полного переживания стимуляции тела-ума. Поэтому адепт дзен также осознает суждения о естественности и удовольствии, принадлежащие заблуждающемуся уму. Впоследствии он учится, когда следует получать удовольствие, а когда надо и подавить его.

СТИХ 18

*Демоны говорят вам о том, что созерцания Будды
Нет никакой необходимости в накоплении времени и работы.
Вы должны идти вперед, поймать и подчинить демонов.*

*Демоны искажают буддийские учения,
Ведь они говорят вам, что у всех есть природа Будды,
Поэтому никому не надо приобретать искусство видеть Ум.
Они лгуны! Они дьяволы!*

*Они извращают Дхарму Будды.
Они искажают ваше мировосприятие,
И вы уже не можете пользоваться Дхармой.
Они искажают ваше мировосприятие,
И вы уже не можете распознавать Дхарму.*

*Иллюзия – вот их Бог.
Черное становится белым, а белое – черным.
Какая трагедия!*

*Погрузиться глубоко в нескончаемый круговорот
Разногласий, рождения, смерти и
Никогда не постичь свою изначальную природу,
Никогда не постичь свой Ум,
Никогда не постичь Будду.*



Комментарий

Ум дзен: Дзен буддисты считают любое управляемое усилие и всякую единую организацию, которая сбивает вас с пути Дхармы, демоном. В этом случае демон может быть материальным в согласованной сфере, нематериальной силой, воображением или даже несчастливой цепочкой событий. Демоны также могут быть вашими мыслями и сомнениями в здравом смысле духовного послания Будды. Если говорить современным языком, то эмоциональное выгорание может быть демоническим, как и пристрастие к низкой культуре и подверженность влиянию общественного мнения.

В принципе, дзен буддист должен научиться быть независимым и придумывать ритуальную дисциплину, которая уникальна для него, и все же продолжать существовать в рамках традиции дзен. Когда человек открывает для себя свое лучшее применение к практике дзен в интуитивных границах пути дзен, он обретает духовную силу, которая укрепляет характер и личность адепта.

«Выпад вперед, чтобы поймать тигра» – пятнадцатое упражнение Та-Мо. Оно подразумевает эволюционную стадию мысли; а ее лучше всего описать как ментальную энергию, которая поглощена физической тканью. Это ускорение, в котором мысль начинает воздействовать на физиологию мыслителя. Оно представляет собой консолидацию всех различных граней мысли и сжатие или отвердевание мысли как определенной вещи. В традиции дзен это явление часто называют *Тигром, играющим мячом*.

Тело дзен: Говоря практично, адепты дзен опираются на новые переживания, как на способ напомнить им о новизне прямого опыта. Проще говоря, если вы делаете то, что никогда не делали прежде, это помогает вам победить демонов и дьяволов, которые стараются столкнуть вас с пути дзен.

Далее стихотворение указывает на правило дзен регулярно подвергать сомнению верования, чтобы освободить свою жизнь от жесткой хватки иллюзии.

Рука дзен: «Выпад вперед, чтобы поймать тигра» выполняется на вдохе, когда вы вытягиваете обе руки вперед, повернув ладони вниз. На выдохе игрок постепенно проявляет динамическое напряжение во всем теле, когда он медленно отводит руки назад, сжимая кисти в кулаки и кладя их на бедра. Единственная часть тела адепта, которая должна оставаться ясной и расслабленной, это его лицо и шея. В завершении выдоха адепт дзен сбрасывает со своего тела напряжение, снова подается вперед и повторяет упражнение. Поза тела и руки, сформированная этим упражнением, называется мудра «Неисчерпаемая сила и непоколебимая умеренность».

Сердце дзен: Этот стих абсолютно ясен в отношении последствий разрешения демонам сталкивать вас с пути Дхармы. Обладать динами-

ческой силой духовного воина, о чем говорит пятнадцатая Рука, очень важно для устранения трех духовных преград.

