

Тхить Няг Хань
из Сборника 'Обретение мира',
Издательство 'Андреев и сыновья', 1993 г., С.-Петербург.

ОБРЕТЕНИЕ МИРА

Предисловие редактора к английскому изданию

Тхить Няг Хань родился в центральном районе Вьетнама в середине двадцатых годов. В 1942 году, в возрасте шестнадцати лет, он принял монашеский постриг. Когда в его стране началась война, Няг Хань вместе со многими монахами из его братства покинул монастырь и стал активно помогать жертвам войны, а также публично проповедовать идеи примирения. В 1966 году Общество Примирения предложило ему совершить турне по Соединенным Штатам, чтобы «описать подлинные стремления и боль лишенных голоса масс вьетнамского народа». Кроме встреч с группами людей, у него были встречи с такими деятелями, как министр обороны США Макнамара, доктор Мартин Лютер Кинг, Томас Мертон и Папа Павел. В результате искренних высказываний о войне он не смог вернуться во Вьетнам из-за угрозы ареста.

После окончания войны Няг Хань вместе с коллегами из Мирной делегации буддистов Вьетнама в Париже пытался найти пути легальной пересылки средств на помощь голодающим детям Вьетнама, но потерпел неудачу. Через год группа активистов отправилась в Малайзию и Сингапур, чтобы постараться обеспечить безопасность эмигрантов, пересекающих на лодках беспокойный Сиамский залив, однако усилиями различных правительств эти планы также были расстроены. Не зная, что в таком случае предпринять, Тхить Няг Хань прекратил всякую активность и более пяти лет находился в затворничестве во Франции, медитируя, сочиняя, занимаясь садоводством и время от времени принимая гостей. В 1982 году он получил приглашение принять участие в работе Конференции Почтительного Отношения к Жизни, которая проходила в Нью-Йорке; я также получил такое приглашение и имел счастливую возможность встретиться с ним. Обходительный, неторопливый, проникательный Няг Хань был описан еще одним участником конференции Ричардом Бейкером-роши как «нечто среднее между облаком, улиткой и хорошо сработанным механизмом с наличием подлинной религиозности».

За время конференции Няг Хань осознал огромный интерес американцев к буддийской медитации и дал согласие вернуться на следующий год, чтобы провести циклы созерцания, посвятив их буддизму и служению миру. Будучи монахом более сорока лет, он обучил два поколения новообращенных во Вьетнаме, способствуя развитию умения выражать буддийские истины доступным, но вполне поэтическим языком. Вследствие опыта войны во Вьетнаме и желания отвечать требованиям времени его учение также касается проблем примирения.

После описанных визитов в Северную Америку Няг Хань стал ежегодно совершать такие поездки. Книга «Обретение мира» является собранием его лекций, прочитанных во время турне по буддийским центрам в конце 1985 года. Большинство из них было прочитано для тех, кто участвовали в цикле созерцания и в течение нескольких дней совместно занимались сидячей медитацией и медитацией во время ходьбы, а также обсуждали возможность достижения спокойствия в мире. Обычно в начале каждой лекции Няг Хань приглашал детей посидеть рядом с ним в течение двадцати-тридцати минут, поэтому в книге вы можете найти места, где он разговаривает с детьми; тем не менее они также обращены к взрослым людям.

Мысль о создании этой книги возникла во время турне, когда мы осознали правильность слов Няг Ханя, неоспоримо было и его личное воздействие на слушателей. Учение Тхить Няг Ханя дает сильнейшее противоядие для нашей чрезмерно занятой жизни и нашего античеловеческого образа восприятия. Нам было очень приятно издать эту книгу, сделав его учение более доступным.

Арнольд Котлер Беркли,
Калифорния, Январь 1987 года

Если мы умиротворены, если мы счастливы, то мы можем раскрыться подобно цветку, и всякий в нашей семье, целом сообществе только выиграет от нашего счастья.

1. ОДНИХ СТРАДАНИЙ МАЛО

Жизнь полна страданий, но, кроме того, в ней немало радостей, таких, как лазурное небо, солнечный свет, детские глаза. Одних страданий мало. Нам также необходимо соприкоснуться с радостями жизни. Их можно найти внутри нас, подле нас, повсюду, везде.

Если мы лично несчастны, если мы не исполнены мирных намерений, то мы не сумеем разделить мир и счастье с другими, пусть даже они живут с нами под одной крышей. Если же мы умиротворены, если мы счастливы, то мы в силах смеяться и можем раскрыться подобно цветку, и всякий в нашей семье, целом сообществе только выиграет от нашего счастья. Разве нам требуется специальное усилие, чтобы возрадоваться красоте лазурного неба? Разве нам требуются занятия, чтобы суметь возрадоваться его красоте? Нет, мы просто радуемся ей. Каждая секунда, каждая минута нашей жизни могут стать счастливыми. Где бы мы ни были, в любое время мы способны радоваться

солнечному свету, нашему существованию и даже ощущению собственного дыхания. Нам не нужно отправляться в Китай, чтобы возрадоваться лазурному небу. Нам не нужно путешествовать в будущее, чтобы насладиться собственным дыханием. Мы можем соприкоснуться с данными вещами прямо сейчас. Если мы осознаем одни страдания, то нам можно только посочувствовать.

Мы настолько заняты, что едва находим время, чтобы взглянуть на себя и на любимых нами, даже живущих с нами людей. Общество устроено таким образом, что даже когда у нас появляется свободное время, мы не знаем, как воспользоваться им, чтобы вернуться к самим себе. У нас есть тысячи путей, чтобы убить это время — мы включаем телевизор, болтаем по телефону, садимся в машину и едем неизвестно куда. У нас нет обыкновения возвращаться к самим себе, и мы поступаем так, будто мы не любим себя и пытаемся убежать от себя.

Медитация помогает осознать, что же происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании и в окружающем нас мире. Каждый день сорок тысяч детей умирают от голода. Сейчас супердержавы имеют более пятидесяти тысяч ядерных боеголовок, которых хватит, чтобы разрушить земной шар множество раз. Пока еще солнечный свет прекрасен, а расцветшая утром подле стены роза чудесна. Жизнь одновременно радует и удручает. Занятия медитацией помогают соприкоснуться с обеими сторонами. Не стоит думать, что для занятий медитацией нам необходимо особенно торжественное состояние. В действительности для полноценной медитации, достаточно улыбки.

Недавно я занимался медитацией с детьми, и мальчик по имени Тим великолепно улыбался. Я сказал: «Тим, у тебя великолепная улыбка»,—и он ответил: «Большое спасибо». Я посоветовал ему: «Тебе не нужно благодарить меня, это я должен тебя благодарить. Своей улыбкой ты украшаешь мир. Вместо слов „Большое спасибо“ лучше говори „Не за что“».

Улыбка ребенка и взрослого имеет огромную важность. Если в нашей обыденной жизни мы можем улыбнуться, если мы в состоянии найти умиротворение и счастье, то не только мы, но всякий выгадает от этого. Это самый главный вид работы по укреплению мира. Когда я вижу улыбку Тима, я обретаю счастье. Если он осознает, что делает этим других людей счастливыми, то он вправе говорить: «Не за что».

Иногда, чтобы расслабиться и успокоиться, мы можем позволить себе уделить время 'для цикла созерцания либо дня осознанности, когда мы не спеша прогуливаемся, смеемся, пьем чай с другом, наслаждаемся общением так, будто мы счастливейшие люди на Земле. Занимаясь медитацией во время ходьбы, занимаясь работой в саду и на кухне, занимаясь сидячей медитацией, на протяжении всего дня мы можем улыбаться. Поначалу может оказаться, что вам будет тяжело улыбаться, и нам следует подумать, почему. Улыбка означает, что мы являемся самими собой, что мы владеем собой, что мы не охвачены забывчивостью. Улыбку подобного рода можно наблюдать на лицах будд и бодхисаттв.

Я с удовольствием предложу вам коротенький стих, который вы можете время от времени перечитывать, выполняя дыхательные упражнения и улыбаясь.

Делая вдох, я успокаиваю свое тело. Делая выдох, я улыбаюсь. Пребывая в настоящем моменте, Я знаю, что этот момент удивителен.

«Делая вдох, я успокаиваю тело». Данная строка подобна глотку ледяной воды — вы ощущаете холод, свежесть, проникающие в ваше тело. Когда я перечитываю данную строку, я действительно чувствую, как дыхание успокаивает мое тело, успокаивает мое сознание.

«Делая выдох, я улыбаюсь». Вы знаете последствия улыбки. Улыбка может расслабить сотни мышц лица и успокоить вашу нервную систему. Улыбка помогает вам овладеть собой. Вот почему будды и бодхисаттвы непрестанно улыбаются. Когда вы улыбаетесь, вы понимаете всю изумительность улыбки.

«Пребывая в настоящем моменте». Пока я занимаюсь сидячей медитацией, я больше не думаю о чем-то другом — ни о прошлом, ни о будущем. Я сижу, и я понимаю, где я нахожусь. Это очень важно. Мы стремимся существовать в будущем, но не сейчас. Мы говорим: «Подожду, пока я не закончу школу и не получу мою степень доктора философии, и тогда уж я действительно заживу». Когда мы получаем это, а это не так-то просто получить, мы говорим себе: «Я должен подождать, пока я не найду работу, чтобы действительно зажить». А после работы нам понадобится машина. После машины нам понадобится дом. Мы не в состоянии жить в настоящий момент. Мы стремимся перенести нашу жизнь в будущее, в отдаленное и неопределенное будущее. Сейчас-де еще не наступило время для жизни. В течение всей нашей жизни мы можем так и не стать живыми. Стало быть, техника, если так можно выразиться, заключается в том, чтобы пребывать в настоящем моменте, осознавать, что мы находимся в конкретном месте и в конкретное время и что только настоящий момент обязывает нас жить.

«Я знаю, что этот момент удивителен». Только данный момент подлинно реален. Самое важное для нас—это радоваться настоящему моменту при данных обстоятельствах. «Успокаиваюсь. Улыбаюсь. Настоящий момент - удивительный момент». Я надеюсь, что вы попробуете это.

Даже если жизнь трудна, даже если порой бывает сложно улыбнуться, мы должны попробовать. Так, пожелав другу другу доброго утра, мы можем сделать его действительно добрым. Недавно моя знакомая спросила меня: «Как мне заставить себя улыбаться, когда мне грустно? Это неестественно». Я посоветовал ей улыбаться своей грусти, поскольку мы выше грусти. Человек подобен телевизору с множеством каналов. Если мы включим канал Будды, то мы станем Буддой. Если мы включим печаль, то мы станем печалью. Если мы включим улыбку, то мы действительно станем улыбкой. Мы не должны отдавать предпочтение одному из каналов. У нас имеются задатки для всего, и мы обязаны держать все в своих руках, чтобы вернуть себе самостоятельность.

Когда мы садимся медитировать, осознанно дыша и улыбаясь, мы становимся сами собой, мы начинаем полностью владеть собой. Когда мы включаем какую-либо телевизионную программу, мы позволяем ей проникнуть в нас. Бывает, что программа неплохая, но часто она чересчур шумна. Поскольку мы желаем, чтобы в нас проникло нечто инородное, мы усаживаемся перед телевизором и позволяем чересчур шумной телевизионной программе проникнуть в нас, захватить нас, разрушить нас. Даже если от этого страдает наша нервная система, нам не хватает смелости, чтобы встать и выключить телевизор, потому что, если мы сделаем это, то нам придется вернуться к себе. Медитация действует прямо противоположно. Она помогает нам вернуться к себе. Заниматься медитацией в такого рода обществе весьма непросто. Кажется, что все нацелено на то, чтобы отнять нас у самих себя. У нас есть тысячи вещей типа видеокассет и музыки, которые помогают нам забыть. Занятия медитацией помогают стать осознанным, улыбаться, дышать. Это прямо противоположные вещи. Мы возвращаемся к себе, чтобы понять, что происходит, потому что суть медитирования заключается в осознании того, что происходит вокруг. То, что происходит вокруг, имеет большое значение.

Предположим, что вы ожидаете ребенка. Ради него вам следует хорошо дышать и улыбаться. Не стоит ждать дня, когда ребенок появится на свет, чтобы начать проявлять заботу о нем. Вы можете позаботиться о ребенке прямо сейчас либо в ближайшее время. Если вы не можете смеяться, то это серьезно. Вы, должно быть, думаете: «Я очень печальна. Если я улыбнусь, то поступлю неправильно». Возможно, будет более правильно, если вы заплачете или запричитаете, но это коснется вашего ребенка — все, что вы думаете, все, что вы делаете, отныне касается вашего ребенка.

Даже если в вашей утробе нет ребенка, то там есть его семя. Даже если вы не женаты, даже если вы мужчина, то вы должны осознать, что вы имеете ребенка, семена будущих поколений находятся в вас. Не стоит ждать дня, когда доктор сообщит вам, что у вас будет ребенок, чтобы начать проявлять заботу о нем. Что бы вы ни думали, что бы вы ни делали — это коснется вашего ребенка. Все, что вы едите, все ваши волнения будут касаться его. Вы говорите, что не можете улыбнуться? Подумайте о ребенке и улыбнитесь ради него, ради будущих поколений. Не стоит говорить, что улыбка и печаль несовместимы. Это ваша печаль, но причем тут ребенок? Это не его печаль. Дети прекрасно понимают, что в каждом мужчине и женщине сокрыта способность к пробуждению, к пониманию, к любви. Многие дети говорили мне, что они не могут назвать ни одного человека, у которого бы не было такой способности. Отдельные люди позволяют ей развиваться, другие нет, но все имеют ее. Такая способность к пробуждению, к осознанию всего, что происходит в наших чувствах, в нашем теле, в нашем восприятии, в мире называется природой Будды, способностью к пониманию и к любви. Поскольку зародыш Будды уже находится в нас, то нам следует дать ему шанс. Улыбка очень важна. Если мы не в силах улыбнуться, то в мире не будет меньше войн. Их не будет меньше, если мы выйдем на демонстрацию против ядерного оружия. Этого можно достичь благодаря нашему умению смеяться, осознанно дышать и находить умиротворение.

2. ТРИ ДРАГОЦЕННОСТИ

Многих из нас беспокоит сложившаяся мировая обстановка. Мы не уверены в том, что завтра не разорвутся бомбы. Мы чувствуем, что наша жизнь висит на волоске. Как личности, мы чувствуем свою беспомощность и безнадежность. Обстановка вызывает опасение, повсюду возобладала несправедливость, опасность поджидает на каждом шагу. Если мы будем паниковать в такого рода обстановке, то положение дел только ухудшится. Нам необходимо сохранять спокойствие и правильность взглядов. Медитация является неплохим подспорьем для этого и помогает быть осознанным.

Я люблю приводить пример маленькой лодки, пересекающей Сиамский залив. Во Вьетнаме существует множество людей, называемых лодочниками, которые покидают страну на маленьких лодках. Случается, что лодки попадают в бурю или шторм, и, если начинается паника, то лодки могут затонуть. Но если даже один человек на лодке сохраняет спокойствие и твердость, понимая, что нужно и что не нужно делать, то он может спасти лодку. Выражение его лица и интонации голоса передают спокойствие и твердость, и люди начинают верить ему. Они будут слушать его слова. Один подобный человек может спасти множество жизней.

Наш мир чем-то напоминает маленькую лодку. В сравнении с вселенной наша планета как раз и является такой лодкой. Мы близки к тому, чтобы запаниковать, поскольку наше положение дел ничуть не лучше положения дел в маленькой лодке, находящейся в море. Вам известно, что сейчас имеется более пятидесяти тысяч ядерных боеголовок. Человечество стало весьма опасным сообществом. Нам необходимы люди, способные сидеть в безмолвии и улыбаться, способные вести осмысленную жизнь. Такие люди нам необходимы, чтобы спастись. В буддизме Махаяны считается, что вы являетесь таким человеком, что всякий является таким человеком. У меня был ученик по имени Тхить Тхань Ван, который пришел в монастырь шестилетним, а когда ему исполнилось семнадцать, он стал учиться у меня. Позднее он стал первым директором Школы молодежи для общественного служения, где он руководил тысячами молодых людей, работавших во время войны во Вьетнаме, восстанавливавших разрушенные деревни, переправивших десятки тысяч покидавших места военных действий беженцев. Я был в Копенгагене, когда узнал о смерти своего ученика. Он был очень послушным монахом, очень бесстрашным. Когда он был новичком в возрасте шести-семи лет, он видел людей, приходивших в храм, чтобы предложить Будде пирожные и бананы. Ему хотелось узнать, каким же образом Будда съедает бананы; для этого он подождал, пока все не уйдут домой и саркофаг не будет закрыт, а после стал всматриваться в дверную щель, ожидая, что Будда протянет свою руку, возьмет банан, очистит его и съест. Он ждал очень долго, но ничего не случилось. Похоже, что

Будда не желал есть бананы, когда он знал, что кто-то шпионит за ним.

Тхить Тхань Ван рассказал мне еще несколько других историй, случившихся с ним, когда он был маленьким. Когда он обнаружил, что статуя Будды не является Буддой, он стал спрашивать, где находятся будды, поскольку он считал, что будды не жили среди людей. Он сделал заключение, что будды весьма неприятны на вид, поскольку, когда люди становились буддами, то они вынуждены были уходить в недоступно далекую страну. Я сказал ему, что будды ничем не отличаются от нас. Они сделаны из мяса и костей, но не из меди, золота и серебра. Статуя Будды всего лишь является символом Будды, точно так же, как американский флаг является символом Америки. Американский флаг не имеет ничего общего с американскими людьми.

