

Тик Нат Хан

Житъ с миром



Тик Нат Хан

Жить с миром

Перевод отдельных глав из книги:
Thich Nhat Hanh. **Being Peace**. Berkeley: Parallax
Press, 1987.

Редактор английского издания Арнольд Котлер.

Иллюстрации Маюми Ода.

Издано на правах рукописи с любезного разрешения автора.

Перевод с английского А.Д.

Тик Нат Хан — мастер дзен-буддистской практики совершенной внимательности, поэт, автор многих книг, всемирно признанный миротворец. Родился он в центральном Вьетнаме в 1926 году. В шестнадцать лет принял монашество в одном из буддийских монастырей. Когда в его стране разразилась война, Нат Хан вместе с многими из братьев-монахов оставил монастырское затворничество и активно занялся помощью жертвам войны и подготовкой мирных переговоров. Основал Молодежную Школу социальных работников и Буддийский университет Ван Хан. В 1966 году предпринял поездку в США и европейские страны, где поведал общественности о бедствиях своего народа.

Когда война закончилась, Нат Ан и его коллеги по вьетнамской буддистской мирной делегации в Париже попытались организовать помощь голодающим детям, обеспечить безопасность беженцев-лодочников в беспокойном Сиамском заливе, но их постигла неудача из-за противодействия нескольких правительств. Тай Нат Ан удалился в сосредоточенное уединение (ритрит) и больше пяти лет вел отшельническую жизнь, занимаясь медитацией, литературой, садоводством и лишь изредка принимая посетителей. Не имея возможности вернуться на родину, он с тех пор живёт во Франции.

В 1982 году он снова отправился в США и в ходе путешествия убедился, что американцы всерьез интересуются буддистской медитацией. С тех пор он ежегодно приезжает в Северную Америку и проводит ритриты (многодневные сессии интенсивного сосредоточения) по буддизму и миротворческой деятельности. В книге «Жить с миром» собраны некоторые из выступлений Тик Нат Хана перед участниками движения за мир и студентами медитационных центров.



Страдание — это еще не все

Жизнь наполнена страданием, но ее наполняет и множество удивительных вещей — есть и синее небо, и восход, и глаза младенца. Страдание — это еще не все. Нам нужен постоянный контакт со всеми чудесами в жизни. А они есть и в нас самих и повсюду вокруг, в любом месте и в любое время.

Если мы несчастны, если не умиротворены, никогда не сможем разделить мир и счастье с другими людьми, даже с теми, кого любим, с кем делим кров и пищу. Если же спокойны и счастливы, будем улыбаться и благоухать словно цветок, и мирность наша станет благом для всех — и не только в семье, но и во всем обществе. Нужно ли совершать какое-то особенное усилие, чтобы порадоваться красоте синего неба? Нужна ли нам практическая подготовка для этой радости? Нет, конечно, мы просто радуемся небу. Каждая минута, каждая секунда нашей жизни может стать такой же, как эта. Где бы мы не находились, в любое время, у нас есть способность радоваться восходу или чьему-то присутствию рядом или даже ощущению собственного дыхания. Вовсе не обязательно ехать в Китай, чтобы полюбоваться небесной синевой. И не обязательно путешествовать в будущее, чтобы получить удовольствие от своего дыхания. Это доступно прямо сейчас. И очень жаль, если осознаем мы одно лишь страдание.

Мы настолько заняты, что с трудом находим время посмотреть на тех, кого любим, даже на своих домочадцев, не говоря уже о том, чтобы посмотреть на себя самих. Общество организовано так, что даже при наличии какого-то свободного времени мы не знаем, как его использовать для восстановления связи с самим собой. У нас есть миллионы способов потратить это драгоценное время — мы включаем телевизор, хватаемся за телефонную трубку или заводим машину и куда-то отправляемся. Мы не привыкли оставаться наедине с собой и ведем себя так, словно не любим самих себя и стараемся от себя избавиться.

Медитация это осознание того, что происходит — в наших телах, наших чувствах, наших умах и в мире вокруг нас. Каждый день 40 тысяч детей умирают от голода. У сверхдержав сейчас более 50 тысяч ядерных боеголовок, их хватит на то, чтобы много раз полностью уничтожить нашу планету. И все же восход прекрасен,

а роза, которая расцвела сегодня утром у стены, чудесна. Жизнь одновременно и мрачна и великолепна. Практиковать медитацию значит соприкоснуться с обеими ее сторонами. Не думайте, пожалуйста, что нужно быть торжественно серьезными, занимаясь медитацией. На самом деле, для того, чтобы делать это правильно, надо почаще улыбаться.

Недавно я сидел с группой ребятешек, и парень по имени Тим прекрасно улыбался. Я сказал: «Тим, у тебя очень красивая улыбка», а он ответил: «Спасибо». Тогда я сказал ему: «Не нужно меня благодарить, это я должен быть тебе благодарен. Своей улыбкой ты делаешь жизнь прекраснее. Вместо «спасибо» ты лучше скажи «пожалуйста».

Когда улыбается ребенок, когда взрослый улыбается, это очень важно. Если мы умеем улыбаться в нашей обычной жизни, если мы можем быть спокойными и счастливыми, от этого выигрываем не только мы, лучше от этого станет всем. Это самое главное в миротворчестве. Я так счастлив, когда вижу улыбающегося Тима! И если он сознает, что делает других людей счастливыми, то вполне может сказать «пожалуйста».

Иногда мы можем напомнить себе о пользе расслабления, успокоения — можем уделить какое-то время уединению, отвлечься от всех дел и устроить себе день внимательности, когда можно походить не спеша, улыбаться, попить чаю с другом, радоваться случаю побыть вместе, как будто мы самые счастливые люди на свете. И это не будет отступлением, это будет удовольствием. Выполняя медитацию при ходьбе, работая на кухне и в саду или занимаясь сидячей медитацией, весь день мы можем учиться улыбаться. Поначалу вам, вероятно, будет трудно улыбаться, и тут надо подумать, отчего это так. Улыбка означает, что мы являемся самими собой, что у нас есть власть над собой, что мы не тонем в забывчивости. Именно такую улыбку можно видеть на лицах Будд и Бодхисатв.

Мне хочется предложить вам одно короткое стихотворение, которое можно читать нараспев, когда вы спокойно дышите и улыбаетесь.

На вдохе я успокаиваю тело.
На выдохе я улыбаюсь.
Пребываю в настоящем мгновении
И знаю, что это мгновение прекрасно.

«На вдохе я успокаиваю тело». Эта строчка похожа на стакан ледяной воды — вы ощущаете, как холод и свежесть проникают в тело. Когда я сам вдыхаю и произношу эту строчку, я на самом деле чувствую, что дыхание успокаивает мое тело, успокаивает мой разум.

«На выдохе я улыбаюсь». Вы знаете об эффекте улыбки. Улыбка расслабляет сотни мышц на вашем лице и снимает напряжение в вашей нервной системе. Улыбка делает вас хозяином самого себя. Вот почему Будды и Бодхисатвы всегда улыбаются. Улыбаясь, вы совершаете чудо улыбки.

«Пребываю в настоящем мгновении». Сидя здесь, я не думаю ни о чем другом, ни о будущем, ни о прошлом, и я знаю, где нахожусь. Это очень важно. У нас есть склонность жить не сейчас, а в будущем. Мы говорим: «Подождем, пока я не закончу школу, получу свою докторскую степень, вот тогда-то и заживу по-настоящему». Когда учеба закончена, мы говорим себе: «Надо дождаться хорошей работы, чтобы быть *по-настоящему* живым. Потом, после работы наступит черед приобретения автомобиля. А после автомобиля будет дом. Мы не способны быть живыми в настоящем. Мы склонны откладывать полноту жизни на будущее, на отдаленное будущее, на неизвестный срок. Сейчас как бы не тот момент, когда можно жить. И вдруг окажется, что мы не были живыми ни разу за всю свою жизнь. Поэтому, техника (если нам приходится говорить о какой-то технике) состоит в том, чтобы *быть* в настоящем моменте, сознавать, что мы здесь и сейчас, что единственный момент для жизни — это настоящий момент.