СТИХ 19

*Вы бессмертное существо? – Нет!
Почему вы не бессмертное существо?
Потому что вы не увидели свою природу Будды!
Как вам стать бессмертным существом?
Потеряв смертность!
Как вам потерять смертность?
Прямо пережив свою изначальную природу;
Свою Природу Будды.*

Комментарий

Ум дзен: Когда адепт дзен может полностью отождествить себя с безграничностью самости и действовать из этого места, о нем говорят, будто он потерял свою смертность. Особые шаги к потере смертности поддерживаются Тремя Сокровищами дзен и формируют настроение ума в стиле дзен. Первый шаг к потере смертности – устранение очевидной и необязательной боли смертной жизни и расширение осознания ограниченной самости, которая пребывает в плену иллюзии.

Второй шаг – войти в шум и смущение согласованной сферы реальности и получить проблеск сферы духа. Когда постигается сфера духа, представление о теле-уме как ограниченном явлении уступает место чувству безграничности. Интуитивное становится реальным, причем гораздо более реальным и подлинным, чем рассудок и интеллект.

Третий шаг делается, когда адепт начинает переживать всю силу и могущество сферы духа осязаемо. Эта фаза потери смертности требует от адепта дзен усилить осторожность, дисциплину и осознанность. Существует большая опасность того, что он подчинится силе проявленной сферы духа. Необходимо повышать уровень концентрации, сосредоточения и внимания, чтобы управлять этой фазой.

Критерии четвертой части этого процесса включают в себя воспитание глубокого уважения к самому раскрывающемуся процессу и полной сдачи ему. Так порождается новое осознание равновесия и гармонии, в котором человек, идущий по пути дзен, ускользает от разграничивающего ума и устанавливает тесную связь с сокровенной самостью. Когда это происходит, буквальная невозможность смерти перестает быть интеллектуальной концепцией и предстает как полноценная часть основы бытия адепта.

Дзен буддисты верят, что этот процесс – вечное и циклическое движение, которое происходит как духовный фон во всех нас независимо от того, осознаем мы это или нет. Это движение постоянно предстает перед нами как приглашение освободиться от смертности. На языке, заимствованном прямо от даосских коллег, дзен буддисты называют это циклическое движение Высшим Порядком Матерей.

Высший Порядок Матерей – ключевая концепция в дзен Та-Мо. Представьте это как песню, которая постоянно исполняется на заднем фоне вашего ума. В процессе утраты смертности окружающий звук иллюзорного мира стихает, чтобы можно было услышать тихую песню. Слушание ее постепенно увеличивает уровень звука до тех пор, пока песня не станет достаточно громкой для того, чтобы вытеснить окружающий звук. Все, что остается, должно гармонично и ритмично войти в эту тихую песню.

Тело дзен: Адепты дзен часто называют прослушивание этой тихой песни так: «Мы мельком оглядываем мир». Иначе говоря, буддист будет смотреть на предметы периферийным зрением, а не прямо. Слушание тишины между двумя произнесенными словами, а не самих слов, или прикосновение к объектам тыльной стороной ладони, а не кончиками пальцев, – вот еще два метода, к которым часто прибегают адепты дзен. Исследование истины поэзии и музыки – также общие подходы дзен для устранения смертности.

Рука дзен: Главная формальная практика дзен избавления от смертности, которой учит Та-Мо в монастыре Шаолинь, носит название циклического движения, которое вводит адептов дзен в безграничность, а именно в Высший Порядок Матерей. Эту духовную технику обучения дзен мы обсудим в комментарии к 25 песне.

Сердце дзен: Утрата смертности и ускользание из круговорота рождения и смерти – главное верование дзен, которое часто значительно недопонимают. Это вызвано главным образом пресловутым отделением динамичного дзен от сидячей практики дзен.

Ко времени появления шестого китайского патриарха Хуэйинга среди последователей дзен в южном Китае было принято порочить практику динамичного дзен. Согласно устной традиции, эта группа подчеркивала важность догматической заповеди духовной исключительности, помимо других представлений против северного дзен. Скоро в южном дзен появилась эгоцентричная интеллигенция и ортодоксия, характеризовавшаяся духовным материализмом, который старался пресечь динамичный дзен. На языке Та-Мо эти люди были дьяволами, демонами и невоплощенными духами, которые намеренно мешали людям освобождаться от смертности.