Корневое слово «буддх» означает «быть пробужденным, знать, постигать»; того, кто пробуждается и постигает, именуют Будда. Это совершенно очевидно. Способность к пробуждению, к постижению и к любви называется природой Будды. Когда буддисты говорят: «Я прибегаю к убежищу в Будде», — они тем самым выражают свою веру в собственную способность к постижению, к пробужденности. В Китае и Вьетнаме также говорят: «Я возвращаюсь и полагаюсь на Будду во мне». Добавление «во мне» делает весьма понятным то, что каждый сам по себе является Буддой.

В буддизме существуют три драгоценности: Будда — пробужденный человек; Дхарма — путь постижения и любви и Сангха — сообщество, живущее в гармонии и осознанности. Все три драгоценности взаимосвязаны, и порой бывает непросто отличить одну от другой. У каждого имеется способность к пробуждению, к постижению и к любви. Стало быть, в нас самих находится Будда, а также Дхарма и Сангха. Я разъясню все, что касается Дхармы и Сангхи, но сначала мне хочется рассказать немного о Будде, о том, кто поднял собственные постижение и любовь до высочайшего уровня. (На санскрите постижение—праджня, а любовь—каруна либо майтри.)

Постижение и любовь — это не разные вещи, они образуют одно. Предположим, что однажды утром ваш сын просыпается и видит, что он немножко проспал. Он хочет разбудить свою младшую сестру, чтобы она успела позавтракать перед тем, как отправиться в школу. Но получается так, что она упрямится и вместо слов: «Спасибо, что разбудил меня», — она говорит:

«Замолчи! Отстань от меня!» и пинает его. Вполне возможно, что ваш сын разозлится, думая про себя: «Я разбудил ее по-братски. Какое она имеет право пинать меня?» Он может пойти на кухню, чтобы рассказать вам об этом или даже дать ей сдачи. Но потом он припоминает, что всю ночь его сестра непрестанно кашляла, и он понимает, что она, должно быть, заболела. Возможно, что она простудилась и поэтому так поступила. Он перестает злиться. В этот момент «буддх» находится в нем. Он постигает, он пробужден. Когда вы постигаете, в вас остается только любовь. Вы не можете злиться. Чтобы взрастить постижение, вам следует стараться смотреть на все живые существа глазами сострадания. Когда вы постигаете, вы любите. А когда вы любите, самое естественное для вас — действовать так, чтобы уменьшить страдания людей.

Того, кто пробужден, кто знает, кто постиг, называют Буддой. Будда находится в каждом из нас. Мы можем стать пробужденными, постигнуть, а также любить. Я часто говорю детям, что если их мама или папа все прекрасно понимают и любят, работают, заботятся о своей семье, улыбаются, будучи прелестны, как цветок, то они вправе сказать: «Мама (или папа), ты выглядишь сегодня, как Будда».

Две с половиной тысячи лет назад жил человек, который поступал так, что его понимание и любовь стали совершенными, и всякий на земле понимал это. Его звали Сиддхартха. Когда Сиддхартха был молод, он подумал о том, что жизнь полна страданий, что люди недостаточно любят друг друга, недостаточно понимают друг друга. Поэтому он покинул свой дом, чтобы отправиться в лес и там заниматься медитацией и дыханием для обретения радости. Он сделался монахом, и он старался заниматься так, чтобы поднять собственные пробужденность, постижение и любовь до высочайшего уровня. В течение нескольких лет с пятью друзьями, также бывшими монахами, он занимался сидячей медитацией и медитацией во время ходьбы. Будучи смысленными людьми, они все-таки делали ошибки. Например, каждый день они ели исключительно по одному фрукту — по одному плоду манго, по одному плоду гуава либо по одному звездному плоду. Иногда люди преувеличивают и говорят, что Сиддхартха ел только одно семечко сезама в день, но я ездил в Индию и был в том лесу, где он упражнялся, и знаю, что это глупость, поскольку там неоткуда взять семян сезама. Я также видел реку Анома, в которой он несколько раз купался, и дерево Бодхи, под сенью которого он сидел и стал Буддой. Конечно, увиденное мной дерево является всего лишь пра-пра-пра-правнуком первого дерева Бодхи.

Однажды Сиддхартха настолько устал, что не мог упражняться, и, поскольку он был смысленным юношей, он решил отправиться в деревню и найти там что-нибудь съестное — бананы, либо хлеб, либо что-то иное. Но не успел он сделать четырех-пяти шагов, как споткнулся и упал в обморок; он потерял сознание, потому что был чересчур голоден. Он мог бы умереть, но девушка, несшая в деревню молоко, заметила его и подошла к нему. Она увидела, что он еще жив, еще дышит, но очень устал, и поэтому она, взяв чашу, дала отпить ему немного молока. Сначала Сиддхартха ничего не почувствовал, но потом он сделал движение губами и стал пить молоко. Выпив всю чашу молока, он почувствовал себя немного лучше и медленно присел. Он был красивым, чрезвычайно привлекательным человеком. Ныне люди делают изваяния Будды, которые не отличаются привлекательностью. Бывает, что у них свирепый вид, без тени улыбки на лице. Но Сиддхартха был весьма красивым человеком, и девушка-молочница подумала, что, должно быть, он является божеством горы. Она склонилась и уже была готова сотворить молитву, но он выпростал руку, чтобы остановить ее, и сказал ей нечто. И что, по-вашему, он должен был сказать? Он сказал: «Будьте добры, дайте мне еще одну чашу молока». Поскольку он увидел, что молоко творит

удивительные вещи, и понял, что, имея силы, мы можем достичь успеха в медитации. Девушка была настолько счастлива, что без промедления подала ему другую чашу молока. Затем она поинтересовалась, кто он такой, и он сказал, что является монахом и старается заниматься медитацией, чтобы поднять собственное сострадание и постижение до высочайшего уровня, а затем помогать другим людям. Она спросила, чем она может ему помочь, и Сиддхартха ответил: «Не могли бы вы ежедневно в полдень приносить мне маленькую чашу риса? Это окажет мне большую помощь». И так, начиная с этого дня, она приносила ему немного риса, завернутого в банановые листья, а иногда и молоко в придачу.

Пять других монахов, вместе с которыми упражнялся Сиддхартха, перестали уважать его и подумали, что он изменил себе. «Давайте уединимся где-нибудь в другом месте, — сказали они.—Он пьет молоко и ест рис. Он потерял настойчивость». Но Сиддхартха поступил правильно. День за днем он медитировал, и, как только силы вернулись к нему, он чрезвычайно быстро развил собственную пронизательность, постижение и сострадание. Однажды, искупавшись в реке Анома, Сиддхартха почувствовал, что ему достаточно последний раз сесть медитировать, и он преодолет все преграды и станет совершенно просветленным человеком. Когда он хотел сделать это, пока еще медитируя во время ходьбы, мимо проходил пасший буйволов мальчик. В Индии, два с половиной тысячелетия назад, на буйволах пахали землю, и в обязанности пастуха входило следить за ними, купать и заботиться о них, а также срезать для них траву.

Когда мальчик проходил мимо, он увидел умиротворенно прогуливающегося Сиддхартху и мгновенно проникся симпатией к нему. Бывает, что какой-то человек нам особенно симпатичен, хотя мы и не знаем почему. Мальчику хотелось как-нибудь обратить на себя внимание, но он был застенчив, поэтому он три-четыре раза подошел к Сиддхартхе, прежде чем сказал: «Господин, вы очень понравились мне». Сиддхартха взглянул на него и сказал в свою очередь: «Ты мне тоже нравишься». Воодушевленный таким ответом мальчик продолжил: «Мне так хочется вам что-нибудь преподнести, но у меня нет ничего с собой». На что Сиддхартха возразил: «Ты имеешь то, что мне нужно. У тебя есть замечательная, только что срезанная тобой трава. Если ты действительно хочешь мне что-нибудь преподнести, то дай мне, пожалуйста, пучок этой травы». Мальчик был рад отдать что-либо Сиддхартхе, и тот был ему очень благодарен. Когда он ушел, Сиддхартха разложил траву, сделав некое подобие подушки, и уселся на нее. Как только он уселся, он твердо поклялся себе: «Я не встану, пока не достигну истинного просветления». Приняв такое решение, он медитировал всю ночь напролет, и, когда утренняя звезда замерцала на небе, он стал совершенно просветленным человеком, с величайшей способностью к пониманию и любви — Буддой.

Будда оставался на этом месте в течение двух недель, улыбаясь и наслаждаясь собственным дыханием. Каждый день девушка-молочница приносила ему рис, и мальчик-пастух также приходил повидаться с ним. Он учил их пониманию, любви и пробужденности. В Палийском каноне перечисляются одиннадцать различных навыков, которыми обязан обладать пастух, таких, как: умение различать собственных буйволов, умение выкуривать комаров, умение залечивать раны на теле буйволов, умение налаживать переправу для буйволов, умение находить места с достаточным количеством травы и питьевой воды и т. д. Перечислив все одиннадцать навыков, Будда говорит монахам, что то же относится к медитации, и перечисляет одиннадцать параллельных навыков для монахов: умение различать пять составляющих человека и т. д. В большинстве жизнеописаний Будды опускаются две недели, проведенные им подле дерева Бодхи, в том числе и встречи с девушкой-молочницей и мальчиком-пастухом. Но я уверен, что эти встречи имели место, потому что в противном случае каким же образом могла возникнуть «Сутта об уходе за буйволами»? Скорее всего, когда пасший буйволов мальчик вырос, он стал одним из учеников Будды, и однажды во время проповеди он сел ближе всех к Будде, и тот произнес данную сутту.

* * *

По прошествии двух недель Будда понял, что ему пора уходить со своего места под деревом Бодхи, чтобы поделиться своим пониманием и состраданием с другими людьми. Он сказал молочнице и пастуху: «К сожалению, я должен уйти. Мы были счастливы вместе, но я должен вернуться к остальным людям».

Он раздумывал над тем, с кем он может поделиться своим пониманием и состраданием, и вспомнил о пяти занимавшихся с ним друзьях. Он целый день искал их и когда наконец-то набрел на их обитель, они только что закончили вечернее занятие медитацией. Они занимались очень долго и, как вы прекрасно понимаете, исхудали за это время. Один из них, заметив Будду, сказал остальным: «Ни в коем случае не вставайте, когда он подойдет. Не выходите за ворота, чтобы поздороваться с ним. Не подносите ему воды для умывания. Он осквернил себя. Он ел рис и пил молоко». Но он предстал перед ними в такой величии и святости, что они ничего не могли поделать с собой и поднесли ему воды, чтобы он омыл свои руки и ноги, а также приготовили ему специальное место для сидения. Будда поведал им: «Братья, я отыскал путь постижения и любви. Садитесь, и я расскажу вам». Они сначала не поверили. Они сказали: «Сиддхартха, когда мы занимались вместе, ты изменил нам. Ты стал пить молоко и есть рис. Каким же образом ты стал совершенно просветленным человеком? Будь добр, просвети нас. Мы не верим этому». Будда им ответил:

«Братья, разве я когда-нибудь лгал вам?» И в самом деле он никогда никого не обманывал, и пять его друзей припомнили это. «Я никогда не лгал вам. Я не лгу и сейчас. Я стал совершенно просветленным человеком, и я буду учить вас. Садитесь и внимайте мне». И они все как один сели и стали слушать. Затем Будда прочитал первую проповедь для взрослых людей, Если вам хочется знать, что он сказал, то это можно прочитать в замечательной сутте, объясняющей основные положения буддизма: страдания, причины страданий, устранение страданий и способ устранения их.

Я прочел множество исследований о жизни Будды и понял, что он не отличается от нас. Бывает, что художники рисуют его в нечеловеческом облике. Но он прежде всего — человек. Я видел также множество изваяний Будды, но не все из них отличались красотой и простотой. Всякий раз, когда вы желаете нарисовать Будду, перед тем как взять в руку карандаш или кисть, я советую вам, поупражняйтесь в течение пятидесяти минут в дыхании и улыбнитесь. А затем нарисуйте простого Будду, красивого, но простого, с улыбкой на лице. Если это возможно, то нарисуйте сидящих рядом с ним детей. Будда должен выглядеть молодым, не слишком суровым, не слишком величественным, с легкой улыбкой на лице. Мы должны следовать этим правилам, поскольку, глядя на Будду, мы должны полюбить его, как это сделали мальчик-пастух и девушка-молочница. Когда мы говорим: «Я прибегаю к убежищу в Будде»,—нам следует также понимать, что «Будда прибегает к убежищу во мне», поскольку без последнего первая часть потеряет свою полноту. Мы нужны Будде, чтобы пробуждение, постижение и любовь были реально существующими вещами, а не просто понятиями. Они должны быть реальными вещами, оказывающими реальное воздействие на жизнь. Всякий раз, когда я говорю: «Я прибегаю к убежищу в Будде»,— я слышу, что «Будда прибегает к убежищу во мне». Существует гатха для посадки деревьев и других растений:

Я вверяю себя земле, Земля вверяет себя мне. Я вверяю себя Будде, Будда вверяет себя мне.

Строка «Я вверяю себя земле» напоминает «Я прибегаю к убежищу в Будде». (Здесь я отождествляю себя с растением.) В зависимости от земли растение живет либо умирает. Растение прибегает к убежищу в земле, в почве. Но земля вверяет себя мне, поскольку всякий падающий и перегнивающий листок обогащает землю. Нам известно, что растительность делает почву богатой и прекрасной. Благодаря растительности земля становится зеленой и красивой. Стало быть, насколько растительности необходима земля, настолько же и земле необходима растительность, чтобы проявить себя во всей красе. Поэтому, когда мы говорим: «Я вверяю себя земле», я, то есть растение, должен также слышать иное: «Земля вверяет себя мне». «Я вверяю себя Будде, Будда вверяет себя мне». Таким образом становится понятным, что мудрость, постижение и любовь Будды Шакьямуни нуждаются в нас для обретения реального существования. Отсюда следует, что у нас есть весьма важная цель: воплотить в жизнь пробуждение, воплотить в жизнь сострадание, воплотить в жизнь постижение.

Все мы являемся буддами, поскольку только с нашей помощью постижение и любовь становятся реальными и действенными. Тхить Тхань Ван был убит, когда он пытался помочь людям. Он был хорошим буддистом, он был хорошим буддой, ведь он мог помочь десяткам тысяч людей, ставших жертвами войны. Благодаря ему пробуждение, постижение и любовь были реально существующими вещами. Поэтому мы можем назвать его телом Будды, что на санскрите будет буддакайя.

Для реального существования буддизма должно быть Буддакайя — воплощение пробужденных действий. Иными словами, буддизм является не более чем словом. Тхить Тхань Ван являлся телом Будды. Когда мы воплощаем постижение и любовь, всякий из нас становится телом Будды.

Второй драгоценностью является Дхарма. Дхарма — это то, чему учил Будда. Это путь постижения и любви, того, как сделать их реальными вещами. Перед тем как уйти, Будда сказал своим ученикам: «Дорогие братья, мое физическое тело завтра исчезнет, но тело моего учения останется навсегда, чтобы помогать вам. Вы можете считать его своим учителем;

таким учителем, который никогда не покидает вас». Так родилась Дхармакайя. Дхарма также имеет тело—тело учения либо тело пути. Как вы понимаете, смысл понятия Дхармакайя очевиден, хотя в Махаяне его значительно усложнили. Дхармакайя попросту означает учение Будды, путь осуществления постижения и любви. Позднее оно превратилось в некую он-тологическую основу для существования.

Все, что может помочь вам пробудиться, обладает природой Будды. Когда я один и мне поет птичка, я возвращаюсь к себе, я дышу и улыбаюсь, и бывает, что птичка начинает мне петь второй раз. Тогда я смеюсь и говорю ей: «Я услышал тебя». Не только звуки, но и увиденное может помочь вам вернуться к подлинному «я». Когда вы утром открываете окно, и свет заливает вашу комнату, вам может представиться, что это голос Дхармы, и тогда это станет частью Дхармакайя. По этой причине пробужденные люди видят проявления Дхармы во всем. Галка, бамбуковое дерево, плач ребенка — буквально все может стать призывным голосом Дхармы. Нам следует упражняться подобным образом.

Однажды к Туэ Чунгу * пришел монах и спросил у него:

«Что есть чистая и безупречная Дхарма?» Вместо ответа Туэ Чунг указал на лошадиный навоз. Это было непочтительным подходом к Дхармакайя, поскольку люди, как правило, использовали слово «безупречный», чтобы описать его. Нельзя, используя слова, описать Дхармакайя. Даже если мы скажем, что оно безупречно, чисто, то это еще не значит, что оно чем-либо отличается от нечистых вещей. Действительность, а тем более первичная действительность, полностью свободна от всяких эпитетов, как чистых так и нечистых.

* Известный дзэнский наставник, живший во Вьетнаме в XIII в., когда буддизм достиг там наибольшего расцвета. (Примеч. перев.).

Поэтому целью его ответа было оказать такое воздействие на сознание монаха, чтобы он очистился от всяких

эпитетов подобного рода и смог бы узреть природу тела Дхармы. Учитель также является частью тела Дхармы, поскольку он помогает нам стать пробужденными. Его взгляды, образ его повседневной жизни, способ общения с людьми, животными и растениями помогают нам воплотить постижение и любовь в личную жизнь.