«Знаю, что это мгновение прекрасно». Это и есть единственное мгновение, которое реально. Быть здесь и сейчас и наслаждаться настоящим — вот самая главная наша задача. «Успокаиваюсь. Улыбаюсь. Настоящий момент. Чудесный момент». Надеюсь, вы попробуете это.

Пусть жизнь тяжела, пусть временами улыбаться неумоготу, все равно нужно продолжать стараться. Недавно одна знакомая спросила меня: «Как заставить себя улыбаться, если меня переполняет печаль? Это же неестественно.» Я ответил, что нужно уметь улыбаться собственной печали, потому что мы сами больше, чем наша печаль. Человек похож на телевизионную сеть с миллионом каналов. Если мы переключаемся на Будду, мы становимся Буддой. Если переключаемся на печаль, становимся печалью. Если переключаемся на улыбку, станем самой настоящей улыбкой. И нельзя позволять одному какому-то каналу взять власть над собой. В нас заложены семена всего на свете, и мы должны крепко держать ситуацию в руках, чтобы вернуть себе независимость.

Когда мы мирно сидим, дышим и улыбаемся, осознавая происходящее, тогда мы — истинные самости, мы имеем власть над собой. А открывая себя какой-то телевизионной программе, мы позволяем программе проникнуть в нас. Иногда это хорошо, но чаще всего это просто шумно. Из-за того, что мы хотим впустить в себя что-то иное, чем мы сами, мы сидим и позволяем шумной телепрограмме проникнуть в нас, наброситься на нас, разрушить нас. И даже если от этого страдает наша нервная система, нам не хватает храбрости встать и выключить телевизор, потому что тогда придется возвращаться к своей самости.

В медитации все наоборот. Она как раз помогает вернуться к своей истинной самости. В таком обществе, как наше, заниматься медитацией очень трудно. Кажется, что все в нем нарочно старается увести нас от нашей истинной самости. Есть тысячи вещей, которые помогают нам держаться подальше от самих себя, вроде видеокассет и музыки. А в занятиях медитацией нужно только осознавать, улыбаться, дышать. И это — по другую сторону. Мы возвращаемся к себе для того, чтобы понять, что с нами происходит, ведь медитация как раз и означает осознание того, что происходит. А то, что происходит, имеет огромное значение.

Представьте себе, что ждете ребенка. Вам нужно дышать и улыбаться для него. Не дожидайтесь, пожалуйста, пока ребенок родится, чтобы начать о нем заботиться. Вы можете проявить заботу

о своем ребенке прямо сейчас или еще раньше. И если вы не умеете улыбаться, это серьезная проблема. Вы могли бы подумать так: «Мне слишком грустно. Сейчас улыбаться совсем не к месту». Может быть, поплакать или покричать было бы правильнее в данную минуту, но ведь ваш будущий ребенок получит это тоже — все, чем вы являетесь, все, что вы делаете, достается вашему ребенку.

Даже если не носите ребенка в своем чреве, семя уже там. Даже если вы не состоите в браке, даже если вы мужчина, все равно имейте в виду, что дитя уже там, семена грядущих поколений уже там. Не откладывайте, пожалуйста, свою заботу на то время, когда врачи скажут, что у вас будет ребенок. Он уже там. Кем бы вы ни были и что бы вы ни делали, все получит ваш ребенок. Все, что вы едите, все, что у вас на уме, достается ему. Можете ли вы теперь сказать, что не уместе улыбаться? Подумайте о ребенке и улыбайтесь ему, улыбайтесь будущим поколениям. Не говорите мне, пожалуйста, что улыбка не вяжется с вашей печалью. Да, это ваша законная печаль, но как же быть с ребенком? Это же не его печаль.

Дети очень хорошо понимают, что у каждой женщины, у каждого мужчины есть способность пробудиться, способность понимать и любить. Мне многие из ребятшек говорили, что не могут найти никого, в ком не было бы такой способности. Кто-то дает ей развиться, а кто-то нет, но есть она у всех. Это умение пробуждаться, умение осознавать, что происходит с вашими чувствами, с вашим телом, с вашим восприятием, с миром вообще, называется природой Будды, называется способностью понимать и любить.

И раз дитя этого Будды живет в нас, мы должны дать ему шанс. Улыбаться очень важно. Если мы не научимся улыбаться, в мире не будет покоя, не будет мира. И чтобы способствовать делу мира, не нужно ходить на демонстрации против ядерных ракет. Именно своим умением улыбаться, дышать и пребывать в покое мы способны делать мир на Земле.



Три драгоценности

Многих из нас беспокоит положение дел в мире. Мы не знаем, когда начнут взрываться бомбы. Чувствуем, что подошли к самому краю времен. Каждый в отдельности ощущает беспомощность и отчаяние. Очень уж тревожна ситуация, слишком распространилась несправедливость, слишком близка опасность. И если мы в такой ситуации начинаем паниковать, все станет лишь еще хуже. Нам необходимо сохранять спокойствие и ясность видения. Медитация — это осознание и стремление помочь делу.

Мне нравится приводить в пример то, как небольшая лодка пересекает Сиамский залив. Многие вьетнамцев называют «лодочниками», это те, кто покидает родину на утлом кораблике. Часто им грозит сильное волнение на море или шторм, они могут запаниковать, и тогда лодка потонет. Но если хотя бы один человек на борту сумеет сохранить спокойствие и ясность, если будет знать, что надо сделать, а чего не надо, то с его помощью лодка останется на плаву. Выражение его лица и тон голоса сообщают ясность и спокойствие, и люди доверяют этому человеку. Они послушаются его рекомендаций. Один такой человек может спасти жизнь многим.

Наш мир похож в чем-то на корабль. В сравнении с космосом, наша планета — очень маленький корабль. И мы сейчас на грани паники, ведь наша ситуация ничуть не лучше той, когда лодочка выходит в открытый океан. Вы же знаете, что у нас более 50000 единиц ядерного оружия. Человек стал очень опасным видом. Нам нужны люди, способные сидеть в покое и умеющие улыбаться, способные ходить спокойно и уверенно. Без таких людей нам не спастись. Буддизм Махаяны утверждает, что вы и есть такие люди, что каждый из вас есть такой человек.

У меня был ученик по имени Тик Тан Ван, который в шестилетнем возрасте попал в монастырь, а в семнадцать лет начал учиться у меня. Позже он стал первым директором Молодежной школы социальных работников и руководил тысячами юношей и девушек, которые во время войны во Вьетнаме трудились над восстановлением разрушенных деревень и размещали десятки тысяч беженцев, покидавших зоны военных действий. Потом он был убит в

одной из вооруженных стычек. Я был в Копенгагене, когда узнал о гибели моего ученика. Он был очень мягким монахом и очень храбрым.

А в шесть-семь лет, совсем еще новичком, он видел людей, приходивших в храм и приносивших пироги и бананы в подношение Будде. Ему хотелось узнать, каким образом Будда будет есть бананы, поэтому он дождался, пока принесший дары уйдет домой и алтарь закроют, прокрадывался за дверь и ждал, когда же Будда протянет руку, возьмет банан, очистит его и съест. Ждал и ждал, но ничего не происходило. Видимо, Будда понимал, что кто-то за ним шпионит и воздерживался от еды.

Тик Тан Ван рассказал мне еще несколько историй из своего детства. Вот, обнаружив, что статуя Будды это вовсе не сам Будда, он начал повсюду расспрашивать, где обитают Будды, — ему не верилось, что Будды живут среди людей. И в результате он пришел к выводу, что Будды, наверное, не очень хорошие, потому что когда люди становятся Буддами, они покидают нас и отправляются в какую-то далекую страну. Я сказал ему, что Будды это мы. Они из плоти и костей, а не из бронзы, серебра или золота. Статуя Будды является просто символом Будды, точно так же, как американский флаг есть символ Америки. Американский флаг это не американский народ.