СТИХ 20

*Ум! Где он?
Ум! Он повсюду.
Ум! Он всегда присутствует.
Ум! Он невидим для тех, кто не понимает смертность.
Ум! Он невидим для тех, кто не зрит свою сокровенную природу.
Ум! Он невидим для тех, кто слепо читает сутры,
Соблюдает правила ради соблюдения правил
И машинально совершает благие поступки.
Все это бесполезно за рамками Ума.*

Комментарий

Ум дзен: Этот стих ясно показывает верование дзен о том, что все определяется как Ум. Короче говоря, посредством созерцательного исследования своего ума мы достигаем интуитивного прозрения в отношении Изначальной Самости, которая уверенно ведет к Уму Будды.

Эти строки открывают нам новые «земли». Представление о том, что все есть Ум, довольно смелое. А мысль о том, что ум для одних людей невидим, а для других видим, вообще революционна.

Тело дзен: В действительной практике этот стих предстает в виде деятельности призыва и отзыва в общинах дзен. Мастер громко объявляет первую строку стиха. После каждого слова «Ум!» присутствующие ученики читают последующую строку или строки отрывка стиха. Мастер один объявляет последнюю строку стиха.

Рука дзен: В качестве особой техники дзен буддист минует знакомые окружения и позволяет своему вниманию останавливаться на таких общих предметах, как деревья, камни, столы, стулья и т.п. Когда адепт дзен замечает предмет, он указывает на него и громко произносит его название, причем ошибочно. Например, он может указать на камень и назвать его птицей. После того, как адепт дзен ошибочно назвал десяток предметов, он продолжает указывать на случайные объекты и называть их: «Ум!» Даже пятнадцать минут такой практики могут начать менять восприятие, результатом чего станет осознание того, что два ума работают в одном теле. Один ум воспринимается как заблуждающийся ум, тогда как другой отождествляется в традиции дзен как естественный ум. Адепт дзен старается созерцать умы, работающие в его поле восприятия.

Сердце дзен: Согласно главному верованию дзен, вся ритуальная деятельность (не важно, насколько хорошо она совершается), в своей сути пуста и лишена духовной заслуги. Только посредством ума вы можете познать свою природу Будды.

СТИХ 21

*Ум можно увидеть в машущем хвосте Дракона,
Когда он старается сгладить поверхность
Самого своего существа.
Дракон вечен и неистощим.
Он может создать вселенную,
Когда летает среди облаков.*

*Слова, запахи, проблески света, вкусы и звуки –
Всё это создается Драконом.
Ваши слова это когти Дракона,
Выпущенные вперед,
Сначала в одну сторону, а затем и в другую.*

*Но подлинный Ум естественным образом пробужден.
Он не может умереть или отупеть от обыденной жизни.*

*Естественный Ум уравновешен.
Естественный Ум целен.
Естественный Ум равен себе.
Естественный Ум священен.
Естественный Ум пробужден.
Естественный Ум осознан.*

Комментарий

Ум дзен: Образ лунга, или Дракона, появляется как стадия эволюции мысли, в которой естественный ум пытается в последний раз отбросить эту новую иллюзию. Он также олицетворяет полностью укорененную и дифференцированную мысль, которая быстро расширяется по всему сознанию и становится составной частью всей матрицы сознания и содержания ума. Это явление переживается как волны колеблющихся оттенков, которые растут во всех направлениях, чтобы заполнить все части поля ума. Мысль вот-вот станет частью иллюзорного мира. Шестнадцатая Рука Та-Мо воплощает эту стадию. Она называется «Дракон машет хвостом».

Семнадцатая Рука Та-Мо называется «Дракон бросается вперед». Здесь мысль погружается и становится полноправным партнером в формировании иллюзии. Образ дракона, бросающегося вперед с когтями во всех направлениях, используется потому, что он утверждает пространство и ищет первенство. Таким образом, это становится частью всего, что вы думаете, говорите и делаете. Вы соединяетесь с воспоминаниями прошлого и ощущениями настоящего. Эта мысль вплетается в саму ткань обычной жизни. И все же в глубине этой ткани скрывается естественный ум, который представляет собой единственный путь к Будде.

Тело дзен: Во время обычной деятельности адепт дзен считает каждую часть своей жизни священной и пытается поднять ее на более высокий уровень уравновешенности, самообладания и цельности. Он считает это частью неформальной практики, в которой он ведет свою жизнь как искусство. Только так естественный ум может проявиться на поверхности, чтобы его заметили.