Существует много способов обучения: обучение словом, обучение книгами, обучение с помощью магнитофонов. У меня есть знакомый дзэнский наставник во Вьетнаме, довольно-таки известный, но не все желающие могут прийти к нему и учиться. Поэтому они сделали магнитофонные записи его бесед, и он стал известен как Кассетный монах! Он по-прежнему живет во Вьетнаме. Правительство заставило его покинуть монастырь, поэтому ему приходится проповедовать в других местах. Ему запрещено выступать в Хошимине, потому что, когда он проповедует там, слишком много людей приходит послушать его, а это не по душе правительству.

Даже если он не будет учить, то все равно его существование поможет нам достичь пробуждения, потому что он является частью Дхармакайя. Дхармакайя не выражается в словах либо в звуках. Оно может выразиться лишь в должном существовании. Бывает, что бездействие приносит больше пользы, чем активность. Мы называем это недеянием. Это напоминает сохраняющего спокойствие человека в маленькой лодке во время шторма. Такому человеку нет нужды что-либо делать, ему надо просто быть самим собой, и положение дел изменится. Это также вид Дхармакайя: молчание, не-обучение, должное существование.

Это справедливо не только для людей, но и для других видов существ. Взгляните на деревья в вашем дворе. Дуб — это дуб. Это все, что он может делать. Потеряв он сходство с самим собой, и все мы будем недовольны. Стало быть, дуб проповедует Дхарму. Ничего не делая, не работая в Школе молодежи для общественного служения, не проповедуя, даже не занимаясь медитацией, дуб оказывает нам помощь простым своим существованием. Всякий раз, когда мы смотрим на дуб, мы успокаиваемся. Летом, сидя под его развесистой кроной, мы отдыхаем от жары и расслабляемся. Нам известно, что не будь этого дуба и остальных деревьев, воздух, которым мы дышим, не был бы так чист.

Нам также известно, что в наших предыдущих жизнях мы были деревьями. Возможно, что даже мы были дубом. В этом нет ничего буддийского; это доказывается научно. Человеческий род очень молод — на земле мы появились совсем недавно. До этого мы были камнем, газом, минералами, а затем одноклеточными существами. Мы были растениями, деревьями, а теперь мы превратились в людей. Нам следует вернуть наши прошлые существования. Это нетрудно. Просто сядьте дышите и созерцайте, и вы сумеете увидеть ваши прошлые перерождения. Когда мы кричим на дуб, дуб не оскорбляется. Когда мы нахваливаем дуб, он не «задирает свой нос». Мы можем учиться Дхармакайя у дуба, поэтому дуб является частью нашего Дхармакайя. Мы можем учиться у всего, что окружает нас, что находится внутри нас. Если мы не имеем помещения для медитации, то мы можем упражняться дома, поскольку Дхарма всегда окружает нас. Все проповедует Дхарму. Всякий камушек, всякий листок, всякий цветок проповедует «Саддхарма-пундарика-сутру».

Сангха — это община, живущая в гармонии и осознанности. Сангхакайя является новым понятием на языке санскрит. Сангхе также необходимо тело. Когда вы, находясь в семье, улыбаетесь, дышите, осознавая тело Будды в себе и в ваших детях, тогда ваша семья становится Сангхой. Если в вашем доме есть колокольчик, то он становится частью вашего Сангхакайя, поскольку колокольчик помогает заниматься. Если у вас есть подушка, тогда и подушка становится частью Сангхакайя. Множество вещей помогает нам в наших занятиях. Воздух необходим для дыхания. Если рядом с вашим домом имеется парк либо речка, то тогда вы очень счастливые люди, поскольку вы можете наслаждаться, занимаясь медитацией во время ходьбы. Вам следует открыть свое Сангхакайя, пригласив к себе знакомого для совместных занятий, для проведения чайной медитации, что бы он посидел с вами либо присоединился бы к вам для медитации во время ходьбы. Все эти усилия нужны для того, чтобы утвердить Сангхакайя дома. Заниматься значительно легче, если вы имеете Сангхакайя.

Сиддхартха, чтобы стать Буддой, занимаясь с другими, начал пить молоко, и пять бывших с ним монахов его покинули. Поэтому он превратил дерево Бодхи в свое Сангхакайя. Он превратил пастуха, молочницу, реку, деревья и птиц, окружавших его, в собственное тело Сангхи. Во Вьетнаме есть люди, что живут в лагерях переобучения. Они не имеют Сангхи. Они не имеют центра Дзэн. Но они занимаются. Им ничего не остается, как смотреть на другие вещи, представляя их часть своего тела Сангхи. Мне известны люди, которые медитировали, прогуливаясь по своей тюремной камере. Они мне рассказали об этом, после того как вышли из тюрьмы. Стало быть пока мы счастливы, пока мы в состоянии найти множество вещей для нашего тела Сангхи, нам следует делать это. Друзья, наши дети, наши братья и сестры, наш дом, деревья в нашем саду — все это может стать частью нашего Сангхакайя.

Целью буддизма, целью медитации является обретение безмятежности и счастья, постижения и любви. Именно таким образом мы работаем ради мира и счастья в нашей семье и в нашем сообществе. Приглядевшись получше, мы увидим, что Три драгоценности составляют одно. Каждая из них включает в себя остальные. Будда включает в себя буддовость и тело Будды. Будда включает в себя тело Дхармы, потому что без тела Дхармы он бы не смог стать Буддой. Будда включает в себя тело Сангхи, потому что он завтракал вместе с деревом Бодхи, вместе с другими деревьями, птицами и прочими окружавшими его вещами. В помещении для медитации имеется тело Сангхи, Сангхакайя, поскольку там практикуется путь постижения и любви. Стало быть, тело Дхармы существует, путь, учение существует. Но учение не может обрести реальность без нашего личного участия. Поэтому Буддакайя также существует. Если нет Будды и Дхармы, то нет и Сангхи. Без вашего участия Будда нереален, он остается просто идеей.

Без вашего участия невозможно осуществление Дхармы, поскольку ее кто-либо должен осуществлять. Без вашего

участия не может существовать Сангха. Вот почему, когда мы говорим: «Я прибегаю к убежищу в Будде»,—мы также слышим, что «Будда прибегает к убежищу во мне». «Я прибегаю к убежищу в Дхарме. Дхарма прибегает к убежищу во мне. Я прибегаю к убежищу в Сангхе. Сангха прибегает к убежищу во мне».

3. ЧУВСТВА И ВОСПРИЯТИЯ

По буддийским представлениям человеческие существа состоят из пяти скандх: форма или тело, включающее пять органов чувств и нервную систему; чувства; восприятия; умственная деятельность; сознание. Мне бы хотелось остановиться на чувствах и восприятиях.

Изо дня в день мы испытываем множество чувств. Иногда мы счастливы, иногда мы печальны, иногда злы, раздражены или испуганы; и все эти чувства заполняют наше сознание и сердце. Одно чувство проходит мгновенно, затем его сменяет другое, затем еще одно и так без конца, точно мы имеем дело с нескончаемым потоком чувств. Цель занятий медитацией заключается в осознании всякого чувства.

В «Абхидхарме» (третья часть буддийского канона.— Прим. перев.) говорится, что чувства бывают трех видов: приятные, неприятные и нейтральные. Когда мы наступаем на шип, в нас возникает неприятное чувство. Когда кто-либо говорит нам нечто приятное, например: «Ты очень сообразителен» либо «Ты прекрасно выглядишь», в нас возникает приятное чувство. И еще есть нейтральные чувства, такие, когда вам ни хорошо и ни плохо. Но я, прочтя «Абхидхарму» и ведя буддийский образ жизни, нашел, что подобное разделение не совсем корректно. Так называемое нейтральное чувство может стать очень приятным. Если вы садитесь в удобную лозу для медитации и, улыбаясь, занимаетесь дыхательными упражнениями, то вы вполне можете обрести счастье. Разве не приятно сидеть, осознавая свое беззаботное существование, зная, что у вас не болят зубы, зная, что ваши глаза прекрасно различают очертания предметов и их цвета?

Отдельным людям не нравится работать, и они страдают, когда им приходится делать это. Для других же, наоборот, невозможность работать причиняет страдание. Я выполняю различную работу, и если вы запретите мне переплетать книги, работать в саду, писать стихи, заниматься медитацией, учить детей, то я буду весьма несчастлив. Мне приятно работать. Приятно нам это или неприятно — зависит от наших взглядов.

Способность видеть мы считаем нейтральным чувством. Хотя если бы потерявший зрение человек внезапно прозрел, то он счел бы это чудесным даром. Мы же, имея глаза, способные увидеть множество различных форм и цветов, часто бываем несчастливы. Если у нас есть желание позаниматься, то мы можем выйти на свежий воздух, увидеть листья, цветы, детей и облака и стать счастливыми. Счастливы мы или несчастливы, зависит от нашей осознанности. Когда у вас болит зуб, вам кажется, что, не будь этой боли, вы были бы счастливы. Но тем не менее, когда боль проходит, вы часто так и не находите счастья. Если вы упражняетесь в осознанности, то внезапно вы становитесь богатым и чрезвычайно счастливым человеком. Буддийский образ жизни—это мудрый способ радоваться ей. Счастье доступно, надо только сделать к нему шаг. Всякий из нас в силах превратить нейтральные чувства в приятные чувства, которые длятся сколь угодно долго. Как раз этому и служат занятия сидячей медитацией и медитацией во время ходьбы. Если вы счастливы, то всякий из нас выиграет от этого. Все живые существа выиграют от этого.

На деревянной доске перед помещением для медитации в дзэнских монастырях есть надпись в четыре строки. Последняя из них гласит: «Не растрчивай напрасно жизнь». Наша жизнь образуется из дней и часов, и всякий ее час драгоценен. Растрчивали ли мы напрасно наши дни и часы? Растрчиваем ли мы нашу жизнь? Это важные вопросы. Буддийский образ жизни — это полноценная жизнь в каждое ее мгновение. Когда мы занимаемся медитацией, мы желаем это сделать безупречно. Оставшуюся часть дня мы также посвящаем занятиям. Это куда сложнее, но возможно. Медитация должна продолжаться даже, когда мы ею не занимаемся. В этом заключается основное правило медитации.

Восприятие включает в себя мысли и понятия касательно действительности. Когда вы смотрите на карандаш, вы воспринимаете его, но сам по себе карандаш может отличаться от оставшегося в сознании. Если вы посмотрите на меня, то мое внутреннее «я» может отличаться от того, что вы воспринимаете. Для правильного восприятия необходимо прямое воздействие.

Когда вы смотрите на ночное небо, вы замечаете красивую звезду и улыбаетесь ей. Однако ученый может сказать вам, что этой звезды уже не существует, что она потухла десять миллионов лет назад. Стало быть, ваше восприятие неверно. Когда мы наблюдаем прекрасный закат, мы очень счастливы, воспринимая, что солнце все еще с нами. В действительности оно уже зашло за гору восемь минут назад. Восемь минут требуется, чтобы солнечный свет достиг нашей планеты. Бесспорно, что мы никогда не видим солнце в настоящем, мы его видим лишь в прошлом. Предположим, что, прогуливаясь поздним вечером, вы увидели змею и вскрикнули, но после того как вы осветили фонарем, оказалось, что это кусок веревки. Это ошибка восприятия. Ежедневно мы делаем множество таких ошибок. Если я не понимаю вас, то это может стать причиной непрестанной злости на вас. Мы не в состоянии понять друг друга, и это является основным источником человеческих страданий.

Туманным утром человек греб на лодке вверх по течению. Внезапно он заметил плывшую вниз по течению лодку, которая не пыталась обойти его. Она плыла прямо на него. Он закричал: «Будьте осторожны! Будьте осторожны!» Но было поздно, лодки столкнулись. Человек распалился от злости и стал кричать на другого, чтобы хоть немного того устыдить. Но стоило ему присмотреться, и он увидел, что вторая лодка пуста. Получалось, что лодка потерялась и плыла вниз по течению. Вся его злость прошла, и он разразился смехом. Если наше восприятие

неверно, то оно может вызвать множество дурных чувств. Буддизм учит нас смотреть на вещи так, чтобы увидеть их подлинную природу, чтобы мы не оказались в плену страданий и дурных чувств.

Будда учил, что «это подобно себе, поскольку другое подобно себе». Вы понимаете? Ваша улыбка делает меня счастливым. Это подобно себе, стало быть, другое подобно себе. И это подобно себе, поскольку другое подобно себе. Это называется зависимое со-возникновение.

Предположим, что вы и я — друзья. (Я действительно надеюсь, что мы друзья). Мое существование, мое счастье во многом зависят от вас, и ваше существование и счастье зависят от меня. Я несу ответственность за вас, а вы несете ответственность за меня. От всех моих плохих поступков страдаете вы, и от всех ваших плохих поступков страдаю я. Таким образом, чтобы заботиться о вас, я должен заботиться о себе.

В Палийском каноне есть история о выступавших в цирке дочери и отце. Отец устанавливал на своем лбу длинный бамбуковый шест, а дочь забиралась на его верхушку. Этим они зарабатывали себе на еду. Однажды отец сказал дочери:

«Доченька, нам следует заботиться друг о друге. Ты должна заботиться о своем отце, а я должен заботиться о тебе, так мы сохраним друг друга. Наш трюк очень опасен». Это было сущей правдой, ведь если бы дочка упала, то они не смогли бы заработать на жизнь. Сломай она ногу, и у них бы не стало еды. «Доченька моя, нам следует заботиться друг о друге так, чтобы мы продолжали зарабатывать деньги на жизнь».

Но дочь была мудра. Она сказала: «Папа, ты бы лучше сказал так: „Каждый из нас должен заботиться о себе так, чтобы мы продолжали зарабатывать деньги на жизнь“. Потому что во время трюка, если ты и заботишься, то только о себе. Ты стоишь как можно тверже и всегда настороже. Это помогает мне. И когда я взбираюсь, то стараюсь заботиться о себе, я стараюсь быть осторожной, так чтобы ничего не случилось со мной. Вот как тебе следует говорить, папа. Ты как можно лучше заботишься о себе, и я как можно лучше забочусь о себе. Только так мы сможем продолжать зарабатывать деньги на жизнь». Будда подчеркнул, что дочь была права.

Стало быть, мы—друзья, и счастье наше зависит от нас обоих. Согласно этому учению, я должен заботиться о себе, и вы должны заботиться о себе. Таким образом мы помогаем друг другу. И это наиболее правильное восприятие. Если я скажу: «Не делай этого, ты не должен это делать»,— и перестану проявлять заботу о себе, то я могу сделать множество неправильных вещей, и это не принесет никакой пользы. Я должен заботиться о себе, понимая, что я несу ответственность за наше счастье, и если вы будете поступать так же, то все будет хорошо. В этом заключается учение Будды о восприятии, основанное на принципе зависимого со-возникновения. Научиться буддизму легко!

Будда предложил нам особенный путь для постижения объекта нашего восприятия. Он сказал, что для постижения вам следует слиться с тем, что вы желаете постигнуть. Этот способ реально применяем. Около пятнадцати лет назад я помогал в работе комиссии по делам сирот, ставших жертвами войны во Вьетнаме. Из Вьетнама присылались заявления, представлявшие собой листок бумаги с приклеенной фотографией ребенка в углу и данными об имени, возрасте и условиях его жизни. Нам было предложено переводить их с вьетнамского языка на французский, английский или немецкий, чтобы найти спонсора, способного обеспечить ребенка едой и книгами для школы, а затем поместить его в семью его ближайших родственников. В случае успеха комиссия посылала деньги одному из членов семьи, чтобы помочь ему заботиться о ребенке.

Каждый день я помогал переводить около тридцати заявлений на французский язык. Для этого я смотрел на снимок ребенка. Я не читал заявление, я отводил время лишь для того, чтобы взглянуть на снимок ребенка. Обычно через тридцать-сорок секунд я становился единым с ребенком. Я не знаю, каким образом это получалось, но все было именно так. Затем я брал ручку и переводил слова заявления. По окончании я замечал, что переводил заявление уже не лично я; тут также присутствовал ребенок, с которым я стал един. Когда я смотрел на его лицо, во мне появлялась движущая сила, ребенок и я становились едины и совместно делали перевод. Это вполне естественно. Для этого не нужно долго заниматься медитацией. Вы просто смотрите, отпускаете себя и затем проникаете в ребенка, а ребенок, в свою очередь, проникает в вас. Этот пример иллюстрирует тот путь восприятия, который был предложен Буддой. Чтобы нечто постичь, вам следует слиться с этим нечто.

Во французском языке есть слово «comprendre», означающее «постигать, знать, понимать», «com» означает «быть единым, быть вместе», а «prendre» — «брать» либо «схватывать». Что-либо понять означает подхватить это и быть единым с этим. У индийцев есть прекрасная история, которая может послужить примером. Если крупинка соли желает узнать, насколько океан соленый, желает иметь восприятие этого, то она падает в океан и растворяется в нем — так восприятие становится совершенным.