Корень слова буд- (buddh-) означает пробуждение, знание, понимание; тот, кто пробуждается и понимает, называется Буддой. Вот, так просто! А способность пробудиться, понимать и любить называется природой Будды. Когда буддисты говорят: «Я принимаю прибежище в Будде», они выражают веру в свою собственную способность к пониманию, способность к пробужденности. Китайцы и вьетнамцы говорят так: «Я возвращаюсь и полагаюсь на Будду в себе самом». Добавление «в себе самом» очень ясно показывает, что вы сами и есть Будда.

Есть три драгоценности в буддизме: Будда, пробужденный; Дхарма, путь понимания и любви; Сангха, община, живущая в гармонии и осознанности. Все три взаимосвязаны, и иногда трудно бывает отличить одно от другого. У каждого из нас есть способность пробудиться, способность понимать и любить. Поэтому в самих себе мы находим Будду, в себе же находим Дхарму и Сангху. Я еще разьясню подробнее о Дхарме и Сангхе, но сначала хочу сказать кое-что о Будде, о том, кто развивает в себе понимание и любовь до

высочайшей степени. (На санскрите понимание это *праджня*, *prajna*, а любовь — *каруна*, *karuna*, или *майтри*, *maitri*).

Понимание и любовь это не две разные вещи, а одна. Представьте, что ваш сын просыпается однажды утром и видит, что уже довольно поздно. Он решает разбудить свою младшую сестру, чтобы у нее хватило времени позавтракать до школы. А у нее вдруг дурное настроение, и вместо того, чтобы сказать: «Спасибо тебе, что меня разбудил», она кричит: «Заткнись! Отстань от меня!» и пихает его. Он мог бы уйти на кухню и пожаловаться вам на нее или даже шлепнуть ее в ответ. Но ему внезапно приходит на ум, что ночью сестренка сильно кашляла, значит, она скорее всего больна. Может быть, она простудилась, может быть, из-за этого и ведет себя так грубо. В этот момент в нем есть то, что называется буд. Он понимает, он пробужден. Когда вы понимаете, вы можете только любить, ничего другого. Вы не можете гневаться. И для развития понимания вы должны привыкнуть смотреть на все живые существа глазами сострадания. Когда понимаете, любите. А когда любите, вы естественным образом поступаете так, чтобы облегчать страдание других людей.

Того, кто пробужден, кто знает, кто понимает, того называют Буддой. Будда в каждом из нас. Мы способны стать пробужденными, понимающими и вместе с тем любящими. Я часто говорю детям, что если их матери и отцы проявляют большое понимание и большую любовь, если работают, заботятся о семье, улыбаются, если они прекрасны как цветы, то им можно говорить: «Мама (или папа), ты сегодня настоящий Будда!»

* * *

Две с половиной тысячи лет назад жил человек, который так усердно занимался практикой, что его понимание и любовь стали совершенными, и все в мире признали его. Имя его было Сиддхарта. Когда Сиддхарта был еще очень юн, он задумался о том, как много в жизни страдания, о том, что люди недостаточно любят друг друга, недостаточно понимают. Из-за этого он ушел из дома и отправился в леса, чтобы там заниматься медитацией, дышать и улыбаться. Он стал монахом и все силы направил на созерцательную практику, чтобы развить свое осознание, понимание и любовь до самых высоких уровней. Несколько лет он занимался сидячей медитацией и медитацией при ходьбе вместе с пятью друзьями, которые тоже

приняли монашество. Хотя они были очень разумными людьми, им тоже доводилось ошибаться. Например, у них было заведено съедать каждый день только один фрукт — один манго, одну гуаву или один банан. Иногда, кстати, люди преувеличивают и говорят, что Сиддхарта съедал всего одно кунжутное зернышко в день, но это глупость — я побывал в тех лесах, где он занимался созерцанием, и знаю, что кунжут там вообще не растет. Видел я также реку Аному, в которой он несколько раз искупался, и дерево Боддхи, под которым он сидел и под которым стал Буддой. Правда, дерево, которое я видел, не то самое, а пра-пра-правнук первого дерева Боддхи.

И вот, как-то Сиддхарта настолько ослабел, что не смог заниматься своей практикой; а поскольку был он разумным юношей, то решил пойти в деревню и раздобыть чего-нибудь съестного — бананов, пирогов или чего-то другого. Но после четырех-пяти шагов споткнулся и упал без чувств, потерял сознание от голода. Он и умер бы так, но на счастье мимо шла молочница, она его заметила и подошла. Убедившись, что он еще жив, еще дышит, хотя очень слаб, она влила ему в рот немного молока из своего кувшина. Сначала Сиддхарта никак не реагировал, но потом губы его задвигались, и он начал пить молоко. Выпил целую чашку, почувствовал себя намного лучше и медленно поднялся в сидячее положение. Выглядел он прекрасно, ведь Сиддхарта был очень, очень милостивым. В наши дни некоторые люди делают не очень привлекательные его статуи. Иногда эти статуи бывают даже злобными, без тени улыбки на лице. А он был очень красивым человеком, и молочница подумала, что перед ней горное божество. Она упала на колени и чуть не начала молиться, но он, протянув руку, остановил ее и заговорил. Что же, вы думаете, он ей сказал?

Он сказал: «Дайте мне, пожалуйста, еще чашку молока». Он увидел, что молоко творит чудеса, и понял, что если тело у нас достаточно сильное, мы можем преуспеть в медитации. А юная дама, вне себя от счастья, сразу налила ему новую чашку молока. После этого она поинтересовалась, кто он такой, и услышала в ответ, что он монах и старается в медитации развить сострадание и понимание до высочайшего уровня, чтобы помогать другим людям. Она тогда предложила помочь ему в чем-нибудь, и Сиддхарта ответил: «Не могли бы вы давать мне в полдень по маленькой чашке риса?» И вот, начиная с того дня, она приносила ему немного риса в банановых листьях, а иногда и молока.

Пять других монахов, вместе с которыми Сиддхарта занимался практикой, с презрением отнеслись к нему, посчитав никуда не годным. «Пойдем практиковать куда-нибудь в другое место. Он же пьет молоко и ест рис. В нем нет стойкости». Но Сиддхарта все делал очень верно. День за днем проводил в медитации и развил свою интуицию, свое понимание и свое сострадание очень, очень быстро после того, как поправил здоровье.

Однажды, искупавшись в реке Аноме, он решил, что ему нужно посидеть еще один только раз, чтобы подойти к тотальному прорыву, чтобы стать полностью просветленным. Он пошел по берегу, не прерывая медитации при ходьбе, и когда уже готов был усесться, ему повстречался мальчик-пастух. Две с половиной тысячи лет назад в Индии заставляли буйволов тянуть плуг на пашне, а обязанностью таких мальчиков было присматривать и ухаживать за ними, мыть и кормить.

Так вот, пастушок увидел Сиддхарта, который шел очень спокойно и достойно, и ему сразу очень понравился этот человек. Мальчик хотел сказать что-нибудь, но стеснялся — три или четыре раза приближался к Сиддхарте, прежде чем наконец произнес: «Господин, вы мне очень нравитесь». Сиддхарта взглянул на него и сказал: «Ты мне тоже нравишься». Услышав такой ответ, мальчик приободрился: «Мне вправду хочется что-нибудь вам дать, но у меня ничего нет». А Сиддхарта на это ответил: «На самом деле у тебя есть кое-что, в чем я нуждаюсь. У тебя есть прекрасная, только что скошенная зеленая трава. Если хочешь, дай мне, пожалуйста, охапку травы». Мальчик был несказанно рад тому, что мог чем-то одарить незнакомца, а тот очень его благодарил. Когда буйволовый мальчик ушел, Сиддхарта устроил себе из травы сиденье.

И усевшись на нем, принял первый обет: «Я не встану с этого сиденья, пока не обрету подлинного просветления». С такой строгой решимостью он провел в медитации всю ночь, а когда на небе появилась утренняя звезда, стал просветленным, Буддой, с высочайшей способностью к пониманию и любви.