Рука дзен: Упражнение «Дракон машет хвостом» выполняется так: сначала соединяются кисти в форме «жеста дракона» (см. первую Ручку). Буддист держит соединенные руки перед собой и начинает «рисовать» в воздухе символ бесконечности. Это движение можно выполнять либо расслабленно, либо активно. Буддист воображает, что беспрестанные колеблющиеся движения его рук посылают волны связности во всех направлениях. В отличие от «Дракона, машущего хвостом», это символически представляет поворот «колеса великого учения». Адепт дзен старается позволить своему дыханию раскрываться естественно, когда он выполняет это упражнение.

После периода активного движения буддист снижает темп и плавно переходит к семнадцатой Руке, которая называется «Дракон делает выпад вперед с когтями». Буддист перемещается из стороны в сторону, кругообразно вращая сжатыми кулаками. Сместившись вправо, он вращает правым кулаком по часовой стрелке. Сместившись влево, он чертит в воздухе круг против часовой стрелки. Когда рука находится на вершине воображаемого круга, буддист делает вдох, а когда она оказывается в его нижней точке, он делает выдох. *Адждумдра*, сформированная этим упражнением, называется позой «Вызова и Защиты».

Сердце дзен: Раскрытие естественного ума – цель практики в дзен в целом, и в динамичном дзен в частности.

СТИХ 22

*Ум, который обратился к себе, есть Татхагата.
Он показывает свою безграничность,
Обратившись к себе в сплошном круге
Бесконечного творения и плотного движения,
Которое создает постоянное просветление.*

*У каждого есть Ум Будды.
У каждого есть Природа Будды.*

*Пусть Дракон учит вас ездить на ветре,
И осознание Ума Будды становится бесконечной.*

*Узрите свою природу в ветре и будьте просветлены.
Нет другого Пути к Дао.*

Комментарий

Ум дзен: Конечная стадия развивающейся мысли, графически проявляющейся во время физического выполнения восемнадцати упражнений, случается, когда эта мысль так хорошо определяется и укореняется в сознании, что ее противоположность спонтанно возникает. Точно в этой точке обращения к себе суть вселенной проявляется в один миг. Это последняя возможность для адепта дзен увидеть проблеск своей изначальной природы в мысли и постичь Ум Будды.

Я прошу вас помнить о том, что «Восемнадцать Рук» – показатель эволюции одной единственной человеческой мысли. Каждая стадия показывает адепта с возможностью полного пробуждения. Если мы постоянно ощущаем мысль, то и в каждый миг ощущаем возможности для просветления.

Восемнадцатое упражнение называется «Татхагата поворачивается кругом и обзревает вселенную», или «Раскрути Ум и толкни вперед». Позы тела и руки, сформированные этим упражнением, называются «Так ушедший и так усовершенствованный Будда». Оно символически

представляет полное пробуждение Природы Будды, которая пребывает в каждом из нас.

Тело дзен: Обучение ездить на ветре начинается с исследования сознания и содержания ума за работой во время сидячего дзен. Преображающий динамичный дзен дает даже более удачную возможность прямо пережить Дракона содержания ума и сознания. Физически экспрессивное искусство *кунг-фу* с его энергичными ударами кулаком и пинками – средство, показанное последователями изначального дзен Та-Мо. Они используют *кунг-фу* для того, чтобы наблюдать за внутренней работой самости и корнями своей природы. Без обучения езде на ветре не может быть подлинного дзен.

Рука дзен: Упражнение «Татхагата поворачивается кругом и обзревает вселенную» выполняется так: вы соединяете руки и ладони к талии, выступаете вперед и выталкиваете ладони вверх, показывая движение лотоса, который пробивается сквозь грязь вверх и расцветает. Выполнив один толчок, буддист быстро оборачивается, собирается и повторяет движение лотоса в противоположном направлении. Дыхание остается расслабленным и естественным. Когда адепт дзен поворачивается между каждым символизируемым физически цветением лотоса, он пытается поймать проблеск космического принципа, который лежит в сердце всякой буддийской практики.

Сердце дзен: Каждому из нас постоянно предоставляется возможность обрести полное и мгновенное просветление. Дзен всепоглощающ, открыт и непредосудителен. Любой человек, который искренне желает идти по пути дзен Та-Мо, может постичь Будду за одну жизнь.