Теперь и ядерные физики начинают рассуждать таким же образом. Когда они углубляются в мир элементарных частиц, они видят там свое сознание. Электрон выходит за рамки всяких понятий о нем. Нет уже границы между предметом изучения и сознанием. Ваше сознание смыкается с данным предметом. Современные физики считают, что слово «наблюдатель» потеряло свой смысл, поскольку наблюдатель проводит границу между собой и изучаемым предметом. Они сделали вывод, что, сохранив подобного рода границу, нельзя далеко продвинуться в изучении элементарных частиц. Поэтому они предложили слово «участник». Вы являетесь не наблюдателем, но участником. Я следую этому, когда читаю лекцию. Мне не хочется, чтобы аудитория сидела в стороне, наблюдала и только слушала. Мне хочется, чтобы они были едины со мной, чтобы мы вместе упражнялись, дышали. Лектор и слушатели должны стать едины, чтобы произошло правильное восприятие. Не-двойственный означает «не-двойной», но «не-двойной», в свою очередь, означает «не-единый». Именно поэтому мы говорим «недвойственный» вместо «единый». Потому что как только появляется одно, появляется и два. Если вы хотите избавиться от двух, то вам

также придется избавиться и от одного.

В «Сатипаттхана-сутте», основном руководстве по медитации времен Будды, записано: «Занимающийся должен созерцать тело в теле, чувства в чувствах, сознание в сознании, объекты сознания в объектах сознания». Слова вполне ясны. Повторение «тело в теле» — это не простое усиление, подчеркивающее важность. Созерцание тела в теле говорит о том, что вам нельзя оставаться в стороне от предмета созерцания. Вы должны стать едины с ним так, чтобы не было границы между созерцателем и созерцаемым. Созерцание тела в теле говорит о том, что вы не должны смотреть на свое тело как на предмет созерцания. Вы должны стать едины с ним. Смысл очевиден. Недвойственность — это ключевое слово для буддийской медитации.

Просто сидеть недостаточно. Нам в то же время необходимо быть. Быть чем? Быть—значит быть чем-либо, вы не можете быть ничем. Когда вы едите, вы должны что-либо есть, вы не можете есть ничто. Осознавать.—значит осознавать что-либо. Злиться — значит злиться на что-либо. Поэтому быть можно лишь чем-либо, и это не что иное, как происходящее в данный момент: в вашем теле, в вашем сознании, в ваших чувствах и вообще в мире.

Занимаясь сидячей медитацией, вы сидите и одновременно чем-либо являетесь. Чем же вы являетесь? Вы являетесь дыханием. Не просто тем, кто дышит, нет, вы являетесь дыханием и улыбкой. Это похоже на телевизор с миллионом каналов. Когда вы включаете канал дыхания, вы являетесь дыханием. Когда вы включаете канал раздражения, вы являетесь раздражением. Вы едины с этим. Раздражение и дыхание — это не внешние вещи. Вы созерцаете каждую из них в самой себе, поскольку вы едины с ними.

Если во мне чувство злости, как я буду медитировать на нем? Как я буду относиться к нему, будучи буддистом либо не-глупым человеком? Я не стану смотреть на, злость как на нечто несвойственное мне, требующее удаления с помощью хирургического вмешательства. Я знаю, что злость является мной, а я являюсь злостью. Главное — недвойственность. Я должен относиться к моей злости заботливо, с любовью, с нежностью, без насилия. Поскольку злость является мной, мне следует обращаться с ней так, как я бы обращался со своим младшим братом или сестрой — с любовью, заботливо, так как я лично являюсь злостью, я пребываю в ней, я являюсь ей. В буддизме такие чувства, как злость, ненависть, алчность, не расцениваются как враги, требующие борьбы, разрушения и уничтожения. Если мы уничтожим злость, то мы уничтожим себя. Обращаясь со злостью подобным, образом, мы словно бы превращаем себя в поле брани, разрываем себя на части; одна часть встает на сторону Будды, в то время как другая берет сторону Мары. Устраивая такую борьбу, вы причиняете ущерб себе. Если вы не можете проявить к себе сострадание, то вы не проявите сострадания к другим. Когда мы разозлились, нам надо дать себе отчет: «Я злюсь. Злость во мне. Я являюсь злостью». Это следует сделать в первую очередь.

При небольшом раздражении простого понимания присутствия раздражения, сопровождающегося улыбкой и несколькими вдохами, будет достаточно, чтобы превратить раздражение в нечто более положительное, например в прощение, понимание и любовь. Раздражение—это разрушительная энергия. Мы не можем разрушить энергию; мы можем лишь преобразовать ее в более созидательную энергию. Прощение — это созидательная энергия. Понимание— это созидательная энергия. Представьте, что вы в пустыне и имеете только один стакан мутной воды. Мутную воду вы должны превратить в чистую питьевую воду, вам нельзя ее вылить. Для этого вы даете ей немного постоять, и муть оседает. Таким же образом нам следует преобразовать злость в некий вид более созидательной энергии, поскольку злость—это вы. Не будь в нас злости, и не было бы созидательной энергии. Таково действие медитации.

Ранее я приводил пример про старшего брата, который поначалу разозлился на свою сестру, но после, обнаружив, что она простыла, понял, в чем дело, и постарался помочь ей. Так разрушительная энергия злости с помощью понимания была превращена в энергию любви. Медитируя на злости, вы сначала осознаете чувство злости: «Я являюсь злостью», а затем глубже проникаете в природу злости. Злость порождается равнодушием и является сильнейшим ее союзником.

Восприятия являются восприятиями нашего тела, чувств, сознания, природы и общества. Нам надо иметь хорошее восприятие дуба, чтобы разглядеть в нем природу Будды, его роль наставника Дхармы. Нам надо правильно представлять нашу политическую и экономическую систему, чтобы понять, что именно в ней неправильно. Восприятие имеет большое значение для нашего существования, для нашего мира. Восприятие должно быть свободным от эмоций и равнодушия, должно быть свободным от иллюзий.

В буддизме знание расценивается как препятствие к постижению, как лед, лишаящий воду способности течь. Говорится, что если человек примет какую-либо вещь за истину, то даже если сама истина придет к нему и постучится в дверь, то он никогда не откроет ей. Для того чтобы вещи открылись нам, мы должны быть всегда готовы отказаться от наших взглядов на них.

Будда рассказывал притчу по этому поводу. Молодой вдовец, сильно любивший своего пятилетнего сына, отлучился по делам, но в это время пришли грабители, сожгли всю деревню и забрали его сына. Когда вдовец вернулся и увидел остовы сожженных жилищ, он перепугался. Он нашел обгоревший скелет младенца и, сочтя его своим ребенком, стал рвать на себе волосы и бить себя в грудь, отчаянно рыдая. Он совершил обряд кремации, собрал весь пепел и сложил его в очень красивый бархатный мешочек. Этот мешочек всегда был у него с собой, что бы он ни делал.

Однажды его настоящий сын сбегал от грабителей и вернулся домой. Добравшись до нового жилища отца к полуночи, он постучался в дверь. Вы, конечно, понимаете, что его отец все еще носил с собой мешочек с пеплом и не прекращал скорбеть. Он спросил: «Кто там?» И сын ответил: «Это я, папа. Открой дверь—это твой сын». Но обезумевший отец, решив, что это какой-нибудь проказник-мальчишка подшучивает над ним, закричал, чтобы тот

уходил прочь, и опять стал рыдать. Мальчик стучался снова и снова, но отец отказывался впускать его. Наконец, по прошествии некоторого времени, мальчик покинул деревню, и с этих пор отец так и не увиделся с сыном. Закончив рассказ. Будда сказал: «Бывает, что вы нечто принимаете за истину. Если вы слепо привязаны к ней, то, когда сама истина постучится к вам в дверь, вы не откроете ей».

Приверженность к знаниям — это плохой путь постижения. Постигание как раз и заключается в отбрасывании всяких знаний. Вы должны суметь преодолеть ваши знания так, как это делает человек, взбирающийся по лестнице. Если вы находитесь на пятой ступени лестницы и считаете, что забрались достаточно высоко, то нет никакой надежды, что вы взберетесь на шестую ступень. Нужно высвободиться. Буддийский способ постижения всегда позволяет нам отойти от наших взглядов и знаний так, чтобы превзойти их. Это наиболее важное в учении. Вот почему я всегда использую образ воды, ко-гда дело касается постижения. Знания прочны, они перекрывают путь постижения. Вода может течь, может проникать.

4. СУЩНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Медитация служит не для отхода от общества либо бегства от него, а, наоборот, для подготовки к новому вступлению в общество. Мы называем такой подход «активным буддизмом». Когда мы отправляемся в медитационный центр, может сложиться впечатление, что мы отрешаемся от всего—от семьи, общества и всех сложностей, связанных с ними,— и приходим туда как отдельно взятые личности для занятий и обретения мира. Но это уже иллюзия, поскольку буддизм—это далеко не личностная вещь.

Подобно тому как листок бумаги является плодом, совокупностью множества элементов, которые можно назвать небумажными элементами, личность образуется неличностными элементами. Если вы — поэт, то вы без труда увидите, что в этом листке бумаги есть плывущее облако. Без облака не было бы воды; без воды не выросли бы деревья; и наконец без деревьев мы не смогли бы изготовить бумагу. Значит, облако уже присутствует здесь. Существование этой страницы зависит от существования облака. Бумага и облако являются весьма близкими вещами. Давайте подумаем о других вещах, например о солнечном свете. Солнечный свет очень важен, поскольку без него не могут расти деревья, и мы, люди, также не можем без него расти. Значит, дровосеку требуется солнечный свет, чтобы рубить деревья, а дереву требуется солнечный свет, чтобы быть деревом. Таким образом, вы можете увидеть солнечный свет в этом листке бумаги. И если вы по-мотрите более пристально, глазами бодхисаттвы, глазами пробужденного человека, то вы увидите в нем не только солнечный свет и облако, но и все остальное: пшеницу, ставшую хлебом для дровосека, отца дровосека — все заключено в этом листке бумаги.

В «Аватамсака-сутре» говорится, что нельзя назвать ни одной вещи, которая бы не имела отношения к данному листку бумаги. Поэтому мы говорим, что «лист бумаги образован из небумажных элементов». Облако является небумажным элементом. Эта страница образована из небумажных элементов в том смысле, что если мы вернем все небумажные элементы на свои места: облако на небо, свет солнцу, дровосека отцу, то страница будет пуста. Пуста от чего? Пуста от отдельных самостей. Она была образована из всех небумажных элементов, и если все эти небумажные элементы убрать, то она будет действительно пуста, пуста от отдельных самостей. В таком случае то, что бумага пуста, означает наличие в ней всевозможных вещей, целой вселенной. Существование этого небольшого листка бумаги доказывает существование целой вселенной.

Таким же образом личность образована из неличностных элементов. Как же вы надеетесь отрешиться от всего, когда вы переступаете порог медитационного центра? Наполняющие ваше сердце страдания вызваны обществом.

Вы вносите их с собой, вы вносите общество с собой. Вы вносите всех нас с собой. Когда вы медитируете, вы делаете это для всего общества. Вы разрешаете ваши вопросы не только для себя, но и для всех нас.

Обычно считается, что листья — это как бы дети дерева. Да, они его дети, рожденные им, но, кроме того, они являются матерью для него. Листья сочетают вырабатываемый корнями сок, воду и минеральные вещества с солнечным светом и газом и превращают это в более сложный сок, который может напитать дерево. Таким образом, листья становятся матерью для дерева. Все мы являемся не только детьми для общества, но и матерью. Мы должны питать общество. Если мы оторваны от общества, то мы не можем превратить его в более приемлемое место для нас и наших детей. Листья держатся на дереве с помощью черенков. Черенок значит очень много.

В течение многих лет я занимался садоводством в нашей общине и знаю, что бывает непросто пересадить растение. Некоторые растения не поддаются пересадке, поэтому следует использовать овощной гормон, чтобы помочь им пустить корни в земле. Мне интересно, есть ли какой-либо вид порошка, нечто такое, что можно найти в занятиях медитацией и способное оторвавшимся от общества людям помочь пустить корни в обществе. Медитация — это не бегство от общества. Медитация дает нам возможность снова вернуться в общество и стать питающим дерево листком.

* * *

Вот что случилось в одном из медитационных центров. Несколько молодых людей нашли, что они чересчур устали от общества, поэтому они оставили его, чтобы прийти в медитационный центр. Они не приняли к сведению тот факт, что они не могут прийти в медитационный центр как отдельно взятые личности. Оказавшись вместе в медитационном центре, они образовали общество другого рода. Будучи обществом, оно имело те же сложности, что и другие общества. Перед тем как пойти туда, все они думали, что сумеют обрести мир с помощью медитации. Теперь же, образовав общество другого рода, они обнаружили, что такое общество гораздо сложнее оставленного ими большего общества. Оно состоит из отчужденных людей. По прошествии нескольких лет они почувствовали

себя куда более отчаявшимися и несчастными, чем тогда, когда они пришли в медитационный центр. Это случилось из-за того, что они не поняли смысла медитации, не поняли цели медитации. Медитация касается каждого, а не только того, кто медитирует.

Вполне естественно приводить с собой в медитационный центр детей. В Сливовой Деревне * дети занимаются вместе со взрослыми. Время от времени мы открываем наши двери для гостей, чтобы те пришли вместе с детьми и поупражнялись с нами. Мы проявляем особенную заботу о детях. Когда дети счастливы, взрослые также счастливы. Как-то я подслушал слова, сказанные одним ребенком другому: «Смотри, как наши родители хороши здесь!» У меня есть знакомый, который четырнадцать лет занимался медитацией, но так и не научил медитировать дочь. Вам нельзя медитировать в одиночестве. Вам следует делать это вместе с детьми.

* Название буддийской общины, образованной Тхить Няч Ханем и его соратниками во Франции. (Примеч. перев.)

Если ваши дети несчастливы, не улыбаются, то и вы не можете улыбнуться. Когда вы делаете шаг в сторону мира, это касается как вас, так и ваших детей и всего мира.

Я думаю, что в нашем обществе достаточно сложно жить. Если мы не проявляем осторожности, то мы можем оторваться от жизни, а оторвавшись от жизни, мы уже не в силах помочь сделать это общество более приемлемым для жизни. Медитация помогает нам оставаться в обществе. Это очень важно. Мы видели людей, которые отошли от общества и не сумели вернуться в него. Нам известно, что это может случиться с нами, если мы не проявим осторожности.

Я узнал, что большинство из обратившихся к буддизму в Америке молоды и образованны, что они пришли к буддизму не через врата веры, но через врата психологии. Я знаю, что западные люди страдают большей частью психологически и что это послужило причиной для обращения к буддизму и для занятий медитацией, поскольку так они могли разрешить свои психологические проблемы. Многие по-прежнему остаются в обществе, но некоторые оторвались от него. Пожив некоторое время в данном обществе, я почувствовал, что не слишком хорошо справляюсь с этим. Многие вещи вызывают желание удалиться, вернуться к себе. Но мои занятия помогают мне оставаться в обществе, поскольку я осознаю, что, покинув общество, я не сумею помочь изменить его. Я надеюсь, что всякий, практикующий буддизм, будет прекрасно стоять на ногах и останется в обществе. Только так мы можем уповать на мир.

Около тридцати лет назад я написал стихотворение, посвященное нашему брату, который очень страдал от того, что вынужден был покинуть общество и прийти в медитационный центр. Поскольку буддийский храм является местом проявления сострадания, там его приняли. Когда кто-либо очень страдает и приходит в медитационный центр, первое, что он получает,— это толика уюта. Люди, бывшие в храме, отнеслись с пониманием и предоставили ему место, где он мог бы рыдать. Какой срок, сколько дней, сколько лет ему необходимо было рыдать? Мы этого не знали. Но в конце концов он решил остаться в медитационном центре и не возвращаться в общество. Он достаточно натерпелся от него. Он считал, что обрел некоторый покой, но однажды я пришел и сам поджег его медитационный центр, который был всего лишь маленькой лачугой: его последнее убежище! По его мнению, у него не было ничего вне этой маленькой хижинки. Он никуда не смел ходить, поскольку общество его не касалось. Он считал, что найдет здесь свое освобождение, но в буддийском понимании нет такой вещи, как отдельно взятая личность. Как нам известно, когда кто-либо приходит в буддийский центр, он вносит вместе с собой все шрамы, все раны из общества, в том числе и само общество. В данном стихотворении я являюсь тем самым молодым человеком, а также человеком, пришедшим и поджегшим хижину.

Я скажу, что желаю иметь целый свет.

Если хочешь узнать, как много я хочу,

Я скажу, что желаю иметь целый свет.

Все мы сегодня войдем как один

В чудесный поток единения.

Мы — частицы воображения.

Мы прошли долгий путь, дабы найти себя,

Найти себя в мраке иллюзии освобождения.

Этим утром брат мой возвращается из долгого странствия,

Он падает пред алтарем, и его глаза полны слез.

Его душа жаждет найти берег и кинуть там. якорь.

Мой собственный образ прошедших времен.

Позвольте ему упасть и рыдать,

Позвольте ему выплакать сердце,

Позвольте ему обрести убежище на тысячу лет,

Так, чтобы, высохли слезы,

Поскольку я приду в одну из ночей.

Я должен буду прийти и поджечь его маленькую хижину на холме—

Его последнее убежище.

Мой огонь разрушит, разрушит все,
Отняв у него единственный спасительный плот,
данный после кораблекрушения.
С нестерпимой душевной болью
его приют разрушится.
Пламя сгорающей хижины станет свидетелем
его освобождения.
Я буду ждать его вблизи горячей хижины,
Слезы будут стекать по моим щекам.
Я буду там, чтобы увидеть его новую жизнь,
И возьму его руки в свои,
И спрошу его, как много он хочет.
Он улыбнется мне и скажет, что желает
иметь целый свет.
Так же, как я.