* * *

Две недели Будда не покидал того места, улыбался и радовался свосму дыханию. Молочница ежедневно приносила ему рис, пастушок тоже приходил повидаться с ним. Он дал им наставления о

понимании, любви и пробужденности. В палийском каноне буддизма есть писание, называемое «Сутта об уходе за буйволами», в котором перечислены 11 умений, которыми должен обладать мальчик-пастух. Среди них умение отличать своих буйволов от других, устраивать дым, отгоняющий москитов, ухаживать за ранами животных, помогать им на речных переправах, отыскивать места, где им хватит травы и воды. Перечислив эти 11 умений, Будда говорит монахам, что в медитации все то же самое, и перечисляет 11 аналогичных умений для монаха — узнавать пять компонентов человеческого существа и так далее. В большинстве жизнеописаний Будды не упоминается об этих двух неделях, когда он оставался возле дерева Боддхи, встречался с молочницей и мальчиком, которые приходили медленным шагом, получая удовольствие от самих себя. Я же уверен, что все происходило именно так. Иначе как мог бы Будда открыть «Сутту об уходе за буйволами»? По сути дела, когда пастушок подрос, он наверняка стал учеником Будды, и в один прекрасный день, сев перед собранием, Будда преподавал эту сутту.

* * *

Через две недели Будда осознал, что теперь ему следует подняться с сиденья под деревом Боддхи и поделиться своим пониманием и своим состраданием с другими людьми. Молочнице и мальчику он сказал: «К сожалению, теперь я должен уйти. Мы были так счастливы вместе, но мне надо идти и трудиться с взрослыми».

Он подумал о тех, с кем мог бы разделить свое понимание и сострадание, и вспомнил о пяти друзьях, вместе с которыми практиковал. Целый день он шел, разыскивая их. Когда же наконец наткнулся на их лагерь, они только что закончили вечернюю сидячую медитацию. Она была долгой. Можете вообразить, как они исхудали к тому времени. Один из них увидел приближающегося Будду и сказал остальным: «Не вставайте, когда он подойдет. Не встречайте его приветствиями. Не подносите ему воду для омовения. Он ведь не выстоял. Он ел рис и пил молоко». Тем не менее, подошедший выглядел настолько привлекательным и умиротворенным, что они против своей воли поднесли ему воду для омовения ног и рук и приготовили для него особое сиденье. Будда сказал им: «Друзья, я отыскал путь к развитию понимания и любви. Пожалуйста, садитесь, я вас научу». Сначала они не поверили: «Сиддхарты, ты же сам отступил, когда мы практиковали вместе. Ты пил мо-

доко, ты ел рис. Как это возможно, что ты стал полностью просветленным? Расскажи нам, пожалуйста. Мы не можем этому поверить». Будда спросил: «Друзья, разве я обманывал вас когда-нибудь?» А он действительно никогда никому не лгал, и пять друзей помнили об этом. «Я никогда не лгал, и сейчас вас не обманываю. Я действительно стал полностью просветленным, и я буду вашим учителем. Садитесь и слушайте». После этих слов пятеро уселись и приготовились слушать. Будда дал им свою первую проповедь Дхармы для взрослых. Если хотите прочитать эти его слова, вы найдете их в великолепной сутре, которая объясняет основополагающие доктрины буддизма: страдание, избавление от страдания и путь избавления от страдания.

Я прочел много жизнеописаний Будды и представляю его таким же, как мы. Некоторые художники изображают Будду так, что в нем невозможно узнать человеческое существо. А ведь в действительности он человек. Я видел множество статуй Будды, но не так много среди них по-настоящему прекрасных и простых. Если вам когда-нибудь захочется нарисовать Будду, сядьте сначала, пожалуйста, и подышите пять-десять минут, улыбаясь, а потом уже беритесь за работу. И если у вас получится, нарисуйте нескольких детей, сидящих вокруг него. Будда пусть будет молодым, не слишком суровым, слегка улыбающимся. Нам надо следовать именно в этом направлении, потому что глядя на Будду мы должны любоваться им, как это делали мальчик-пастух и молочница.

* * *

Когда говорится: «Я принимаю прибежище в Будде», нужно понимать это еще и так: «Будда принимает прибежище во мне». Без этой второй части формула будет неполной. Будда нуждается в нас для того, чтобы осознавание, понимание и любовь были реалиями, а не только понятиями. Всякий раз, когда говорю: «Принимаю прибежище в Будде», я слышу: «Будда принимает прибежище во мне». Есть одно стихотворение, специально для возвращивания деревьев и других растений:

Вверяю себя земле, земля же вверяется мне.

Вверяю себя Будде, Будда вверяется мне.

«Вверяю себя земле» похоже на «Принимаю прибежище в Будде». (Я сейчас отождествляю себя с растением.) Именно от земли

зависит, умрет растение или будет жить. Растение принимает прибежище в земле, в почве. Но и земля вверяет себя мне, потому что каждый мой листик, который упал и разложился, делает почву богаче. Мы знаем, что самый богатый слой почвы получается из растительности. Если наша земля зелена и прекрасна, то только благодаря растительности. Поэтому наряду с тем, что растительность нуждается в земле, земля нуждается в растительности тоже, чтобы выразить себя в качестве прекрасной планеты. И когда говорится: «Вверяю себя земле», я, растение, должно слышать другую версию тоже: «Земля вверяется мне». «Я вверяю себя Будде, Будда вверяет себя мне». Тогда становится ясно, что мудрость, понимание и любовь Будды Шакьямуни нуждаются во мне, чтобы снова стать жизненными реалиями. И поэтому у нас есть очень серьезная задача: реализовать осознанность, реализовать сострадание, реализовать понимание.

Все мы Будды, потому что только через нас понимание и любовь могут стать осязаемыми и действенными. Тик Тан Вана убили, когда он прилагал все силы в помощь другим людям. Он был хорошим буддистом, хорошим Буддой, потому что смог помочь десяткам тысяч пострадавших от войны. Благодаря ему осознание, понимание и любовь были реальными. Поэтому мы можем назвать его телом Будды, *Буддакайей* (Buddhakāya) на санскрите. Чтобы буддизм был реальным, необходимо существование Буддакайи, это воплощения пробужденной активности. Иначе буддизм останется всего лишь словом. Тик Тан Ван был Буддакайей. Шакьямуни был Буддакайей. Когда мы реализуем пробужденность, когда являем собой понимание и любовь, тогда каждый из нас — Буддакайя.

Вторая драгоценность — Дхарма. Дхарма это то, чему учил Будда. Это путь понимания и любви — как понимать, как любить, как сделать понимание и любовь реальными. Перед тем, как уйти, Будда сказал своим ученикам: «Дорогие мои, завтра завтра моего физического здесь не будет, но мое тело-учение будет здесь всегда и всегда будет готово помочь. Можете считать его вашим собственным учителем, который никогда вас не покинет». Вот рождение *Дхармакайи*. У Дхармы тоже есть тело, тело учения или тело пути. Как видите, смысл Дхармакайи совсем прост, хотя последователи Махаяны сделали ее весьма сложной. Дхармакайя подразумевает

просто учение Будды, путь реализации понимания и любви. Это потом она стала чем-то вроде онтологического основания бытия.

Во всем, что может помочь вам пробудиться, есть природа Будды. Когда я нахожусь в одиночестве, и какая-нибудь птичка вдруг позовет меня, я возвращаюсь к себе самому, я дышу и я улыбаюсь. Бывает, она зовет меня еще раз. Тогда я улыбаюсь и говорю птичке: «Да, я уже слышал». И не только звуки, но и зрительные образы способны напомнить вам о возвращении к истинной самости. Открывая утром окно и встречая льющийся на вас свет, вы узнаете в нем голос Дхармы, и он тогда становится частью Дхармакайи. Вот почему пробужденные люди видят во всем проявления Дхармы. Камешек, цветущий бамбук, плач младенца, все на свете может быть зовущим голосом Дхармы. Хорошо бы нам уметь вести свою практику именно так.