СТИХ 23

*Не поклоняйтесь Буддам.
Не поклоняйтесь пробужденным существам.
Не поклоняйтесь Бодхисаттвам.
Это внешние духи и привидения,
Потому что они не вы,
Потому что они не ваша сокровенная самость,
Потому что они не Ум.*

*Будда – ни один из них,
Будда бесформен,
Будда это естественный Ум.*

*Наш Ум есть природа.
Наша природа есть Ум.
Наш Ум есть Будда.*

Комментарий

Ум дзен: В духовной жизни адепта дзен самое главное – концепция уверенности в своих силах. Даже в зачастую сложном поиске пробуждения адепт дзен должен идти один. Пока Та-Мо подчеркивает необхо-

димось в подлинном учителе и чистейших методах достижения пробуждения, самый важный человек – сам адепт. Этот уровень духовной независимости редко встречается в современном обществе, которое постоянно соревнуется со своими целями религиозного служения. Если кто-то хочет преуспеть в дзен, ему надо обладать решимостью и дисциплиной воина.

Тело дзен: Всякая деятельность, которая проявляет независимость и создает чувства индивидуализма, поддерживает практику формального дзен. Иначе говоря, эта деятельность не должна отнимать время у медитации дзен.

Рука дзен: Многие люди подходят к практике дзен случайно. Это нормально, потому что даже бессистемная практика дзен может принести много пользы – например, улучшить здоровье и память. Короче говоря, нерегулярная или неупорядоченная практика дзен просто не будет поддерживать духовный поиск дзен.

Сердце дзен: Этот стих снова подчеркивает положение дзен о том, что поиск Будды вне ума бесплоден.

СТИХ 24

Дьяволы, демоны и невоплощенные духи.

Они проповедуют о пустоте всего сущего.

Они проповедуют о том, что Кармы нет.

Они считают нравственность и добродетели

Относительными идеалами и оправдывают свои поступки,

Отрицая существования добра и зла.

*Если вы практикуете опустошение своего Ума
Перед тем, как увидеть свою изначальную природу,*

Тогда вы будете увлечены собой

И потеряетесь в адской тьме.

*Если вы практикуете опустошение своего Ума
Перед тем, как увидеть свою изначальную природу,*

Тогда у вас не будет корней,

И вы будете вечно плыть по течению

Комментарий

Ум дзен: В этом стихе Та-Мо предупреждает своих последователей, чтобы они остерегались поверхностного понимания иллюзии, пробуждения, медитации и смертности. Он также предупреждает их о существовании тех, кто проповедует такую поверхностность. В философии существ, называемых дьяволами и демонами, главное место занимает мысль о том, что истина иллюзии не устойчива, а пластична. То есть иллюзия как концепция податлива. У каждого человека есть своя иллюзия. Более того, это различие духовно значимо. Однако подлинный дзен, подчеркивающий важность пресечения иллюзии, утверждает, что

корень иллюзии универсален и не различается между людьми. Иначе говоря, демоны акцентируют различия, а подлинные адепты дзен обращаются к сходствам.

Представление о том, что иллюзия уникальна у каждого человека, неизбежно ведет к выводу о том, что человеческая природа, пусть и несовершенная, неустойчива, а значит способна на глубокие изменения в отсутствии пробуждения. То есть люди могут совершенствоваться в отсутствии полного духовного осознания. Нам остается только отождествлять их специфическую иллюзию и справляться с ней жесткими техниками улучшения поведения и эмоционального перепрограммирования. После выполнения этой задачи человек проникает в иллюзию того, что беспокоит его, и делает шаг из несовершенства. Это противоречит основополагающему положению дзен о том, что люди уже совершенны, чтобы начинать практику. Нам надо лишь постичь весь корень иллюзии и увидеть проблеск своей изначальной природы, чтобы понять это совершенство.