Для меня медитационный центр является местом, где я возвращаюсь к себе, лучше постигаю действительность, обретаю силы для постижения и любви, а также готовлюсь к новому возвращению в общество. Если это не так, то это не настоящий медитационный центр. Если мы достигнем настоящего понимания, то мы можем вернуться в общество и внести в него весомый вклад.

Наша жизнь состоит из множества частей. Тот период времени, когда мы занимаемся сидячей медитацией, сильно отличается от периода, когда мы этим не занимаемся. Медитируя, мы усиленно упражняемся, но как только мы перестаем медитировать, мы перестаем упражняться усиленно. Теперь уже мы усиленно упражняемся в неупражнении. Существует стена между этими двумя периодами, разделяющая их на период упражнения и период неупражнения. Как же нам совместить эти периоды? Каким образом можно перенести занятия медитацией из специально подготовленного для этого зала на кухню либо в служебное помещение? Каким образом занятия сидячей медитацией могут повлиять на остальное время? Сделанный доктором укол в руку приносит пользу не только руке, но и всему телу. Если вы один час в день посвящаете сидячей медитации, то он должен оказывать влияние на все двадцать четыре часа. Каждая улыбка, каждый вздох должны приносить пользу всему дню, а не только текущему мгновению. Мы должны заниматься так, чтобы устранить препятствие между упражнением и неупражнением.

Когда мы входим в зал для медитации, мы ступаем медленно и осторожно. Но стоит нам отправиться в аэропорт, и мы становимся другими людьми. Мы шагаем иначе, менее осознанно. Как же нам упражняться в аэропорту или на рынке? Этому служит активный буддизм. Активный буддизм не ограничивается решением общественных либо политических проблем, протестом против оружия, против социальной несправедливости. Наиболее важно внести буддизм в нашу повседневную жизнь. У меня есть знакомая, которая делает дыхательные упражнения между телефонными звонками, и это ей очень помогает. Другой мой знакомый в перерывах между деловыми встречами прогуливается по деловому центру Денвера, занимаясь медитацией во время ходьбы. Прохожие смеются над ним, но зато его встречи, даже с очень тяжелыми людьми, часто превращаются в приятные и заканчиваются успешно. Мы должны суметь перенести занятия из зала для медитации в нашу повседневную жизнь. Каким образом мы можем во время повседневной жизни упражняться в проникновении в наши чувства, наши восприятия? Мы должны заботиться о наших восприятиях и чувствах не только, когда мы занимаемся сидячей медитацией. Мы должны заботиться о них постоянно. Нам нужно обсудить между нами, как это делать. Занимаетесь ли вы дыхательными упражнениями между телефонными звонками? Улыбаетесь ли вы, когда чистите морковь? Расслабляетесь ли после тяжелой продолжительной работы? Эти вопросы весьма насущны. Если вам известно, как употребить буддизм в обеденное время, во время досуга, во время сна, то я думаю, что тогда буддизм активно повлияет на вашу жизнь. Это благотворно скажется на общественных отношениях. Будда, Дхарма и Сангха станут предметами обыденной жизни, каждой минуты, каждого часа нашей повседневной жизни, они перестанут быть простым описанием чего-то отдаленного.

Наше сознание подобно реке, несущей воды множества мыслей и чувств. Время от времени оказывается небесполезным прочитать гатху, коротенький стих, чтобы напомнить себе о том, что происходит вокруг. В тот момент, когда мы сосредотачиваемся на гатхе, она становится частью нашего сознания. Гатха занимает наш ум в течение половины секунды, либо десяти секунд, либо минуты, а после мы можем применить другую гатху в таком же духе. Когда я собираюсь поесть в тишине, я сначала повторяю про себя гатху и только затем приступаю к еде. Когда тарелка пуста, я повторяю другую гатху и начинаю пить чай. Предположим, вы посвятили один час сидячей медитации, затем последовали пять часов, когда вы не занимались медитацией, после чего вы опять усиленно медитировали в течение трех часов. Какова связь между временем упражнения и временем неупражнения, между временем упражнения сознания и временем неупражнения сознания? Занятия сидячей медитацией подобны гатхе, продолжительной беззвучной гатхе. (Впрочем, может быть, она имеет звучание.) Меня главным образом интересует то влияние, которое оказывает гатха на послегатхое состояние сознания.

Водителю автомобиля время от времени требуются знаки, говорящие о дороге,— дорожные знаки. Знаки и дорога

составляют одно, поскольку вы смотрите на знаки, пока едете по дороге. Нет никакой разницы между знаками и дорогой. Именно это нам следует делать, занимаясь гатхами и сидячей медитацией. Гатхи помогают нам вернуться к себе, а когда гатха заканчивается, мы продолжаем плыть в заданном направлении.

Если мы не осуществим на практике однозначность между гатхами и всей жизнью, между знаками и дорогой, то мы получим для себя то, что на французском языке называется *cloisons etanches*. Это означает полное разделение на части, без какой-либо связи между ними. В таком случае между гатховым и послегатховым состоянием сознания будет полное различие, как и между периодом упражнения и неупражнения.

Каким образом гатхи могут повлиять на послегатховый отрезок времени? Каким образом занятия медитацией могут сохранять свое влияние на остальное время? Нам следует учиться упражняться таким образом, чтобы каждая гатха, каждая минута занятий сидячей медитацией либо медитацией во время ходьбы оказывали влияние на остальную часть дня. Так, чтобы простой хлопок ладонями отзывался повсюду гулким эхом, даже в отдаленных галактиках. Так, чтобы каждое занятие, каждая улыбка оказывали влияние на нашу повседневную жизнь, а также на жизнь других людей — вот в чем заключается сущность занятий.

* * *

Когда мы занимаемся сидячей медитацией или медитацией во время ходьбы, мы должны обращать внимание на качество занятий, но не на количество. Мы должны заниматься разумно. Нам необходимо придумать вид упражнений, который бы удовлетворял нашим условиям.

Есть история о женщине, которая призывала имя Будды Амитабхи, я хочу пересказать вам ее. Она была очень набожна и призывала Будду три раза в день. Делала она это следующим образом: взяв в руки било и колокольчик, она воспевала в течение часа: «Намо Амитабха Будда». Повторив это тысячу раз, она приглашала позвонить колокольчик. (Во вьетнамском языке не говорится «бить» либо «звонить» в колокол). Несмотря на то, что она так поступала в течение десяти лет, она ничуть не изменилась. Она по-прежнему была весьма сварлива и непрестанно кричала на людей.

Ее дружок решил преподать ей урок. Для этого однажды утром, когда она только-только воскурила фимиам и пригласила три раза прозвенеть колокольчик, начав распевать «Намо Амитабха Будда», он подошел к двери ее дома и позвал: «Миссис Нгуен, миссис Нгуен!» Она нашла это весьма вызывающим, ведь это было время ее молитвы, но друг продолжал стоять подле двери и неумолимо звал ее. Она сказала себе: «Мне следует бороться с собственной злостью, поэтому я не буду обращать на него внимания», и она продолжила: «Намо Амитабха Будда, Намо Амитабха Будда».

Тот молодой человек не прекращал звать ее по имени, от чего злости в ней накопилось все больше и больше. Она пыталась бороться с ней, невольно вопрошая себя: «Может, мне стоит прекратить молиться да пойти и научить его уму-разуму?» Однако скрепя сердце она продолжала воспевать молитву. Внутри ее полыхал огонь, а она все твердила: «Намо Амитабха Будда». Понимая это, молодой человек с еще большим задором продолжал кричать свое: «Миссис Нгуен! Миссис Нгуен!»

Она не могла это больше вынести. Она отбросила прочь колокольчик и било. Она хлопнула дверью и выдавила из себя: «Почему, почему ты так себя ведешь? Почему ты столько раз назойливо повторял мое имя?» Ее друг рассмеялся и ответил ей: «Я звал тебя всего лишь десять минут, а ты рассердилась. Ты призывала имя Будды в течение десяти лет. Так подумай, какой же свирепый, должно быть, Будда сейчас!»

Главное — это не большое количество, а правильность. Если вы поступаете правильно, то вы становитесь добрее и светлее, в вас начинают расти понимание и любовь. Когда мы занимаемся сидячей медитацией или медитацией во время ходьбы, нам следует обращать внимание на качество, но не на количество. Если мы занимаемся исключительно ради количества, то мы ничем не отличаемся от миссис Нгуен. Мне кажется, что она получила урок. Мне кажется, что он повлиял на нее в лучшую сторону.

5. СЛУЖЕНИЕ МИРУ

К нам в Сливовую Деревню, что находится во Франции, каждую неделю приходят сотни писем из лагерей для беженцев, расположенных в Сингапуре, Малайзии, Индонезии, Таиланде и на Филиппинах. Нам очень больно читать их, но мы вынуждены делать это, поскольку нам необходимо поддерживать связь. Мы делаем все, что возможно, пытаемся помочь, но бывает, что от неисчислимых страданий у нас опускаются руки. Считается, что каждый второй лодочник (так принято называть людей, которые покидают Вьетнам на лодках) гибнет в океане, только половина из них достигает берегов Юго-Восточной Азии.

Множество девушек, уплывающих на лодках, подвергается насилию со стороны морских пиратов. Несмотря на то, что ООН и многие страны пытаются помочь Таиланду устранить данный вид пиратства, морские пираты продолжают причинять страдания беженцам.

Как-то мы получили письмо, в котором говорилось о юной девушке с маленькой лодки. Она была изнасилована тайским пиратом. Ей было всего двенадцать лет. и она бросилась в океан, чтобы покончить с собой.

Когда вам становится известно что-либо вроде этого, вы в первую очередь начинаете злиться на пирата. Вы самым естественным образом принимаете сторону девушки. Но, если вдуматься, то многое изменится. Если вы встали на сторону девушки, то нет ничего проще. Вам только остается взять ружье и убить пирата. Но мы не можем сделать этого. После размышления над данным вопросом я понял, что мне достаточно было родиться в деревне пирата, воспитываться в тех же условиях, чтобы быть сейчас этим пиратом. Все обстоятельства меня бы толкали на это. Мне

трудно себя осудить. Я увидел сотни детей, ежедневно рождаемых вблизи Сиамского залива, и мне стало ясно, что через двадцать пять лет, если мы — преподаватели, общественные деятели, политики и другие не будем что-либо предпринимать, часть из них станет морскими пиратами. Это совершенно определено. Если бы вы или я родились сегодня в одном из этих рыбацких поселений, то к двадцати пяти годам мы наверняка бы стали морскими пиратами. Если вы возьмете ружье и застрелите пирата, то тем самым вы убьете всех нас, поскольку все мы в какой-то степени отвечаем за данное положение дел.

После продолжительной медитации я написал нижеследующий стих. В нем присутствуют три человека: двенадцатилетняя девочка, пират, а также я. Можем ли мы взглянуть друг на друга и увидеть самих себя? Стих имеет название «Называй меня настоящими именами», поскольку у меня очень много имен. Когда я слышу одно из них, я говорю «Да».

Не говори, будто я уйду завтра,

Ведь я воскресаю каждое утро.

Приглядишься: вот он я, воскресающий,

Чтобы стать почкой весною на ветке,

Чтобы быть птенцом с неокрепшими крыльями

и учиться петь, сидя в моем новом гнезде,

Чтобы стать коконом в сердце цветка,

Чтобы стать яхонтом в недрах земли.

Я воскресаю каждое утро ради веселья и плача,
ради страха и надежды.

Ритм моего сердца—это рождение и гибель
всех живых существ.

Я — лягушонок, беспечно ныряющий в чистую
воду пруда,

Но я же и змея, дождавшаяся ночной тишины.

чтобы схватить лягушку.

Я — дитя из Уганды, кожа да кости,

ноги мои словно бамбуковые палки,

Но я же и торговец, поставляющий

смертоносное вооружение в Уганду.

Я — двенадцатилетняя девочка с маленькой лодки,
что бросилась в океан, когда над ней надругался пират.

Но я же и пират, чье сердце пока еще не научилось
понимать и любить.

Я — член политбюро, в чьих руках
сосредоточена власть,

Но я же и человек, что должен кровью своей

отдать долг моим людям, умереть в одном

из лагерей строгого надзора.

Радость моя подобна весне, чье тепло

пробуждает цветы и жизнь. Боль моя подобна реке слез, что
может наводнить океан.

Называй меня настоящими именами.

Чтобы я смог увидеть горе и веселье,

Чтобы я мог увидеть, что радость и боль едины.

Называй меня настоящими именами,

Чтобы я пробудился,

Чтобы дверь в моем сердце открылась,

дверь сострадания.

* * *

Существует дзэнский рассказ о наезднике, чья лошадь мчалась слишком быстро. Другой человек, стоявший подле дороги крикнул ему: «Куда вы спешите?», и наездник бросил в ответ: «Я не знаю, лучше спросите у лошади». Мне кажется, что это как раз наш случай. Мы оседлали коней, с которыми сама можем совладать. Гонка вооружений, например, именно такой конь. Мы стараемся делать все, что возможно, но не можем справиться с ним. У нас так мало времени.

В буддизме самое важное правило — это жить, осознав, что происходит вокруг. Знать то, что происходит тол-ко здесь, но и там. К примеру, когда вы откусываете хлеб, вам может прийти мысль, что фермеры используют слишком много химикатов, чтобы вырастить пшеницу. Откусывая хлеб, мы в некоторой степени начинаем нести ответственность за нарушение экологии. Когда мы едим мясо или пьем вино, мы вполне можем вспомнить о том, что в странах третьего мира ежедневно от голода умирает сорок тысяч детей и что для получения куска мяса либо бутылки ликера требуется израсходовать большое количество зерна. В таком случае питание крупами будет больше

соответствовать бедственному положению дел в мире, чем питание мясом. Специалист в области экономики, живущий во Франции, сказал мне, что достаточно будет людям западных стран снизить потребление мяса и алкоголя примерно на пятьдесят процентов, и положение дел в мире переменится. Всего на пятьдесят процентов. Каждый день мы делаем вещи, которые влияют на мир. Если мы осознанно посмотрим на наш образ жизни, на наши запросы и видение мира, то мы поймем, как можно обрести мир прямо сейчас. Например, когда вы разворачиваете воскресный номер газеты, вы можете прикинуть, сколько он весит, может быть, даже один-два килограмма. Чтобы напечатать такой номер газеты, может понадобиться целая роща. Если мы проявим осознанность, то сумеем что-либо сделать для изменения обстановки.

* * *

В своем монастыре я первым стал ездить на велосипеде. В то время еще не было гатх, написанных специально для катания на велосипеде. Мы должны заниматься разумно, приводить все в соответствие с настоящим временем, поэтому недавно я написал гатху, которую можно повторять перед тем, как завести автомобиль. Я надеюсь, что вы сочтете ее полезной:

Прежде чем я заведу автомобиль,
Я должен понять, куда отправляюсь.
Я един с автомобилем.

Нажимая на газ, я поеду быстрее.

Бывает, что нет никакой необходимости заводить машину, однако мы делаем это только потому, что желаем убежать ' себя. Если мы повторим гатху «Прежде чем я заведу автомобиль, Я должен знать, куда отправляюсь»,—это это может стать чем-то вроде озарения; неожиданно мы можем осознать, что нам никуда не надо ехать. Куда бы мы ни отправились, мы всегда будем вместе с собой, мы не сможем убежать себя. Иногда гораздо полезнее остановить мотор и заняты медитацией во время ходьбы. Возможно, что это будет приятней.

Считается, что за последние несколько лет пять миллион квадратных километров леса вымерло от кислотных дождей, это не без помощи наших автомобилей. «Прежде чем я заведу автомобиль, я должен понять, куда отправляюсь»,— это важный вопрос. «Куда я отправляюсь? К собственному разрушению?» Если исчезнут деревья, то и человечество исчезнет. Если деревья и животные мертвы, то каким образом мы будем живы?

«Я един с автомобилем». Может создаться впечатление, что мы имеем власть над автомобилем, что он является только средством передвижения, но это не так. Обладая автомобилем, мы становимся чем-то иным. Обладая ружьем, мы становимся опасными. Обладая флейтой, мы становимся приятными для других. Обладая пятьюстами тысячами атомных бомб, человечество превратилось в наиболее опасное сообщество на земле. Мы никогда не были настолько близки к опасности, как сейчас. Нам следует вести себя осознанно. Главным правилом является ежедневное проявление осознанности в наших действиях. Все остальные правила вытекают из этого.

Нам следует лучше приглядеться к вещам, чтобы как следует все понять. Когда пловец наслаждается чистой речной водой, он должен суметь почувствовать себя рекой. Как-то друзья пригласили меня отобедать в Бостонском университете, и там я увидел реку Чарльз. Я давно не был дома и, увидев реку, обрадовался. Поэтому я покинул моих друзей, чтобы омыть лицо и ноги в воде так, как это принято делать в моей стране. Когда я вернулся, профессор сказал мне: «Поступать так отнюдь не безопасно. Вы ополаскивали рот водой из реки?» Когда я сказал ему: «Да»,— он ответил: «Вам следует обратиться к врачу и сделать прививку».

Я был поражен. Откуда я мог знать, что реки в этих местах настолько грязны? Такие реки можно смело называть мертвыми. У меня на родине нет до такой степени грязных рек. Кто-то рассказал мне, что в Рейне на германской территории можно проявлять фотографии, настолько там много химикатов. Мы можем прекрасно плавать, но можем ли мы до конца прочувствовать все переживания реки? Если мы не можем, то тогда нет никакой надежды на мир. Если река умирает, то никто не сумеет с удовольствием искупаться в ней.