В XIII веке, когда буддизм во Вьетнаме процветал, самым прославленным учителем был Тюэ Транг. Однажды его посетил какой-то монах и спросил: «Что такое чистая, незапятнанная Дхармакайя?». Тюэ Транг указал пальцем на лошадиный помет. Такой подход к Дхармакайе был непочтительным, не зря же люди называли ее словом «незапятнанная». Но описать Дхармакайю с помощью слов нельзя. Хотя мы и говорим, что она безупречна, что она чиста, это вовсе не значит, что она существует отдельно от нечистых вещей. Предельная реальность свободна от всех определений, будь то чистоты или нечистоты. Поэтому ответ на вопрос монаха должен был встряхнуть его ум, чтобы тот смог очиститься от всех этих определений и взглянуть в суть Дхармакайи. Учитель тоже является частью Дхармакайи, ибо он помогает нам не терять пробужденность. То, как он смотрит, как ведет свою повседневную жизнь, как относится к людям, животным и растениям, помогает нам реализовать понимание и любовь в нашей собственной жизни.

Дхармакайю не выразить в словах, в звуках. Она будет выражаться именно в бытии. Иногда, ничего не деляя, мы способствуем делу больше, чем если бы делали много. Мы называем это неделанием. Похоже на спокойного человека на маленькой лодке во время шторма. Ему не нужно делать много, нужно всего лишь быть самим собой, и ситуация изменится. Это тоже аспект Дхармакайи — не говорить, не учить, а просто быть.

Это верно не только для людей, но и для других видов жизни. Взгляните на деревья в нашем саду. Дуб есть дуб; это единственное,

что ему нужно делать. Таким образом, дуб проповедует Дхарму. Он не делает ничего, не трудится в Молодежной школе социальных работников, не учит, даже не сидит в медитации, но он очень нам полезен просто своим существованием. Всякий раз глядя на дуб, мы испытываем уверенность. Летом мы сидим в его тени и наслаждаемся прохладой и расслаблением. И знаем, кроме всего прочего, что, если не будет этого дуба, не будет других деревьев, мы лишимся хорошего воздуха для дыхания.

Знаем также, что в прошлых жизнях мы были деревьями. Может быть, мы сами были дубами. И это не только буддистское воззрение, это научное воззрение. Человечество — очень молодой вид; мы появились на земле совсем недавно. А до того мы были скалами, газом, минералами, потом одноклеточными существами. Мы были растениями, были деревьями, а теперь стали людьми. Нам нужно вспомнить свои прошлые существования. Это нетрудно. Вы просто сидите, дышите и смотрите, так можно увидеть свои прошлые существования. Когда мы кричим на дуб, дуб не обижается. Когда мы его хвалим, он не задирает нос. У дуба можно учиться Дхарме; поэтому дуб является частью нашей Дхармакайи. Мы можем учиться у всего, что нас окружает, что есть в нас самих. Даже если мы не попали в медитационный центр, можно практиковать у себя дома, ибо Дхарма присутствует всюду вокруг нас. Все на свете проповедует Дхарму. Любой камешек, любой листок, любой цветок проповедует *Сад-дхарма Пундарика Сутру*.

Сангха — это община, живущая в гармонии и осознанности. Сангхакайя — новое санскритское слово. Сангха тоже нуждается в теле. Когда вы в своей семье и, занимаясь практикой, улыбаетесь, дышите, узнаете тело Будды в себе самом и в ваших детях, тогда ваша семья становится Сангхой. Если у вас дома есть колокольчик, то он становится частью вашей Сангхакайи, потому что колокольчик помогает вам в практике. Если у вас есть подушка для сидения, эта подушка тоже становится частью Сангхакайи. Многие вещи помогают нам заниматься созерцательной практикой. Воздух, например, для дыхания. Вам очень повезло, если вблизи вашего дома есть парк или река, потому что можно практиковать медитацию при ходьбе. Нужно самим раскрывать свою Сангхакайю — пригласите друга и занимайтесь практикой вместе с ним, устройте чайную медитацию, сидите вместе с ним, отправляйтесь медитировать на ходу. Все эти усилия нужны для установления

Сангхакайи у себя дома. Практика станет легче, если у вас есть Сангхакайя.

Сиддхарта, который после стал Буддой, начал пить молоко во время совместной практики, и пять монахов, которые были с ним, ушли из-за этого. Тогда он превратил дерево Боддхи в свою Сангхакайю. Превратил пастушка, молочницу, реку, деревья и птиц в свою Сангхакайю. Некоторые люди живут в исправительных лагерях. У них нет Сангхи. У них нет Дзен-центра. Но они занимаются практикой. Им приходится совсем другие вещи считать частью своей Сангхакайи. Я знаю таких, кто практиковал медитацию при ходьбе в своей тюремной камере. И значит, пока нам больше повезло, пока мы способны включить в свою Сангхакайю намного больше элементов, так и следует поступить. Кто-то из друзей, наши дети, родные братья и сестры, наш дом, деревья на заднем дворе — все это может быть частью нашей Сангхакайи.

Буддистская практика, то есть практика медитации, нужна нам для того, чтобы быть безмятежными и счастливыми, понимающими и любящими. На этом пути мы трудимся ради мира и счастья в нашей семье и нашем обществе. Если взглядеться глубже, Три Драгоценности суть на самом деле одно целое. В каждой из трех уже присутствуют две другие. В Будде есть буддовость, есть тело Будды. В Будде есть тело Дхармы, потому что без дхармического тела он не смог бы стать Буддой. В Будде есть и тело Сангхи, потому что он завтракал вместе с деревом боддхи, вместе с другими деревьями, с птицами и со всем, что его окружало. Мы же имеем тело Сангхи, Сангхакайю, в медитационном центре, потому что здесь практикуется путь понимания и сострадания. Значит, и тело Дхармы здесь присутствует, здесь есть путь, учение. А учение не может стать реальным без жизни и тела каждого из нас. Так что, Буддакайя тоже присутствует здесь. Если нет Будды и Дхармы, то и Сангхи нет. Без вас Будда нереален, без вас это просто голая идея.

Без вас нет практики Дхармы. Кто-то должен ее практиковать, чтобы она существовала. И Сангхи не будет в отсутствие кого-то из нас. Вот почему, когда говорим: «Принимаю прибежище в Будде», мы слышим одновременно: «Будда принимает прибежище во мне». «Принимаю прибежище в Дхарме. Дхарма принимает прибежище во мне. Принимаю прибежище в Сангхе. Сангха принимает прибежище во мне».



Работать для мира

Мы у себя во Франции получаем множество писем из лагерей вьетнамских беженцев, сотни писем еженедельно из Сингапура, Малайзии, Индонезии, Таиланда и Филиппин. Читать их очень тяжело, но мы должны это делать, мы должны поддерживать контакт. Мы делаем все, что в наших силах, пытаемся помочь, но страдания беженцев огромны, и у нас подчас опускаются руки. Пишут, что только половина людей в каждой лодке добирается до берегов Юго-Восточной Азии, остальные погибают в океане.

Многих девушек в этих лодках насилуют пираты. И хотя Соединенные Штаты вместе с другими государствами пытаются помочь правительству Таиланда положить этому конец, морские пираты все еще причиняют беженцам много бед. Однажды мы получили письмо, в котором говорилось о девушке с маленькой лодки, изнасилованной тайским пиратом. Ей было только двенадцать лет, и, не вынеся горя, она утопилась в океане.

В первый раз узнавая о чем-то подобном, вы испытываете гнев к этому негодяю. Естественным образом встаете на сторону девушки. А когда взгляните в существо дела поглубже, понимаете эту ситуацию иначе. Если принять сторону девочки, тогда все просто. Нужно просто взять автомат и застрелить пирата. Но ведь нам нельзя так поступать. В своей медитации я увидел, что если бы сам родился в пиратской деревне и воспитывался в тех же условиях, то теперь наверняка был бы пиратом. То есть, существовала бы большая вероятность для меня стать пиратом. И себя самого я уже не могу казнить с такой легкостью. В медитации я видел, как много детей рождается на берегах Сиамского залива, каждый день сотни детей, и, если воспитатели, социальные работники, политики и другие общественные деятели не сделают чего-нибудь с этой ситуацией, через 25 лет многие из этих детей станут морскими пиратами. Это несомненно. Если бы вы или я родились сегодня в какой-то из этих рыбацких деревушек, то через 25 лет стали бы, наверное, пиратами. Когда вы берете оружие и убиваете пиратонасильника, вы тем самым казните всех нас, ибо каждый из нас в какой-то мере ответственен за такое положение дел.