Дзен Та-Мо понимает, что человека влечет эта могучая тяжесть иллюзии, которая характеризуется иррациональными импульсами и зачастую безрассудными чувствами и ощущениями. Борьба с этими чувствами и побуждениями требует волевой духовной дисциплины, мужества и искусства. Часто это трудно. С другой стороны, демоны советуют вам верить, что фундаментальное изменение легко и совершенно естественно, если (используя современный язык) вы «можете держать голову в порядке». Это поверхностное понимание, характеризующее невоплощенного духа, ведет к сектантству, отвращению к себе, пессимизму и другим идеологическим измышлениям, душащим интуитивный разум, который невероятно важен для созерцания Ума Будды. Этой поверхностности следует избегать любой ценой.

Тело дзен: Мысль об избегании демонов, когда идешь по пути дзен, включает в себя поддержание спокойствия и самообладания на пути. Если уделять им слишком много внимания, они будут лишь еще больше воодушевляться и творить больше неприятностей. Адепт дзен борется с этими существами, принимая прибежище в здравом смысле буддийского послания.

Рука дзен: Популярная лекция медитации дзен часто включает в себя мысль о том, что дзен предполагает опустошение ума, благодаря чему избавляется от иллюзии. Однако изначальный путь дзен не таков.

Во многих отношениях ум, который сбит с толку иллюзией, действует жестко, словно запрограммированный робот. В результате все наше внешнее поведение становится механическим. Возможно, на первый взгляд мои слова покажутся странными, но это поведение в стиле робота вовсе не является нежеланным. Например, встроенная программа этим утром разбудила нас. Она помогла помыть и накормить наше тело. Мы не могли бы вести машину или подчиняться законам нашего общества, если бы робот рационализации не поддерживал нас в этом.

Философия дзен утверждает, что адепт должен обращаться со своим «роботом» доброжелательно. Как бы то ни было, этот робот сумел одарить адепта милостями пути дзен.

Полностью устранив ассоциированный «геологический» детрит из своего ума, мы оторвемся от сотворенной нами жизни. В рамках этой сотворенной жизни существует ключ к нашему пробуждению.

Сердце дзен: Многие люди приходят дзен в попытке сопротивляться эффектам чрезмерного отрицательного самомнения. К сожалению, отрицательное мнение о себе – самая большая угроза выживанию в согласованном мире. Философия дзен считает такую ситуацию духовной болезнью, в которой пораженный человек не укоренен в том, что дает ему пищу. Такие люди считают свои мысли грязными и недостойными даже существования. Главное верование дзен заключается в том, что каждый из нас является частью божественности, которая и есть Ум Будды. Нам надо лишь принять себя, какими бы мы ни были, со всеми нашими достоинствами и недостатками, и сдаться естественной эволюции нашей жизни. Так мы, пытаясь увидеть свою изначальную природу, сможем восстановить свою земную безопасность и получить небесную пищу от образа жизни дзен.

СТИХ 25

*Очищайте свой комплекс тела-ума,
Усиливая свою жизненную силу.
Направляйте ее движение
По мышцам своих рук и ног.
Сгустите ее в своих костях
И займитесь динамичным дзен.*

*Это движение становится истоком не-ума.
Это движение становится горном и убежищем.
Это движение становится Высшим Порядком Матерей.
Это движение преобразует и указывает на Ум.*

*Ум живет в Будде.
Будда живет в Уме.
Ум – вот единственный Будда.
Будда – вот единственный Ум.*

*Ум не отделен от плоти, костей, дыхания и крови тела.
Будду невозможно познать, если искать его Умом.
Не ищите его Умом,
Поскольку ваше представление об Уме
Пребывает за пределами вашего естественного Ума.*

*Уравновесьте Ум, и естественный Ум появится.
Движение тела-ума, которое преобразует вас,
Подчиняет вещь Ума.
Оно призывает выступить вперед естественный Ум.*

*Тело Дхармы. Ум Будды.
Вот единственный путь к пробуждению.*

Комментарий

Ум дзен: Этот стих показывает метод, которым можно подчинить вещь ума, или неестественный ум, и призвать выступить вперед естественный ум. Этот метод называют Высшим Порядком Матерей, или упорядоченностью дзен. Его также описывают в устной традиции дзен как метод избавления от смертности. Он взаимодействует с циклической динамикой периодов заблуждения и пробуждения, которая представляет собой составную часть человечества.