Если вы занимаетесь горным туризмом либо просто любите сельскую природу или лес, то вам хорошо известно, что леса являются нашими вторыми легкими. До сих пор мы поступали таким образом, что пять миллионов квадратных километров леса было уничтожено кислотными дождями. Мы довольствуемся нашим маленьким «я», делая все для его удовольствия, но тем временем наше второе «я» разрушается. Однажды неожиданно для себя я понял, что Солнце является моим сердцем, которое расположено вне тела. Стоит моему сердцу прекратить работу, и я умру, но точно то же самое произойдет, когда мое второе сердце также прекратит работу. Нам нужно научиться быть самими собой, то есть мы должны научиться быть рекой, лесом, гражданином Советского Союза. Мы должны это делать ради лучшего понимания, ради светлого будущего. Это недвойственное мировоззрение.

* * *

Во время войны во Вьетнаме мы, молодые буддисты, помогали жертвам войны восстанавливать разрушенные бомбами деревни. Многие из нас умерли, выполняя такую работу, но не из-за бомб либо пуль, а потому, что люди считали, что мы помогаем вражеской стороне. Мы были в состоянии прочувствовать несчастья обеих сторон, как коммунистической, так и антикоммунистической. Мы старались одинаково действовать для всех, понять ту и другую сторону, стать едиными с ними. Вот почему мы не принимали какой-либо одной стороны, в то время как целый мир разделен на два враждебных лагеря. Мы пытались разъяснить людям наше восприятие положения дел, но взрывы от бомб были слишком сильны. Бывало, что мы сжигали себя, чтобы дать всем понять, кто мы есть, но мир оставался глухим. Люди считали, что мы осуществляем нечто вроде политического акта. Им не приходило в голову,

что это были бескорыстные политические поступки ради того, чтобы быть услышанным, чтобы быть понятым. Мы желали примирения, мы не желали чьей-нибудь победы. Служить людям при таких обстоятельствах очень опасно, и многие из нас были убиты. Коммунисты убивали нас, потому что считали, что мы работаем на американцев, а антикоммунисты убивали нас, потому что считали, что мы работаем на коммунистов. Но мы не хотели делать выбора.

Положение дел в мире по-прежнему не изменилось, люди полностью придерживаются какой-либо одной идеологии, одной стороны. Ради понимания переживаний граждан Советского Союза мы должны стать едиными с ними, почувствовать себя каждым из них. Делать это опасно—нас будут подозревать с обеих сторон. Но если мы не будем поступать таким образом если мы примем какую-либо сторону, то мы потеряем возможность сделать что-то для мира. Примирение заключается в понимании обеих сторон, для этого мы должны сначала объяснить одним, какие лишения испытывают другие, а затем повторить все наоборот. Только это даст действенный результат. Во время цикла созерцания в дзэнском центре «Провиденс» я попросил, чтобы кто-нибудь сначала представил себя плывущим, купающимся в реке, а затем после пятнадцати минут дыхания показал бы нам себя в качестве реки. Этот человек должен был стать рекой, чтобы рассказать о себе на языке реки. После этого женщину, которая была в Советском Союзе, сначала попросили представить себя американкой, а затем после некоторого перерыва на дыхание и медитацию — советской гражданкой со всеми ее жизненными переживаниями. Она справилась с этим великолепно. Такие упражнения во время медитации основаны на принципе не-двойственности.

Во Вьетнаме молодые буддийские служители пытались осуществить такой вид медитации. Многие из них умерли, выполняя свою службу. Я написал стих для моих младших братьев и сестер о том, как умирать без насилия, без злости. Он называется «Совет»:

Обещай мне,
Обещай мне, что в тот день,
Когда Солнце будет в зените,
Когда они низложат тебя,
Исполненные ненависти,
Ты вспомнишь, мой брат,
Что человек не может быть врагом.
Пусть ты сожалеешь,
Пусть ты ненавидишь
Непреодолимо, безгранично,
Но ненависть не должна
Превращать человека в зверя.
И в тот день,
Когда ты лицом к лицу встретишься
С этим зверем, ты не будешь испуган,
Глаза твои будут добры,
А из улыбки возникнет
Весенний цветок,
Тогда любящие
Всех десяти тысяч миров
Да узрят тебя.
Снова один
Я пойду, склонив голову.
Но сознавая нетленность любви,
И над долгой, разбитой дорогой
Солнце и Луна будут сиять,
Освещая мой путь.

Суть занятий медитацией заключается в осознании существования страданий. Первую проповедь Дхармы Будда посвятил страданиям и пути избавления от них. Несправедливо считать, что в Южной Африке исключительно чернокожие терпят страдания, белые люди также страдают. Если мы будем придерживаться только одной стороны, то мы не сможем выполнить поставленную перед нами цель, то есть не достигнем примирения ради обретения мира и спокойствия.

Имеются ли в Южной Африке люди такие, что могут контактировать как с черной, так и с белой частью населения? Если, таких людей немного, то положение дел далеко не самое лучшее. Должны быть люди, способные войти в контакт с обеими сторонами, понять их страдания, а затем каждой из сторон рассказать о другой. Имеются ли люди, что способствуют этому виду понимания, медитации и примирения между двумя главнейшими политическими группировками на Земле? Способны вы стать чем-то большим, чем американцы? Способны вы стать людьми, что прекрасно понимают страдания обеих сторон? Способны вы принести весть о примирении?

Вы можете не знать, что ваша страна выпускала множество оружия на заказ для стран третьего мира, чтобы их жители убивали друг друга. Вам хорошо известно, что взрослым и детям из этих стран больше требуется пища, чем

смертоносное оружие. Пока что никто не предложил совместно рассмотреть вопрос о производстве и перепродаже данного оружия. Все слишком заняты. Сделанное на заказ оружие стало причиной гибели множества людей за последние тридцать, сорок, пятьдесят лет. Если мы думаем о ядерных бомбах, что могут взорваться в будущем, но не обращаем внимания на бомбы, что взрываются в настоящий момент, то мы допускаем некоторой рода ошибку. Я полностью уверен, что с ведома президент;

Рейгана США будут продолжать выпускать оружие на заказ потому что иначе это будут делать другие страны, что не в интересах США. В этом утверждении нет ничего хорошего. Он' похоже на извинение, но существуют реальные причины, толкающие его и целую нацию производить оружие на продажу. К примеру, многие люди потеряют работу, если производств прекратить. Подумали ли мы о работе, которую будут выполнять оставшиеся без дела люди?

Не многие американцы осознают, что это оружие убивает каждый день в странах третьего мира множество людей. В Конгрессе данный вопрос серьезно не обсуждался. Мы не уделили время на то, чтобы хорошо разобраться в положении дел, и теперь уже не в состоянии изменить политику правительства. Мы не в силах оказывать давление на правительство. Внешняя политика государства в основном диктуется его гражданами и образом их повседневной жизни. Как граждане страны, мы несем огромную ответственность. Мы считаем, что правительство свободно самостоятельно делать политику, но эта свобода зависит от образа нашей повседневной жизни. Если мы дадим правительству возможность сменить политику, то оно сделает это. Пока еще это невозможно. Может быть, вы считаете, что стоит вам оказаться в правительстве и получить власть, и вы сумеете делать все, что пожелаете, но это не так. Если вы станете президентом, то вы столкнетесь с этим. Вполне возможно, что вы будете делать то же самое, чуть лучше, чуть хуже.

Стало быть, нам необходимо увидеть настоящее положение дел должным образом. Наша повседневная жизнь, наша пища имеют отношение к политической обстановке в мире. Суть медитации заключается в правильном понимании вещей, в понимании того, как можно изменить данную ситуацию. Изменение ситуации означает изменение нашего сознания. Изменение нашего сознания также означает изменение ситуации, поскольку ситуация является сознанием, а сознание является ситуацией. Пробуждение имеет большое значение. Природа вооружения, природа несправедливости и наша собственная природа ничем не отличаются. Это и есть подлинное значение активного буддизма.

* * *

За последние два с половиной тысячелетия в буддийских монастырях была разработана система семи упражнений для примирения. Хотя данные упражнения были созданы для устранения разногласий в монашеском кругу, я думаю, что они окажутся также полезны для дома и общества.

Первое упражнение—это Совместная Медитация. Собирается вся сангха, все сидят вместе, осознанно, выполняют дыхательные упражнения и улыбаются, каждый стремится к пониманию, но не к разжиганию ссоры. Это главное. Оба поссорившихся монаха присутствуют и понимают, что вся община желает, чтобы они помирились. Атмосфера примирения устанавливается прежде всяких слов. Все воздерживаются от пересудов и наветов, и никто не комментирует поведение этих монахов вне собрания. Это не поможет. Все должно говориться публично, в присутствии всей общины. Поэтому оба монаха сидят друг против друга, выполняют дыхательные упражнения и, как бы это ни было трудно, улыбаются.

Второе упражнение—это Воспоминание. Оба монаха детально вспоминают историю ссоры, все, что имеет отношение к ней, в то время как остальные внимательно слушают: «Я помню, что в тот день была дождливая погода, я зашел на кухню, где встретил тебя...» — и так далее как можно подробнее. Это очень важно, поскольку монахи пытаются исправить то, что было в прошлом. Один из законов жизни сангхи заключается в осознании того, что происходит каждый день. Если вы не осознаете того, что происходит вокруг, то однажды что-либо случится и будет слишком поздно. Когда вся община в сборе, а два монаха сидят друг против друга, это значит, что конфликт вылился в открытую ссору. Все, что теперь остается, — это сесть и припомнить прошлое настолько, насколько это возможно. Предположим, что мужчина и женщина поженились и невнимательно относятся друг к другу, не понимая, что у каждого на уме. Их чувства и восприятия создают весьма опасную ситуацию. В один прекрасный день все это выплывет на поверхность и будет слишком поздно что-то изменить, это повлечет за собой развод либо бесконечные ссоры, которые в конце концов могут привести к убийству. Суть медитации заключается в осознании того, что происходит внутри, в чувствах, в теле, в восприятиях, в семье. Это очень важно для всякого человека. Таким образом, второе упражнение состоит в воспоминании, а община помогает раскрыть детали, способствующие примирению.

Третий принцип — это Покорность. Каждый член общины рассчитывает на то, что монахи не будут упрямы, но сделают все возможное для примирения. Результат не имеет значения. Наиболее важен тот факт, что каждый монах демонстрирует свое желание примириться и понять другого. Если вы делаете все возможное для понимания, то вам не стоит беспокоиться о результате. Вы делаете все возможное, и этого достаточно. Решающее значение имеет атмосфера собрания. Всякий возлагает свои надежды на этих двух монахов, что заставляет их делать все возможное, чтобы оправдать надежды общины.

Четвертое упражнение—Покрытие Грязи Соломой. Вам хорошо известно, что проселочные дороги после дождя становятся грязными. Если грязь, покрыть соломой, то по дороге можно будет идти не боясь испачкаться. Какой-

либо уважаемый старший монах назначается представителем каждой из конфликтующих сторон. Затем эти два монаха обращаются к собранию, пытаясь уладить отношения между поссорившимися людьми. В буддийской сангхе все уважительно относятся к более старшим монахам. Их называют потомственными наставниками. Им не нужно говорить много слов; все, что они говорят, очень серьезно воспринимается остальными членами общины. Один из этих монахов говорит нечто относительно своего подопечного, что помогает другому монаху лучше разобраться и снизить чувство злости по отношению к другому, поссорившемуся с ним монаху. Затем тот же пытается сделать второй старший монах. Таким образом, все нехорошие чувства в сердцах монахов рассеиваются, и это помогает им принять решение, вынесенное собранием общины. В данном случае грязью является ссора, а солома—это «добросердечие» Дхармы.

Следующий шаг—это Чистосердечное Признание. Каждый из двух монахов сам говорит о своих ошибках, не дожидаясь, когда об этом ему скажут другие. Когда об ошибках говорят другие, дело принимает совершенно иной оборот. Гораздо лучше лично признаться в своих ошибках. Сперва вы говорите о каком-нибудь незначительном просчете. Возможно, что были и большие, но, сперва, вы говорите о незначительном проступке. (Это в некотором роде искусство.) Когда вы признались, вам лучше сказать: «В тот день я, должно быть, был не слишком осознан. Я сказал такие-то и такие-то вещи. Это ужасно. Я сожалею». Даже если это не ахти какое признание, оно помогает другому человеку почувствовать себя лучше. Это воодушевляет его на не менее значительное признание. (Представьте, что Советский Союз и Соединенные Штаты пытаются сделать то же самое.)

Такая атмосфера воодушевляет. Другие помогают тем, что надеются на изменение чувств между людьми в лучшую сторону. Здесь каждый монах имеет возможность проявить свою природу Будды, что уменьшает силу, с которой давят на каждого монаха злость и негодование. В такого рода атмосфере зарождается возможность взаимопонимания и взаимной приязни. Затем старшие монахи напоминают поссорившимся монахам: «Прежде всего вы являетесь членами общины. Благополучие общины важнее всего. Не думайте исключительно о личных чувствах. Подумайте о благополучии общины». И после этого каждый монах уже будет готов принести в жертву свои интересы и принять решение, вынесенное собранием общины.

Шестой и седьмой шаги — это Обнародование решения собрания и Принятие решения собрания. Заранее оговаривается, что данные монахи примут любое решение, в противном случае они будут вынуждены покинуть общину. Поэтому после изучения всех подробностей ссоры и достижения полного примирения собрание выносит свое решение. Его обнародуют три раза. Председатель собрания зачитывает решение следующим образом: «После медитации, после изучения, после обсуждения, после всех проявленных усилий предлагается первому монаху сделать то-то и то-то, а второму монаху сделать то-то и то-то; первый должен исправиться таким-то образом, второй должен исправиться таким-то образом. Принимает ли собрание монахов данное решение?» Если сохраняется молчание, то это расценивается как согласие. Затем председатель повторяет те же слова: «Принимает ли уважаемое собрание данное решение?» Опять сохраняется молчание. И теперь уже в третий раз: «Принимает ли собрание данное решение?» После заключительного молчания он произносит: «Уважаемое собрание монахов и монахинь приняло данное решение. Прошу обе стороны выполнять указанное решение». Этим заканчивается собрание. Допускается несколько собраний, посвященных одному вопросу. Протест монаха против решения не имеет никакого значения, поскольку прежде он согласился принять любое вынесенное собранием решение.

Эти семь способов устранения разногласий были приняты буддийскими монахами и монахинями в Индии, Китае, Вьетнаме, Японии, Корее и во многих других странах за последние две с половиной тысячи лет. Я надеюсь, что мы сумеем найти для них применение дома и в обществе.

В движении за мир немало злости, нарушений и непонимания. Участники движения прекрасно умеют писать письма протеста, но они не умеют писать письма любви. Нам нужно научиться писать письма так, чтобы, когда они приходят в Конгресс или к Президенту США, их читали, а не отбрасывали прочь. Слова, которые вы произносите, не должны отпугивать людей. Президент ничуть не хуже, чем мы с вами.

Способно ли движение за мир вести исполненные любви беседы, указывая путь к миру? Мне кажется, что это зависит от того, насколько участники движения за мир способны сами проявлять миролюбие. Потому что не будучи миролюбивыми мы ничего не сумеем сделать для достижения мира. Если мы не можем смеяться, то мы не сумеем помочь рассмеяться другим. Если мы не миролюбивы, то мы не в состоянии сделать вклад в движение за мир. Я надеюсь, что мы будем по-иному смотреть на движение за мир. Движение за мир исполнено ярости и злости. Оно не может идти по должному пути. Требуется новый путь обретения мира. Поэтому большое значение должно придаваться занятиям медитацией, которые дают возможность видения и понимания. Было бы неплохо сделать свой вклад в движение за мир, внося в него свое мировоззрение, способное уменьшить количество агрессивности и злости. Служение миру означает в первую очередь обретение мира. Медитация пригодна для каждого из нас. Мы полагаемся друг на друга. Наши дети надеются, что мы оставим им будущее.

6. ВЗАИМОБЫТИЕ

Я уверен, что взаимообмен между буддизмом и странами Запада принесет нечто очень удивительное, нечто очень важное. Западное общество отличается некоторыми ценными особенностями, такими, как рациональный подход к вещам, дух свободного исследования и демократия. Сочетание буддизма с этими особенностями даст человечеству нечто очень свежее, очень удивительное. Рассмотрим несколько примеров: печатный станок был изобретен в Китае,

а подвижные металличе-ские шрифты были изобретены в Корее, но, когда печатным делом стали заниматься на Западе, оно стало одним из важней-ших средств коммуникации. Оружейный порох был открыт в Китае, но как только его начали производить люди Запада, он изменил мир. Даже чай, что издавна выращивался в Азии, будучи перевезенным на Запад, превратился в одноразовые заварочные пакеты. В сочетании с западным способом производства буддийский принцип не-двойственных действий и взглядов полностью изменит наш образ жизни. Роль американских буддистов в развитии взаимобмена между буддизмом и западной цивилизацией имеет огромное значение для всех нас.

Буддизм не однозначен. Существует множество буддийских учений. Когда буддизм проникает в какую-либо страну, эта страна всегда предлагает новую форму буддизма. Когда я впервые посещал буддийские общины в этой стране, я попросил знакомого: «Пожалуйста, покажи мне вашего Будду, вашего американского Будду». Эта просьба удивила моего знакомого, поскольку он считал, что Будда универсален. На самом деле китайцы имеют своего китайского Будду, жители Тибета имеют тибетского Будду, и, кроме того, у них различные учения. Буддийское учение этой страны должно отличаться от учений других стран. Буддизм, дабы быть буддизмом, должен принимать форму, приемлемую для психологии и культуры общест-ва, которому он служит.