После одной долгой медитации я написал стихотворение. В нем говорится о трех людях: о двенадцатилетней девушке, о пирате и обо

мне. Можем ли мы посмотреть друг на друга и узнать самого себя в каждом другом? Стихотворение называется «Зови меня, пожалуйста, настоящими именами», потому что у меня много имен. Когда я слышу какое-то из этих имен, мне нужно отвечать «Да».

Не говори, что я отправлюсь завтра,
Ведь и сегодня я только еще прибываю.
Гляди глубже: я прибываю каждую секунду,
Чтобы стать набухающей почкой на ветке,
Чтобы стать крошечным птенцом
с неокрепшими крыльями
И учиться петь в новом гнезде,
Чтобы стать гусеницей в сердцевине цветка,
Чтобы стать драгоценностью, сокрытой в камне.

Я все еще прибываю, чтобы здесь смеяться и плакать,
Чтобы бояться и надеяться,
Ритм моего сердца—это рождение и смерть
Всего, что сюда прибывает.

Я майская муха, изменяющая форму на речной глади,
и я же—птица, которая с приходом весны
успевает муху склевать.

Я лягушка, что беззаботно плывет в чистой воде пруда,
И я же—тот самый уж, который бесшумно подполз
и кормится этой лягушкой.

Я угандийский мальчишка, кожа да кости,
ножки мои тонки как побеги бамбука,
и я же — торговец оружием, продающий свой
смертоносный товар в Уганду.

Я девочка двенадцати лет, беженка на углой лодчонке,
бросаюсь в океан, изнасилованная морским пиратом,
и я же — тот самый пират, сердце мое
еще не способно понимать и любить.

Я член политбюро со всей полнотой власти в руках,
и я же — человек, обязанный платить «долг крови»
своему народу,
меня загнали в трудовой лагерь,
и я медленно там умираю.

Радость моя подобна весне, от ее тепла
цветы распускаются на всех тропах жизни.
Моя боль как река из слез,
ее воды заполняют собой четыре океана.

Пожалуйста, зови меня подлинными именами,
чтобы я мог услышать сразу все свои плачи
и весь свой смех,
чтобы мог увидеть свою радость и свое горе вместе,
понять, что они — одно и то же.

Пожалуйста, зови меня настоящими именами,
чтобы я мог пробудиться
и чтобы врата моего сердца оставались открытыми,
врата сострадания.

* * *

Есть дзенская история о человеке, который вскачь несется верхом на лошади. Другой человек, стоящий у дороги, кричит ему: «Ты куда?», а всадник кричит в ответ: «Не знаю. Спроси у лошади». Я считаю, что это как раз наша ситуация. Мы оседлали многих коней, справиться с которыми не в наших силах. Гонка вооружений, например, является одним из таких коней. Мы старались изо всех сил, но так и не справились с ними. Так много суеты в нашей жизни!

Из всех предписаний в буддизме самое важное то, что учит жить в осознании, все время знать, что происходит. И знать, что происходит не только здесь, рядом, но и там, повсюду. Скажем, когда едите кусок хлеба, вы предпочтете иметь при этом в виду, что, выращивая пшеницу, наши фермеры немного злоупотребляют химикатами. И употребляя хлеб в пищу, мы принимаем на себя часть ответственности за разрушение нашей экологии. Когда едим кусок мяса или угощаемся спиртными напитками, мы можем учесть, что каждый день в странах третьего мира умирают от голода 40 тысяч детей и что на производство одного куска мяса или одной бутылки спиртного нам понадобится много-много зерна. Миска каши, наевное, больше соответствовала бы страданиям в мире, чем кусок мяса. Один авторитетный экономист, живущий во Франции, говорил мне, что если бы жители западных стран сумели сократить потребление мяса и алкоголя хотя бы наполовину, этого было бы

достаточно, чтобы изменить положение дел в мире. Всего лишь наполовину!

Ежедневно мы занимаемся чем-то, мы являемся чем-то, что имеет отношение к делу мира. И если осознаем свой стиль жизни, свой способ потребления, свой взгляд на вещи, мы будем знать, как поспособствовать делу мира в тот самый момент, когда мы живы, прямо сейчас. И если осознание ваше высоко, вы способны кое в чем изменить течение дел.

* * *

Я первым из монахов моего монастыря сел на велосипед. Тогда не было еще гатх для чтения во время езды на велосипеде. А наша практика должна быть разумной, должна отвечать современным условиям. Поэтому я недавно написал гатху, которую можно использовать перед тем, как завести машину. Надеюсь, она вам пригодится:

Отправляясь в дорогу,
Я знаю, куда еду.
Мы с машиной одно целое.
Если машина едет быстро, то и я еду быстро.

Иногда нам вовсе не обязательно пользоваться машиной, но, желая убраться подальше от самих себя, мы выходим из дома и заводим двигатель. Если в эту минуту вы прочтаете гатху «Отправляясь в дорогу, я знаю, куда еду», может произойти какая-то вспышка—вы вдруг поймете, что никуда ехать не нужно. Ведь куда бы не приехали, свою самость мы все равно привезем с собой; нельзя же избавиться от самого себя. Иногда лучше выключить двигатель и отправиться пешком, занимаясь медитацией на ходу. Наверное, это будет приятнее для вас.

Известно, что за последние несколько лет кислотные дожди уничтожили 2 миллиона квадратных миль леса, и произошло это частично из-за наших автомобилей. «Отправляясь в дорогу, я знаю, куда еду»—это очень глубокий вопрос. «Куда я намерен приехать? К собственному уничтожению?» Если гибнут деревья, люди тоже скоро погибнут. Если нет жизни для растений и животных, как можем мы быть живыми?

«Мы с машиной одно целое». У нас создалось впечатление, что мы хозяева, а автомобиль—лишь инструмент. Это совсем не так. С

машиной мы становимся чем-то другим. С оружием мы становимся очень опасными. С флейтой мы становимся приятными. С 50-ю тысячами атомных бомб человечество стало самым опасным видом на Земле. Никогда мы не были такими опасными, как сейчас. Нам следует это осознать. Вот самое главное предписание—каждую минуту осознавать все, что мы делаем, все, чем мы являемся. Из этого следуют все остальные предписания.

Нам нужно глубоко вглядываться в вещи, чтобы увидеть. Когда пловец наслаждается чистой речной водой, хорошо бы ему еще научиться *быть* рекой. Как-то я обедал в Бостонском университете с друзьями и взглянул вниз на реку Чарлз. Тогда прошло уже много времени, как я покинул свой дом, и, увидев реку, я нашел ее прекрасной. Поэтому я оставил своих друзей и спустился к реке, чтобы омыть лицо и намочить ступни, как это принято в моей стране. Когда я вернулся, один профессор сказал: «То, что вы сделали, очень опасно. Вы мочили рот в реке?» И когда я ответил, что мочил, он посоветовал: «Вам лучше пойти к врачу и сделать укол».

Это был шок для меня. Я не знал, что реки там загрязнены до такой степени. Их можно назвать мертвыми реками. В моей стране реки подчас делаются очень грязными, но это совсем не та грязь. Кто-то говорил мне, что воды Рейна в Германии так засорены химикатами, что в них можно проявлять фотографии. Мы можем быть хорошими пловцами, это так, а вот способны ли мы быть рекой и испытывать страхи и надежды реки? Если нет, тогда у нас нет шанса на мир. Если все реки мертвы, то радости от плавания в реке больше не существует.