В своем самом простом виде Высший Порядок Матерей олицетворяет проецированное равновесие ментального намерения, физическую выразительность и энергию, жизненную силу в специфическом рисунке старательно продуманного преобразующего движения тела-ума. Он пытается создать в теле-уме частоту, которая параллельна частоте естественного ума. Если мощность естественного ума правильно отрегулировать, она открывается адепту во время выполнения движений. Упражнение временно вытесняет обычный ум в этом процессе. Это событие создает примеры полного опыта, пробуждения и всех фаз опыта дзен. Оно служит доступным отображением уровня дзен, примерами отметок на более высоких стадиях практики, а также контролем духовного качества, который помогает адепту устоять на пути дзен. Этот метод дзен считается завершающим, поскольку он соединяет нас с остальными методами дзен.

Тело дзен: Высший Порядок Матерей, говоря в целом, применим ко всему динамичному дзен, который развился из изначального комплекса «Восемнадцать Рук» Та-Мо. Однако благодаря небольшой практике почти к любой физической деятельности можно подходить именно так. Несмотря на то, что упражнения преобразующего движения двигающегося дзен были разработаны с особыми духовными и энергетическими целями в уме, обычную деятельность можно развить до мистического искусства, когда если опираться на Порядок.

Рука дзен: Практика дзен Высшего Порядка Матерей начинается с выбора особого упражнения преобразующих движений. Это упражнение, если его хорошо репетировать и ритуально пронизывать символическим значением, требует сосредоточение, искусность, силу и сосредоточенность.

Высший Порядок Матерей

* Когда упражнение выбрано, человек готовится и пытается уравновесить ум. Это состояние ума отражательное, но не полностью пассивное. Человек стоит в позе готовности и демонстрирует покой и равновесие. Эта поза принимается для развития данных качеств в человеке. Любые чувства ожидания или тревоги подвергаются анализу. Внутри

закрытой системы буддиста и Дао ум, уравновешенный таким образом, начинает создавать содержание ума на фоне поля сознания.

* Когда появляется чувство равновесия, покоя и равновесия, человек стабилизирует свою энергию жизненной силы в точке, которая находится ниже пупка на три с половиной дюйма и внутри. Ее называют *дантянь*, или нижнее небо. Энергии жизненной силы тела-ума позволяют естественным образом собираться, без принуждения. Когда человек чувствует, что физически тяжелеет или тонет в земле, он переходит на следующую стадию порядка.

* Человек развивает свое намерение, побуждая воображение в согласии с правилами упражнения. Например, если он хочет подражать движению воды, то начинает воображать себя бегущим ручьем. По сути, человек наводит свой сознательный ум воображениями, которые поддерживают двигательное упражнение. Для того чтобы полностью реализовать свое намерение, он должен двигаться так, словно он не управляет процессом. Это похоже на лучника дзен, который физически натягивает тетиву лука и видит, как стрела вновь и вновь поражает мишень в его воображении. Это воля движения.

* Намерение становится в полной мере «живым», когда воображаемые картины заставляют человека спонтанно двигаться. Это призыв к непосредственному действию, в котором человек физически вовлекается в упражнение прежде, чем осознает это. В движении такого типа есть физически выразительное и драматическое качество, которое отделяет его от обычной деятельности.

* В результате этого намеренного физического движения энергия жизненной силы человека, или Ки, достигает высокого уровня возбуждения во всем теле-уме. Когда человек осознает это возбуждение, он старается поддерживать его заранее разработанными схемами движения энергии Ки, которые призваны поддерживать и воодушевлять движения, содержащиеся в упражнении. Все это приводит к значительному увеличению энергии жизненной силы человека, в которой он становится проводником того, что адепты дзен называют Ки Вселенского Принципа.

* Когда в человеке текут более значительные потоки энергии жизненной силы, соразмерное количество энергии начинает собираться в ткани и костях. Если человек может продолжать двигательное упражнение, одновременно подчиняясь Ки, которая собралась в нем, он переживает мистическое состояние, в котором получает проблеск взаимосвязанности всех частей жизни и творения. Этот опыт венчается ощущением несильных электрических ударов, которые побуждают и воодушевляют тело-ум.