Мой вопрос не отличался сложностью: «Где ваш Бодхисаттва? Покажи мне американского Бодхисаттву». Мой знако-мый не смог этого сделать. «Покажи мне американского монаха американскую монахиню либо американский центр буддизма». Данные вещи еще не стали очевидными. Я думаю, что вы вправе учиться у иных традиций буддизма, но вам следует создать свой собственный буддизм. Я убежден, что благодаря хорошей практике вы вскоре получите свою форму буддизма.

* * *

Я с удовольствием представлю вам форму буддизма, которая может быть принята на Западе. В течение последних два-дцати лет мы экспериментировали с данной формой буддизм, и кажется, она вполне подходит для современного общест-ва. Ее название-орден Тип Хиен, или орден Взаимобития.

Орден Тип Хиен был основан во Вьетнаме во время войны. Он является сорок вторым ответвлением от дзэнской школ) Линь Цзи. Это форма активного буддизма, буддизма, который исповедуется в обыденной жизни, в обществе, а не только в центре для медитации. Тип и Хиен—это вьетнамские слова китайского происхождения. Мне хочется объяснить значение эти слов, поскольку это поможет понять дух данного ордена.

«Тип» означает «быть в соприкосновении». Понятие активного буддизма уже проявляется в слове «тип». Прежде всего «быть в соприкосновении с самим собой». В современном обществе большинство из нас не желает быть в соприкосновении с собой; мы желаем быть в соприкосновении с иными вещам такими, как религия, спорт, политика, книги — мы желаем забыть себя. Всякий раз, когда у нас появляется свободное время, мы приглашаем кого-либо в гости и включаем телевизор, чтобы он поработил нас. Стало быть, 'в соприкосновении' означает быть в соприкосновении с самим собой, чтобы найти источник мудрости, понимания и сострадания в каждом из нас. Быть в соприкосновении с самим собой, осознавать все, что происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании — это суть медитации. В этом заключается значение слова «тип».

«Тип» означает также соприкосновение с буддами и бодхисаттвами, с просветленными людьми, исполненными пони-манием и состраданием. Быть в соприкосновении с самим собой означает быть в соприкосновении с источником мудрости и сострадания. Вам известно, что дети понимают то, что в них находится Будда. Один мальчик заявил, что он является Буддой в первый же день цикла созерцания, проводившегося в местечке Оджай в Калифорнии. Я сказал ему, что в чем-то это спра-ведливо, поскольку, в зависимости от его степени пробужденности, он так или иначе бывает Буддой.

Еще одно значение слова «тип» — это «продолжать», то есть продлевать что-либо. Это означает, что достижения будд и бодхисаттв в понимании и сострадании должны быть продолжены. Это возможно только тогда, когда мы находимся в соприкосновении с нашим подлинным «я», что может сравниться с рытьем колодца — его роют до тех пор, пока не отыщут источник воды, способный в достаточной мере наполнить колодец. Когда мы находимся в соприкосновении с нашим под-линным сознанием, источник понимания и сострадания становится явным. Это основа всего. Соприкосновение с нашим подлинн ым сознанием необходимо для продолжения достигнутого буддами и бодхисаттвами.

«Хиен» означает «настоящий момент». Мы должны пребывать в настоящем моменте, поскольку только настоящее реально, только в настоящий момент мы можем жить. Мы не упражняемся во имя будущего, ради того, чтобы возродиться в раю, мы делаем это ради умиротворения; ради сострадания, ради настоящего счастья. Кроме того, «хиен» означает «становиться реальным, проявляться, осуществляться». Любовь и понимание—это не только слова и понятия. Они должны обрести реальность, воплотиться в людях и в обществе. В этом заключается значение слова «хиен».

Во французском и английском языках достаточно трудно найти слова, способные выразить значение «тип хиен». В «Аватамсака-сутре» есть понятие «взаимобитие», оно выражает дух данной формы буддизма, поэтому мы перевели «тип хиен» как взаимобитие. В сутре это составной термин, означающий «взаимный» и «быть, существовать».

Взаимобитие является новым словом для английского языка, и я думаю, что оно будет принято. Мы уже говорили о многом в одном и об одном, заключающем в себе многое. В одном листке бумаги мы видим все остальное: облака, лес, дровосека. Я есть, потому что вы есть. Вы есть, потому что я есть. В этом заключается значение слова «взаимобитие». Мы взаимно существуем.

Орден Взаимобития включает в себя две общины. Главная Община состоит из мужчин и женщин, которые поклялись соблюдать четырнадцать правил Ордена. Перед тем как стать братом или сестрой Ордена Взаимобития, всякий должен выполнять все предписания в течение одного года. Согласно предписаниям, для продолжения занятий человек должен образовать вокруг себя общину. Такая община называется Расширенной Общиной. Она состоит из тех, кто соблюдает те же правила, но не клялся в этом и не был принят в Главную Общину.

Люди, принятые в Главную Общину, не имеют особенных знаков отличия. Они не бреют головы и не носят специально! одежды. От других они отличаются лишь тем, что соблюдают несколько правил, часть из которых подлежит выполнению по крайней мере в течение шестидесяти дней цикла созерцания либо в течение дней осознанности ежегодно, постоянно или с перерывами. Если, например, они выполняют их каждое воскресенье, то за год набирается целых пятьдесят два дня. Люди из Расширенной Общины могут выполнять то же самое либо более того, даже если они не желают стать братом или сестрой Общины. В Главной Общине люди могут выбирать между безбрачием и семейной жизнью.

По крайней мере раз в две недели члены общины и ее друзья собираются вместе и повторяют четырнадцать правил. Они начинают с Трех Драгоценностей и Двух Обещаний для детей. Эти два обещания охватывают все правила для взрослых. Первое обещание следующее: «Клянусь развивать свое сострадание ради любви и защиты жизни людей, животных и расте-ний». Второе обещание: «Клянусь развивать понимание ради способности к любви и гармоничной жизни с людьми, животными и растениями». То есть это — обещания в сострадании либо любви и в понимании. Они являются сущностью буд-дийского учения. После того как дети повторили эти Три Драгоценности и Два Обещания, они могут пойти поиграть, а взрослые повторяют свои четырнадцать правил.

Обычно правила начинаются с ограничений касательно тела, таких, как «не убий». Правила Тип Хиен следуют в противоположном порядке—вначале те, что касаются сознания. В буддизме сознание считается корнем всего остального. Ниже следуют правила Ордена Взаимобития.

Правило 1. Не поклоняйтесь идолам и не привязывайтесь к каким-либо учениям, теориям либо идеологиям, даже если они буддийские. Все системы, мышления являются вспомогательными; они не являются абсолютной истиной. Данное правило—все равно что рык льва. Дух его весьма характерен для буддизма. Часто говорят, что буддийское учение— не более чем паром, на котором можно переправиться через реку, что это палец, указывающий на луну. Не стоит путать луну и палец. Паром — это еще не берег. Если мы будем принимать паром или палец за точку отсчета, то мы потеряем все остальное. Мы не смеем убивать друг друга во имя пальца или парома. Человеческая жизнь гораздо ценнее различных идеологий и учений.

Орден Взаимобития был образован во Вьетнаме во время войны, причина которой — конфликт между двумя 'мировыми идеологиями. Во имя идеологий и учений люди умирали, убивая друг друга. Имея ружье, вы можете убить одного, двух, трех, пятерых человек; но, будучи привязанным к идеологии и принимая ее за абсолютную истину, вы можете убить миллионы. По сути данное правило заключает в себе заповедь «не убий».

Человечество чрезвычайно страдает от привязанности к взглядам. «Если ты не следуешь этому учению, то я отрублю тебе голову». Прикрываясь истиной, мы убиваем друг друга. Сейчас мир буквально пойман в эту ловушку. Многие считают, что марксизм является вершиной человеческой мысли, что ничто не может сравниться с ним. Другие считают, что это сумасшествие, и поэтому необходимо устранить таких людей. Мы пойманы в эту ловушку. В буддизме все иначе. Одно из важнейших положений Шакьямуни заключается в том, что нет ничего драгоценнее жиз-ни. Это решает проблему войны и мира. Достигнуть мира можно лишь тогда, когда мы свободны от привязанности к взгля-дам, свободны от фанатизма. Чем лучше вы будете соблюдать это правило, тем больше вы постигнете действительность и поймете буддийское учение.

Правило 2. Знание, которым вы обладаете в настоящее время, не является неизменным, не есть абсолютная истина. Остерегайтесь ограниченного мировоззрения и привязанности к определенным взглядам. Старайтесь соблюдать правило не-привязанности к взглядам для того, чтобы, суметь понять точку зрения других. Истина обретается в жизни, а не только в понятийном знании. Старайтесь учиться на протяжении всей жизни и всегда выявлять все, что происходит как во внутреннем, так и в окружающем мире.

Данное правило вытекает из предыдущего. Вспомните молодого отца, который отказался открыть дверь своему собственному сыну, считая его давно погибшим. Будда говорил:

«Ес ли вы принимаете нечто за абсолютную истину и привязываетесь к этому, то, когда истина самолично придет, чтобы постучаться в вашу дверь, вы откажетесь впустить ее». Ученый с гибким мышлением, который критически относится к настоящему состоянию науки, имеет больше возможности сделать новое открытие. Буддист также, занимаясь медитацией, должен стремиться к большему знанию, должен критически относиться к своему мировоззрению в настоящий момент. Техника постижения заключается в преодолении какого-либо мировоззрения и знания. Путь не-привязанности к взглядам является основой буддийского учения о постижении.

Правило 3. Ни в коем случае не принуждайте других, включая детей, принимать ваши взгляды, ни с помощью власти, угроз, денег, пропаганды, ни с помощью выучки. Однако посредством проникновенной беседы помогайте другим в преодолении фанатизма и узкого мировоззрения.

Это также вытекает из первого правила. Это дух свободного исследования. Я думаю, что на Западе воспримут это правило, поскольку оно наиболее понятно. Если вы найдете какой-либо способ для его всеобщей реализации, то это ошастливит весь мир.

Правило 4. Не остерегайтесь соприкасаться со страданием и не закрывайте глаза перед страданием. Не теряйте

осознанность существования страданий в улизни и в мире. Постарайтесь сблизиться со страдающими любым путем, включая личное общение и встречи, а также зрительные и звуковые образы. Таким образом побуждайте себя и других к пониманию существования страданий в мире.

Первую проповедь Дхармы Будда посвятил Четырем Благородным Истинам. Первая истина — это существование страданий. Такого рода сближение и осознание просто необходимы. Если мы не испытываем боли и не боеем, то мы не будем выискивать причины боли и болезней, чтобы найти лекарство и выход из положения.

Так или иначе, Америка является закрытым обществом. Американцы недостаточно осознают то, что происходит за пределами Америки. Жизнь их настолько занята, что даже когда они читают газеты и смотрят телевизор, они не сближа-ются с другими людьми. Я надеюсь, что вы найдете средство для большего осознания существования страданий в мире. Разумеется, в Америке также существуют страдания, и не стоит забывать об этом. Но большинство из страданий западного человека беспочвенны и могут исчезнуть при взгляде на подлинные страдания других людей. Бывает, что мы страдаем психологически.

Мы не можем уйти от себя, и поэтому страдаем. Если мы воспримем страдания мира и они окажут действие на нас, то это может побудить нас к оказанию помощи страдающим людям, что избавит и нас от собственных страданий.

Правило 5. Не накапливайте богатства, в то время как миллионы людей голодают. Не делайте целью жизни славу. Выгоду, богатство либо чувственное наслаждение. Живите как можно проще и разделяйте свое время, энергию и материальные ценности с теми, кто в них нуждается.

В «Сутре Восьми Осуществлений Великих Существ» говорится: «Человеческое сознание всегда стремится к обладанию и никогда не чувствует удовлетворенности. Бодхисаттвы действуют противоположным образом и следуют принципу самодостаточности. Они ведут простую жизнь, дабы следовать Пути, и единственной своей целью считают осуществление полного постижения». В нашем современном обществе простая жизнь означает сохранение, насколько это возможно, свободы от разрушительного действия социальной и экономической системы, а так же устранение стресса, депрессии, повышенного давления и других современных болезней. Нам следует сделать все возможное для устранения печалей и тревог, которыми исполнена современная жизнь. Единственный выход — это уменьшить запросы. Как только мы сможем вести простую и счастливую жизнь, мы будем в состоянии больше помогать другим.

Правило 6. Не поддерживайте ненависть и злость, При возникновении ненависти и злости медитируйте на сострадании для большего понимания людей, которые вызвали ненависть и злость. Учитесь смотреть на другие существа глазами сострадания.

Нам следует осознавать раздражение и злость при их возникновении и стараться понять их. Медитация на сострадании означает медитацию на понимании. Если мы не понимаем, то мы не можем любить. «Учитесь смотреть на другие существа глазами сострадания» — это цитата, взятая непосредственно из «Лотосовой Сутры», из главы, посвященной Авалокитешваре. Вы можете написать и повесить ее в комнате, где вы занимаетесь медитацией. В китайском подлиннике эти слова записаны всего пятью иероглифами: «Сстрадающие глаза, видящие живые существа». Когда, впервые читая «Лотосовую Сутру», я нашел эти слова, я долго молчал. Я понял, что этих пяти слов достаточно для понимания смысла жизни.

Правило 7. Не разменивайте себя по мелочам и не теряйтесь в окружающем вас мире. Учитесь выполнять дыхательные упражнения для восстановления спокойствия тела и сознания учитесь осознанности и развивайте сосредоточенность и понимание.

Данное правило стоит посредине. Оно является сущность» четырнадцати правил, поскольку самое важное правило — это осознанная жизнь. Без этого правила, без осознанности остальные не могут быть соблюдены в полной мере. Это можно сравнить с несением шеста. В Азии с помощью шеста носят вещи, для чего середину шеста располагают на плече. Это правило подобно середине шеста, который вы несете на плече.

Правило 8. Не произносите слов, которые могут стать причиной разногласий и разрыва общины. Делайте все возможное для разрешения и устранения всех, даже самых незначительных конфликтов.

Мы перешли ко второй части правил, касающейся речи. Первые семь правил относятся к сознанию, следующие два — к речи, а остальные — к телу. В данном правиле говорится о примирении, об усилиях, требующихся для сохранения спокойствия не только в семье, но и в обществе. Для того чтобы оказать помощь в разрешении конфликта, мы должны сблизиться с обеими сторонами. Мы должны как бы взглянуть сверху на конфликт, иначе будет сложно достичь примирения. Нам следует иметь не-двойственное мировоззрение, чтобы выслушать обе стороны и понять их. Миру необходимы люди, способные понимать и сострадать, чтобы осуществлять примирение. Правило 9. Не говорите неправильных вещей ради личной выгоды или ради того, чтобы повлиять на людей. Не произносите слов, которые вызывают отчуждение и ненависть. Не распространяйте новостей, в которых вы не вполне уверены. Не критикуйте и не осуждайте вещей, которые у вас вызывают сомнение. Говорите всегда правдиво и доходчиво. Имейте смелость говорить о случаях несправедливости, даже если это может повлиять на вашу безопасность.

Произносимые нами слова могут окружить нас любовью, доверием и счастьем или превратить жизнь в ад. Нам следует внимательно относиться к тому, что мы говорим. Если мы говорим чересчур много, то нам следует осознать это и научиться говорить меньше. Нам необходимо начать осознавать нашу речь и то действие, которое она производит. Нижеследующую гатху можно повторять перед тем, как звонить по телефону:

Слова могут передаваться на тысячи километров.

Они служат для достижения понимания и любви.

Всякое слово должно быть точно яхонт

Либо прекрасный гобелен.

Нам следует говорить доходчиво. В нашей речи 'мы должны стремиться к взаимопониманию и избегать непонимания, ненависти и ревности. Это по крайней мере поможет сократить наши телефонные звонки. Девятое правило предполагает также искренность и смелость. Найдутся ли среди нас такие, что смогут указать на несправедливость при обстоятельствах, в которых это может повлиять на нашу личную безопасность?

Правило 10. Не используйте буддийскую общину для личного обогащения и выгоды, кроме того, не превращайте вашу общину в политическую партию. Тем не менее религиозная община должна твердо стоять против притеснений и несправедливости, должна бороться за изменение обстановки без участия в нелегальной борьбе.

Это не значит, что мы не должны говорить о несправедливости. Это значит, что мы должны это делать осознанно, не принимая какую-либо из сторон. Мы должны говорить правду, не обращая внимания на политику. Если мы примем одну из сторон, то мы не сумеем помочь в улаживании конфликта.

Во время одного из визитов в Америку я встречался с группой людей, которые желали организовать фонд помощи вьетнамскому правительству для восстановления страны. Я поинтересовался, будут ли они помогать «лодочникам», и получил отрицательный ответ. Они считали, что политически неоправданно говорить о «лодочниках», поскольку это дискредитирует правительство Вьетнама. Чтобы преуспеть в одном, они закрывают глаза на все остальное.

Правило 11. Не считайте своим призванием то, которое причиняет вред природе и человечеству. Не делайте вклады в компании, которые лишают других права на жизнь. Старайтесь жить так, чтобы воплотить свой собственный идеал сострадания.