Если вы скалолаз, или если умеете наслаждаться сельскими пейзажами и зелеными лесами, вы знаете, что леса—это наши легкие вне наших тел. А своим поведением мы, тем не менее, допускаем, чтобы два миллиона квадратных миль леса были уничтожены кислотными дождями. Мы заточены в тюрьму наших маленьких самостей—думаем о комфортабельных условиях для этой маленькой самости, разрушая в то же время нашу большую самость. Однажды я вдруг увидел, что солнце — это мое сердце, мое сердце вне моего тела. Если сердце моего тела перестанет работать, я не выживу, но если прекратится существование солнца, другого моего сердца, я тоже немедленно умру. Нам следовало бы научиться быть своей истинной самостью. Это значит, надо уметь быть рекой, надо уметь быть лесом, надо уметь быть советским гражданином. И нуж-

но это для того, чтобы понимать, и чтобы иметь надежду на будущее. Таков недвойственный способ видения.

* * *

Во время войны во Вьетнаме мы, молодые буддисты, организовали помощь пострадавшим по во восстановлению деревень, которые были разрушены бомбежкой. Многие из нас погибли — и не только от бомб и пуль, но и от рук людей, подозревавших нас в том, что мы на стороне противника. Мы же были способны понять страдание обеих сторон, страдание коммунистов и антикоммунистов. Мы старались держаться открыто перед теми и другими, понимать эту сторону и понимать другую сторону, быть с ними одним целым. Вот почему мы не были ни за тех, ни за других, хотя весь мир принял чью-то сторону. Мы пытались рассказать людям о своем восприятии этой ситуации, о том, что хотим остановить бой, но бомбежка была слишком шумной. Подчас нам приходилось гореть заживо, но и такая весть ни до кого не доходила, мир не смог нас услышать. Люди думали, что мы совершаем какой-то политический акт. Они не знали, что это был чисто человеческий поступок в надежде быть услышанным, быть понятым. Мы не хотели победы, мы хотели примирения. Помогать людям в подобных обстоятельствах—это очень опасное дело, и многих из нас убили. Коммунисты убивали, потому что подозревали нас в сотрудничестве с американцами, а антикоммунисты убивали, потому что считали, что мы заодно с коммунистами. Но мы не хотели сдаваться и принимать чью-то сторону.

Положение дел в мире мало изменилось с тех пор. Люди всецело отождествляются с какой-то одной стороной, с одной идеологией. Для того, чтобы понять страдание и страх кого-то из живущих в Советском Союзе, мы должны стать единым целым с ним или с ней. Это опасное дело—нас будут подозревать и с той, и с другой стороны. Но если не делать этого, если поставить себя на одну из сторон, тогда мы потеряем свой шанс потрудиться для мира. Примирение означает понимать обе стороны, означает идти к одной из сторон и рассказывать о бедах, которые претерпевает другая, а потом идти к той стороне и описывать страдание, выпавшее на долю первой. Сделать хотя бы это будет великой помощью для дела мира.

Во время одного из ритритов в дзенском центре «Провидэнс» я попросил кого-то выразить себя сначала как пловца в реке, а потом,

после 15-минутной практики дыхания, выразить себя как реку. Ему пришлось стать рекой, иначе он не сумел бы выразиться на языке реки, в чувствах реки. Вслед за тем я попросил одну женщину, побывавшую в Советском Союзе, выразить себя как американку, а после дыхания и медитации — как советскую гражданку со всеми ее страхами и с ее надеждой на мир. Она великолепно выполнила это задание. Вот в чем смысл медитационных упражнений, относящихся к недвойственности.

Заниматься медитацией значит сознавать существование страдания. Первая Проповедь Дхармы, которую дал Будда, была о страдании и о выходе из страдания. Чернокожие люди в Южной Африке страдают неизменно, но и белые люди там страдают. Если мы принимаем какую-то одну из сторон, нам не удастся выполнить свою задачу примирения для установления мира.

Найдутся ли люди, способные общаться и с черным большинством и с белым меньшинством в Южной Африке? Если таких немного, то дело плохо. Нужны те, кто сумеет войти в контакт с обеими сторонами, понять страдания той и другой и рассказать каждой стороне про другую. Есть ли среди нас такие люди, способные вот так понимать, способные медитировать и примирить две стороны? Можете ли вы быть больше, чем просто африканцами? Можете ли стать теми, кто понимает страдание обеих сторон? Способны ли вы донести весть примирения?

Вам, может быть, неизвестно, что ваша страна произвела очень много обычного вооружения для продажи странам третьего мира, чтобы их народы убивали друг друга. Но вы очень хорошо знаете, что детям и взрослым в этих странах пища нужна больше, чем это смертоносное оружие. И ни у кого не находится времени на то, чтобы организовать всеобщее обсуждение проблемы производства и продажи этой погибели. Все слишком заняты. Обычное вооружение уже убило за последние 30, 40, 50 лет очень многих. Если мы будем думать только о ядерных бомбах, которые могут взорваться когда-то в будущем, и не примем во внимание бомбы, которые взрываются сейчас, в настоящий момент, мы кое в чем серьезно ошибемся. По-моему, президент Рейган сказал, что США не должны прекращать производство обычных вооружений на продажу, потому что иначе этим будет заниматься кто-то другой в ущерб интересам США. Нехорошо так говорить. Конечно же, нехорошо. Да, подобное заявление является всего лишь оправданием, но есть ведь и реаль-

ные факторы, которые подталкивают президента и подталкивают целую страну к торговле оружием. Многие люди, например, потеряют работу, если военное производство остановится. Не следует ли нам придумать какую-нибудь работу для этих людей на тот случай?

Немногие американцы осознают, что это оружие убивает жителей третьего мира каждый день. В Конгрессе эта тема серьезно не обсуждалась. Мы не уделили времени прояснению этой ситуации и потому оказались неспособными изменить политику правительства. Все равно мы недостаточно сильны, чтобы давить на правительство. Внешнюю политику правительства во многом диктует народ и образ его жизни. Мы как граждане несем великую ответственность. Мы полагаем, что правители свободны в своей политике, но на самом деле эта свобода зависит от нашей повседневной жизни. Если мы предоставим им возможность сменить политический курс, они это сделают. Сейчас это еще невозможно. Может быть, вы думаете, что если вам предоставят место в правительстве и власть, вы сможете делать все, что захотите? Вовсе нет. Если вы станете президентом, то сразу же столкнетесь с грубыми фактами. И, вероятно, будете делать то же самое, что и нынешний президент, только чуть лучше или чуть хуже.

Поэтому-то нам нужно видеть реальную правду, реальное состояние дел. Самая обычная наша жизнь — то, как пьем, как едим — имеет непосредственное отношение к политической ситуации. А медитация нужна как раз для того, чтобы глубже вглядываться во все кругом, чтобы увидеть, как мы можем изменить нашу ситуацию, как можем ее трансформировать. И трансформировать ситуацию — значит одновременно трансформировать наше сознание. И наоборот, трансформация сознания есть также и трансформация ситуации, ибо ситуация это сознание, а сознание это ситуация. Важна пробужденность. Природа бомб, природа несправедливости, природа оружия и природа нашего собственного существования суть одно и то же. В этом заключается подлинный смысл действенного буддизма.

За две с половиной тысячи лет в буддийских монастырях была разработана система из семи практик примирения. Хотя эти методы предназначены для ведения диспута в кругу монахов, думаю, что они могли бы также принести пользу в семейных отношениях и в целом обществе.

Первая практика это «Сидение лицом к лицу». Созывается вся сангха, и все сидят вместе, в совершенной внимательности, дышат и улыбаются с готовностью помочь, а не с готовностью сражаться. Это самое главное. Два монаха, у которых возник конфликт, тоже

присутствуют там, и они знают, что все в общине ждут от них примирения. Еще до того, как произнесено первое слово, мирная атмосфера уже установлена. Присутствующие воздерживаются от выслушивания посторонних мнений, от распространения слухов о том или другом монахе, от комментариев по поводу поведения того или другого монаха. Это не помогло бы. Все должно говориться публично, перед всей общиной. Так что, два монаха сидят лицом друг к другу, дышат и, как это ни тяжело, улыбаются друг другу.