* Если человек может продолжить упражнение невзирая на эти ощущения, он переживает более глубокое состояние равновесия, покоя и безмятежности, которое обновляет процесс. Это указывает на подчинение заблуждающегося ума, что называют *ву-хсин*, или невинность. Ву-хсин, что иногда переводят как *не-ум*, указывает на возникновение полной естественности и подлинности, которая свобода от двойствен-

ного мышления. Когда это происходит, человек начинает верить, что они создают подготовленное упражнение физического движения в самый первый раз. Каждое движение переживается как совершенно свежее и новое.

В этой точке процесса человек чувствует в себе силу, уют и защищенность, так природный ум попытается быть услышанным. Человек чувствует, словно он действует из пространства безграничной осознанности. Вместе с этим чувством приходит откровение глубоких внутренних движений Дракона и Тигра, сама основа существования.

Сердце дзен: Прямо принимая Высший Порядок Матерей во время практики динамичного дзен, адепт постигает голографическую природу всей вселенной. Он также проникается ясным чувством безграничности вселенной и видит свое место в ней.

СТИХ 26

*Слово «Будда» означает
Того, кто пробужден,
Того, кто бдителен,
Того, кто намеренно осознан.*

*Вы глубоко пробуждены, бдительны и осознанны.
Вы двигаетесь и исследуете свою сферу реальности.*

*Движение вашего тела-ума
В сфере реальности – объект вашего дзен.*

*Глубокое пробуждение, бдительность и осознанность
В движении своего тела-ума,
Это также дзен.*

*Восприятие своей изначальной природы,
Когда вы физически двигаетесь, исследуя сферу реальности,
Это также дзен.*

*Путь Дао и дорога Дао – дзен.
Ум это дзен и Будда это дзен.
Это таинственно, но верно.*

*Дзен это путь, объект, метод и цель.
Если вы видите свою изначальную природу,
Тогда все на свете есть дзен.*

Комментарий

Ум дзен: В этом стихе Та-Мо собирает весь предмет философии и практики дзен. Он особенно отмечает важность динамичного дзен в поиске пробуждения.

Тело дзен: Этот стих показывает широту вдохновения жизни дзен. С учетом этого момента можно сочинить и такие строки:

Пусть будет пробужденной ваша жизнь,
 В ней вы бдительны и осознанны.
 Живите с целью и исследуйте свой мир.
 Исследуйте мир как можно активнее.
 Ваш комплекс тела-ума, пребывающий в жизни,
 Составляет ваш предмет созерцания.
 Ваше движение по жизни и есть дзен.
 Исследование себя и своей жизни – вот дзен.
 Попытайтесь увидеть свою изначальную природу,
 Проживая свою жизнь.
 Дорога и есть путь, а путь и есть дорога.
 Ваш ум это дзен, и Будда это дзен.
 Ваша жизнь, как дзен, есть объект, путь и метод пробуждения.
 Осознанно живите, чтобы увидеть свою изначальную природу.
 Узрите свою изначальную природу,
 И все стороны жизни станут дзен.

Рука дзен: Стансы с первого по пятый ясно определяют использование преображающего движения в дзен. Тело-ум в движении представляет собой объект медитации дзен, основанной в храме Шаолинь на горе Сонг. Сфера реальности является согласованной действительностью, доступной нормальному, обыденному сознанию. Искусства физической культуры, которые развились из первоначального свода упражнений «Восемнадцать рук» Та-Мо, формируют сложную систему мудрости тела-ума. Как философ тела-ума, адепт дзен весь сливается с чудесами природного мира. Закалившись таким образом, он ныряет прямо в природу иллюзии, страдания, познания и осознанности. Он должен двигать своим телом-умом; он должен исследовать свою среду; он должен искать свое изначальное лицо и изначальную самость. Он должен телом и душой «быть» дзен.

Сердце дзен: Обещание дзен универсально и доступно всем людям независимо от возраста, пола, национальности, образования или религии. Философия Та-Мо включает в себя все на свете. Она непредвзвистельна, поэтому полностью приспосабливается к любой форме жизни, которая принимает ее. Для практики дзен надо просто действовать, вот и все. Послание Будды очень простое: «Пробудитесь!» Послание Та-Мо столь же простое: «Загляните в себя, там вы найдете Будду». Эти сочитающиеся послания формируют само сердце образа жизни дзен.



Издательство «Нирвана» выпускает серию книг «Библиотека буддиста»

В 2009 году выйдут следующие тома:

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

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