Вторая практика это «Напоминание». Оба монаха стараются вспомнить всю историю конфликта, каждую жизненную деталь, имеющую к нему отношение, а все остальное собрание просто терпеливо сидит и слушает: «Я помню, в тот день шел дождь, я отправился на кухню, и там были вы...» Говорится все, что только можно вспомнить. Именно это очень важно, потому что монахи пробуют исправить кое-что из прошлого. Жизнь в сангхе подчиняется принципу осознания всего, что происходит в повседневности. Если вы невнимательны к происходящему, рано или поздно вещи взорвутся, и будет уже поздно принимать какие-то меры. Если же два монаха противостоят друг другу с собранием всей общины, конфликт уже взорвался, рассыпался в открытости. И теперь остается только сидеть и восстанавливать подробности прошлого—насколько прошлое вообще имеет значение.

Предположим, два человека, мужчина и женщина, поженились и ведут теперь вместе небрежную жизнь, не ведая, что на самом деле происходит в подсознании. Своими чувствами и восприятием они создают себе опасную ситуацию. Какие-то вещи будут случаться под поверхностью, которая в конце концов взорвется, и тогда уже слишком поздно будет с ними справляться. Не останется ничего другого, кроме как развестись или подраться, или даже убить друг друга. Быть посредником—значит сознавать, что происходит в вас самих, в ваших чувствах, в вашем теле, в вашем восприятии, в вашей семье. Это очень важно для всякого вида жизни. Второй техникой будет воспоминание, и чем больше найдется подробностей, тем скорее оно поможет.

Третий принцип—«Неупрямство». Все в общине ожидают от двух монахов, что они не будут упрямы, что они приложат все свои силы к примирению. Результат здесь не важен. Самое главное в том, что каждый из монахов делает все, от него зависящее, показывая свою готовность к примирению и взаимопониманию. Когда вы прилагаете все усилия, когда стараетесь добиться наилучшего в понимании и принятии, вам не нужно беспокоиться о результате. Вы делаете все, на что способны, и этого достаточно. Другой человек сделает все, на что способен он. А решающей будет атмосфера соб-

рания. Раз все присутствующие сохраняют самые высокие ожидания от двух монахов, они знают, что должны вести себя правильно, или их не признают как братьев.

Четвертый метод — «*Покрывать грязь соломой*». Вам известно, что в сельской местности после дождя очень грязно. Если найти солому и рассыпать ее поверх грязи, вы сможете пройти, не испачкавшись. Из числа уважаемых старших монахов выбирают двоих для того, чтобы они представляли обе стороны конфликта. Эти два монаха обращаются затем к собранию, пытаясь высказаться так, чтобы притушить чувства у тех, кто взволнован. В буддийской сангхе люди почитают высоких монахов. Мы называем их наследственными учителями. Им не нужно слишком много говорить; все, что они скажут, будет очень серьезно воспринято остальными членами общины. Один из высоких монахов говорит что-то, касающееся первого противника, и то, что он говорит, заставляет второго понимать лучше и гасить свое чувство, свой гнев или свое сопротивление. Потом другой высокий монах говорит что-то в защиту второго противника, причем таким образом, чтобы первый лучше прочувствовал его положение. Тем самым они рассеивают тяжелые чувства в сердцах обоих конфликтующих монахов и помогают им принять вердикт, который вынесет собрание. Вот это и значит положить солому поверх грязи — грязь это выяснение отношений, а солома это любящая доброта Дхармы.

Следующая стадия — «*Добровольная исповедь*». Каждый из монахов сам раскрывает свои промахи, не дожидаясь, пока о них скажут другие. Если на них укажут другие, вы почувствуете себя иначе. А если вы сами о них говорите, это чудесно. Сначала откройте не смую главную свою слабость. У вас, может быть, есть на душе какой-то серьезный грех, но вы скажите только о меньшем проступке (это, кстати, требует некоторого искусства). Исповедуясь, вы можете, например, сказать: «В тот день я был не очень внимателен. Сказал то-то и то-то. Это ужасно. Я сожалею об этом». Пусть это признание вины не такое уж серьезное, оно поможет другому человеку лучше чувствовать ситуацию. Оно ободрит его к признанию в чем-то такой же значимости (вообразите, как Советский Союз и Соединенные Штаты пытаются понемногу снять небольшие напряжения).

Поддерживаемая собранием атмосфера способствует таким исповедям. Все здесь дают поддержку и надеются на разрежение

напряженности. Природа Будды каждого из монахов получает возможность выйти наружу, и давление гнева или раздраженной обиды будет облегчаться. В такой атмосфере будет рождаться способность к взаимопониманию и взаимной приязни. Потом старшие монахи напоминают двум противникам: «Прежде всего, вы часть общины. Благополучие общины—это самое главное. Подумайте о благополучии общины». После этого каждый из монахов будет готов чем-то пожертвовать и достойно принять то решение, которые вынесет собрание.

Шестая и седьмая практики—это «*Решение по общему согласию*» и «*Принятие вердикта*». Заранее договорено, что оба монаха примут любой вердикт, объявленный всем собранием, или им придется покинуть общину. Поэтому после выявления всех деталей конфликта, после достижения максимального примирения, от лица всех собравшихся объявляется вердикт. Он провозглашается три раза. Глава общины читает решение следующим образом: «После медитации, после изучения, после обсуждения, после всех затраченных усилий предлагается этому монаху сделать то-то и то-то, то должно быть исправлено таким вот образом, а это должно быть исправлено таким образом. Принимает ли собрание монахов вердикт? Если ничей голос не нарушает молчания, он снова провозглашает: «Согласно ли благородное собрание с таким решением?». И снова ждет. После третьего молчаливого подтверждения он произносит: «Благородная община монахов и монахинь приняла вердикт. Прошу обе стороны выполнить решение». На этом заседание заканчивается. Для одного случая может потребоваться несколько заседаний. Если один из монахов воспротивится решению, его голос не будет иметь никакой силы, ибо он заранее согласился повиноваться любому вердикту, вынесенному собранием.

Эти семь методов ведения споров в заседании успешно применялись буддийскими монахами и монахинями в Индии, Китае, Вьетнаме, Японии, Корее и многих других странах более 2500 лет. Думаю, нам есть что из них взять для применения в домашнем кругу и в обществе.

* * *

В миротворческом движении встречается довольно много гнева, фрустрации и непонимания. Его участники умеют составлять очень хорошие письма протеста, но пока еще неспособны создавать письма

любви. Нам надо научиться составлять такие послания в Конгресс или президенту Соединенных Штатов, которые им захочется прочитать, а не просто отложить в сторону. То, как вы говорите, как понимаете, каким языком пользуетесь, не должно отпугивать людей. Ведь президент — такой же человек, как любой из нас.

Способно ли миротворческое движение говорить речью любви, показывая тем самым путь к миру? На мой взгляд, это будет зависеть от того, смогут ли его участники сами быть мирными. Без того чтобы самим быть мирными, мы ничего не сможем сделать для мира. Если не умеем улыбаться, мы не в состоянии помочь другим людям улыбаться. Если мы сами не умиротворены, нам нечем посодействовать движению за мир.

Я надеюсь, что мы сумеем внести новое измерение в это движение. Миротворческие силы сейчас преисполнены гнева и ненависти. Они неспособны завершить тот труд, результатов которого все мы от них ждем. Нужен свежий подход к делу мира, к тому, чтобы быть этим миром. Вот почему так важно для нас заниматься медитацией и обретать умение смотреть, видеть и понимать. И было бы просто чудесно, если бы нам удалось внести свой вклад в движение за мир, внести свой взгляд на вещи, такой взгляд, который снизил бы уровень агрессивности и ненависти. Миротворческая работа подразумевает прежде всего умение быть мирными. Медитация есть медитация для любого из нас. Мы все зависим друг от друга. И от всех нас зависит, будет ли будущее у наших детей.

Тик Нат Хан

Жить с миром

*Набор выполнен в Институте
на электронной издательской системе*

Подписано в печать 26.08.92

Формат 60x84 1/16

2 печ. л.

1,95 уч.-изд. л.

Тираж 600 экз.

Заказ № 108

Научно-исследовательский институт технико-экономических исследований.

Москва, ул. Наметкина, 14

Лаборатория обзорной и реферативной НТИ и подготовки изданий

Москва, ул. Ибрагимова, 15а