Данное правило соблюдать крайне сложно. Если у вас есть возможность выбрать такую профессию, при которой воплощается ваш идеал сострадания, то вы сумеете продвинуться в понимании. Если бы я был учителем, то мне было бы весьма приятно учить детей. Я бы радовался тому, что я не мясник, убивающий коров и свиней. Но все-таки дети мясника приходят ко мне, и я учу их. Они выигрывают от моего верного образа жизни. В то же время мои дети едят купленное у мясника мясо. Мы связаны друг с другом. Я не могу сказать, что мой образ жизни совершенно правильный. Такого не может быть. Соблюдение данного правила подразумевает нахождение способа осуществления всеобщего правильного образа жизни.

Вы можете стать вегетарианцем, пытаться снизить убийство животных, но совершенно избежать убийства вы не сможете. Когда вы выпиваете стакан воды, вы убиваете тем самым множество микроорганизмов. То же самое происходит, когда вы готовите овощи. Я вполне осознаю, что моя так называемая вегетарианская; пища не является вполне вегетарианской; я думаю, что даже мой учитель, Будда, не сумел бы избежать этого. Вопрос в том, стремимся мы к состраданию или нет. Если да, то можем ли мы предельно уменьшить страдания? Если я заблудился, потерял направление, то я должен найти Полярную звезду и определить, где находится север. Это еще не значит, что 'моя цель — достичь Полярной звезды. Мне просто хочется отыскать свой путь.

Правило 12. Не убивайте. Не позволяйте убивать другим. Старайтесь найти возможные средства защиты жизни и предотвращения войны.

В странах Запада огромные деньги вкладываются в оборону. Опыт показывает, что прекращение гонки вооружений позволит выделить достаточное количество денег на устранение бедности, голодания, безграмотности и многих других болезней нашего мира. Это правило относится не только к людям, но ко всем живым существам. Как было показано, никто не может полностью соблюдать это правило; однако дело в том, чтобы стараться чтить и защищать жизнь, насколько это возможно. Это означает запрет на убийство и необходимость возбранять другим делать это. Это сложно. Те, кто следуют этому правилу, должны служить миру, но прежде они должны обрести мир внутри себя. Предотвращение войны гораздо лучше протеста против войны. Обычно протестовать бывает поздно.

Правило 13. Не присваивайте то, что принадлежит другим людям. Уважайте чужое имущество, но возбраняйте другим обогащаться за счет человеческих страданий и страданий других существ.

В этом правиле содержится призыв делать все возможное для большей жизнеспособности общества. Это правило связано с четвертым правилом (осознание страданий), с пятым правилом (образ жизни), с одиннадцатым правилом (правильное призвание) и с двенадцатым правилом (защита жизни). Для более глубокого понимания данного правила мы также должны медитировать на указанных четырех правилах.

Разработка средств, мешающих обогащаться за счет человеческих страданий и страданий других существ,— это обязанность законодателей и политиков. Однако всякий из нас также может способствовать этому. Мы можем до некоторой степени сблизиться с угнетаемыми людьми и помочь им в защите права на жизнь и в борьбе против угнетения и эксплуатации. Мы не имеем права позволять другим людям обогащаться за счет человеческих страданий и страданий других существ. Будучи общиной, мы должны делать все возможное для предотвращения этого. Мы должны подумать над тем, каким образом можно способствовать восстановлению справедливости в собственном городе. Бодхисаттвы дают обет помогать всем духовным существам. Всякий из нас может взойти на их ковчег спасения.

Правило 14. Проявляйте заботу о собственном теле. Учитесь бережному отношению к нему. Не считайте свое тело вспомогательным средством. Сберегайте жизненные силы (сексуальную энергию, дыхательную энергию, духовную

энергию) для осуществления Пути. Половое общение должно происходить только в случае любви и взаимного согласия. При половом общении осознавайте страдания, которые это может вызвать. Ради счастья других уважайте их права и обязанности. Полностью осознавайте возможность привнесения новых жизней в этот мир. Медитируйте на том мире, в который вы привносите новые существа.

У вас могло сложиться впечатление, что данное правило запрещает иметь детей, но это не так. Оно лишь призывает нас осознать то, что мы делаем. Достаточно ли безопасен наш мир для детей? Если вы желаете иметь ребенка, то тогда сделайте что-либо для этого мира.

Данное правило касается также безбрачия. Обычно монахи воздерживались от брака по крайней мере по трем причинам. Первая заключается в том, что во времена Будды монахи должны были заниматься медитацией большую часть дня. Они должны были общаться с сельскими жителями, чтобы проповедовать им Дхарму и испрашивать что-либо съестное. Если бы монаху пришлось содержать семью, то он бы не смог выполнять все свои обязанности. Второй причиной является необходимость сбережения сексуальной энергии для медитации. По азиатским религиозным и медицинским понятиям человек имеет три вида энергии:

сексуальную энергию, дыхательную энергию и духовную энергию. Сексуальная энергия расходуется во время полового общения. Дыхательная энергия расходуется во время чрезмерно оживленной беседы и при неглубоком дыхании. Духовная энергия тратится при излишнем волнении и плохом сне. Если вы расходуете все три источника энергии, то вам не хватит сил для осуществления Пути и более глубокого проникновения в действительность.

Буддийские монахи соблюдают безбрачие не исходя из моральных соображений, но ради сохранения энергии. Кто-то в далеком прошлом прекрасно понимал, насколько важно сохранять все три источника энергии. .

Третьей причиной, из-за которой буддийские монахи соблюдали безбрачие, является проблема страданий. В то время, как, впрочем, и сейчас, в Индии множество детей голодало и страдало от недостатка медицинского обслуживания, потому что там женщина, будучи в состоянии прокормить только двоих-троих детей, могла иметь их более десяти. «Жизнь есть страдание» — это главнейшая буддийская истина. Дать жизнь ребенку означает взять на себя большую ответственность. Если вы — человек богатый, то, возможно, у вас не будет таких проблем. Но для бедного человека все может сложиться иначе. Перерождение прежде всего означает перерождение в собственных детях. Ваши дети как бы продолжают вас. Вы перерождаетесь в них. Этим продолжается цепь страданий. Помните, что в этом обществе чрезмерное количество детей неизбежно приведет к их страданию, поэтому Будда призвал монахов не иметь детей. Я думаю, что за последние две с половиной тысячи лет буддийские монахи в различных странах способствовали снижению уровня рождаемости. Это крайне важно.

В четырнадцатом правиле говорится о бережном отношении к собственному телу, о накоплении энергии для осуществления Пути. Не только для 'медитации, но и для всяких действий по изменению мира требуются затраты энергии. Мы должны заботиться о себе.

По-моему, половая свобода на Западе принесла как положительные, так и отрицательные результаты. Современные методы предотвращения беременности существенно облегчили жизнь женщин. В прошлом в Азии и в Европе девушки имели огромное множество связанных с этим проблем, отдельные из них, оказавшись беременными, кончали жизнь самоубийством. Предотвращение беременности позволило значительно уменьшить количество такого рода трагедий. Но половая свобода стала также причиной стрессов и многих несчастий. Мне кажется, что это одна из причин испытываемых многими людьми депрессий. Если желаете, то подумайте над данным вопросом; он немаловажен для западного общества.

Если вы желаете иметь детей, то сделайте что-либо для мира, в котором они будут жить. Это, так или иначе, превратит вас в человека, который служит миру.

7. МЕДИТАЦИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Во время циклов созерцания, когда Колокольный Смотритель желает «пригласить колокол позвонить», он повторяет про себя следующие строки:

Тело, речь и сознание находятся в совершенном единстве,

Моя душа летит вслед за звуком, колокола.

Пусть тот, кто услышит его, избавится от забывчивости

И преодолет всякую злость и печаль.

Затем он делает три вдоха и «приглашает позвонить колокол». Каждый, кто слышит колокол, оставляет все свои дела, чтобы сделать также три вдоха и повторить следующий стих:

Послушай, послушай,

Этот прекраснейший звук

Возвращает меня к подлинному 'я'.

Смысл медитации заключается в осознании того, что происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании и во всем мире. Медитация является самой ценной практикой буддизма, и очень важно заниматься ею так, чтобы она доставляла удовольствие. Для медитации необходимо умение улыбаться. Колокол Осознанности помогает нам в этом.

* * *

Предположим, у вас имеется сын, который постепенно становится необузданным молодым человеком. Возможно,

что его будет непросто полюбить. Это вполне естественно. Для того чтобы быть любимым, человек должен сам научиться этому. Если ваш сын не в силах полюбить, то вы будете весьма несчастливы. Вам хочется полюбить его, но все, что вы можете сделать,— это понять его, понять причины его поведения. Мы должны сделать нашего сына предметом для медитации. Вместо того чтобы брать в качестве предмета для медитации понятие пустоты или неч то иное, мы вполне можем выбрать для этого сына.

Прежде всего нам необходимо избавиться от наплыва мыслей и чувств, которые сводят на нет наши усилия при медитации, и постараться развить усилие сосредоточения. На санскрите это именуется самадхи. Прежде чем начать выполнение домашнего задания, ребенок должен прекратить жевать резинку и выключить радио, только тогда он сумеет в полной мере сосредоточиться на задании. Если мы желаем понять собственного сына, то нам следует научиться отстраняться от вещей, которые отвлекают наше внимание. Сосредоточение, самадхи — это главнейшее в медитации.

Когда у вас есть лампа, вам также необходим абажур, мешающий свету рассеиваться; только тогда вы сумеете без труда прочесть книгу. Практика сосредоточения подобна абажуру на лампе, она помогает нам сосредотачиваться на чем-либо. Занимаясь сидячей медитацией либо медитацией во время ходьбы, мы должны позабыть о прошлом и будущем и научиться пребывать исключительно в настоящем времени; это поможет нам развить усилие сосредоточения. Обладая таким усилием сосредоточения, мы сумеем глубже войти в положение дел. Это медитация, основанная на проникновении. Во-первых, мы осознаем положение дел, сосредотачивая свое внимание на нем, а затем уже проникаем в суть вопроса, чтобы выявить его предпосылки. В данном случае вопросом является неблагоприятное положение дел нашего сына.

Мы не ругаем нашего сына. У нас есть желание всего лишь понять, почему он стал таким. В соответствии с данным способом медитации мы находим все предпосылки, важные и неважные, которые привели к настоящему образу жизни нашего сына. Чем лучше мы разберемся, тем лучше мы поймем. Чем лучше мы поймем, тем проще будет для нас проявить сострадание и любовь. Понимание является источником любви. В сущности, понимание и есть любовь. Понимание — это иное имя для любви; любовь — это иное имя для понимания. Когда мы упражняемся в буддизме, очень полезно упражняться именно таким образом.

Когда вы посадили дерево и оно не слишком хорошо растет, вы не ругаете за это дерево. Вы пытаетесь понять, почему это происходит. Возможно, в почве мало удобрений, либо 'мало воды, либо место слишком солнечное. Вы никогда не ругаете дерево, но разве ваш сын хуже, чем дерево? Если бы мы знали, как правильно заботиться о нем, то он бы вырос замечательным человеком. Ругань не приносит пользы. Поэтому никогда никого не ругайте, никогда не пытайтесь убеждать с помощью различных доказательств. Это мой собственный опыт. Понимание заменяет всякие доказательства и порицания. Если вы разобрались, в чем дело, если вы даете другим это понять, то вы сможете любить, и положение дел изменится к лучшему.

Колокол Осознанности — это голос Будды, призывающий нас вернуться к самим себе. Нам следует отнестись с должным уважением к этому звуку, оставить все наши дела, вернуться к самим себе, одновременно улыбаясь и правильно дыша. Это не некий отдаленный Будда. Это наш личный Будда призывает нас. Если мы не можем слышать звук колокола, то мы не сможем слышать иные звуки, которые также исходят от Будды, такие, как звук ветра, пение птицы и даже шум машин или плач ребенка. Все они являются призывом Будды вернуться к самим себе. Упражняться посредством колокола очень полезно, и как только вы научитесь этому, вы сумеете упражняться посредством ветра и прочих звуков. После этого вы можете упражняться не только при помощи звуков, но и при помощи форм. Солнечный свет, проникающий в наше окно, также является призывом от Дхармакайя стать Буддакайя, призывом для воплощения Сангхакайя.

«Успокаиваюсь. Улыбаюсь. Настоящий момент. Удивительный момент». Когда вы занимаетесь медитацией во время ходьбы либо сидячей медитацией, вы можете повторять эти слова или использовать иной способ, например счет: «Делаю вдох, один. Делаю выдох, один. Делаю вдох, два. Делаю выдох, два. Вдох, три; выдох, три». Когда вы дойдете до десяти, можете приступить к обратному счету: десять, затем девять, восемь, семь... Отсчет дыхания является одним из способов научиться сосредоточению, самадхи.

Если вы не можете достичь достаточного сосредоточения, то вам не хватит сил для проникновения, для проникновения в предмет медитации. Стало быть, правильное дыхание, медитация во время ходьбы, сидячая медитация и прочие упражнения прежде всего способствуют достижению определенного уровня сосредоточения. Это именуется остановкой. Остановка для того, чтобы сосредоточиться. Подобно тому, как абажур останавливает рассеивание света, чтобы вам было легче читать, первым шагом в медитации является остановка, прекращение рассеянности, сосредоточенность на единственном предмете. Наилучшим и наиболее доступным предметом медитации является дыхание. Нет ничего прекрасней дыхания. Оно воссоединяет тело и сознание. Если вы не можете отсчитывать вдохи либо следить за ними, то вам поможет остановка.

Понятия остановки и созерцания весьма близки. Как только вы останавливаетесь, печатные буквы становятся более отчетливыми, причины поведения вашего сына становятся более понятными. Остановка и созерцание — в этом заключается смысл медитации, основанной на проникновении. Под проникновением понимается некоторое видение, проникновение в действительность. Остановка также является созерцанием, а созерцание помогает остановиться. Два являются одним. Мы делаем множество дел, мы стремимся куда-то, бывает, что обстоятельства сложны, и нам говорят: «Не сиди на месте, сделай что-нибудь». Но чрезмерная суетливость может принести вред делам. Поэтому вам следует говорить: «Ничего не предпринимай, сядь и подумай». Присядьте, остановитесь, прежде всего станьте

сами собой и отталкивайтесь от этого. В этом заключается смысл медитации. Когда вы занимаетесь сидячей медитацией в зале для созерцания, дома либо в любом другом месте, вы можете поступать таким образом. Но вы должны сидеть правильно. Только сидеть недостаточно. Вы должны сидеть и существовать. Без существования нельзя правильно сидеть. Остановитесь и созерцайте.

Существует множество методов остановок и созерцания, и умудренный наставник сумеет придумать, как вам помочь. По буддийским представлениям существует 84 000 ворот Дхармы, через каждые из которых можно проникнуть в действительность. Под Дхармовыми воротами понимаются средства достижения, способы упражнения. Когда мы скачем на взбесившемся, неуправляемом скакуне, мне кажется, что, прежде всего, нам хочется остановиться. Но каким образом мы можем это сделать? Мы должны оказать сопротивление увеличению скорости потере самообладания, то есть мы должны организовать сопротивление. Если вы проведете два часа за одной чашкой чая занимаясь чайной медитацией, то тем самым вы окажете действие сопротивления, ненасильственного сопротивления. Мы можем это сделать, поскольку у нас есть Сангхакайя. Мы можем это сделать вместе, мы можем оказать сопротивление тому образу жизни, который выводит нас из себя. Медитация во время ходьбы также является сопротивлением. Стало быть, если вы желаете прекратить вооружение, то вы должны оказать сопротивление и приступить к этому в вашей повседневной жизни. Мне довелось увидеть автомобиль из Нью-Йорка с наклейкой на бампере: «Пусть мир начнется с меня». Сказано верно. Так позвольте и мне начать с мира. Это также верно.

* * *

Медитация во время ходьбы может доставлять большое удовольствие. Мы прогуливаемся неторопливо, в одиночестве либо с друзьями, по возможности в красивом месте. Медитация во время ходьбы направлена на то, чтобы наслаждаться ходьбой. Ходьба не ради того, чтобы прибыть в некое место, но просто ради ходьбы. Целью является пребывание в настоящем моменте и наслаждение каждым сделанным шагом. Для этого вам необходимо позабыть все горести и невзгоды, не думать о будущем, не думать о прошлом, а просто наслаждаться настоящим моментом. Вы можете взять за руку ребенка, как вы это обычно делаете. Вы прогуливаетесь, вы делаете каждый шаг так, точно вы счастливейший человек на Земле.

Нам часто приходится ходить, но, как правило, это напоминает легкоатлетический забег. Если мы ходим подобным образом, то тем самым мы оставляем на земле следы злости и печали. Нам следует ходить так, чтобы оставлять на земле только следы умиротворенности и безмятежности. Всякий из нас может осуществить это, в том числе и ребенок. Если мы можем сделать хотя бы один шаг таким образом, то мы можем сделать также два шага, три и больше. Если мы в состоянии сделать единственный шаг умиротворенно и счастливо, то все человечество может благодаря этому обрести мир и счастье. Медитация во время ходьбы является замечательным упражнением.

Важнейшая проповедь Будды, касающаяся медитации («Сатипаттхана-сутта»), доступна на палийском, китайском и многих других языках, в том числе на английском и французском. Согласно этому тексту смысл медитации заключается в осознании того, что происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании, а также в объектах сознания, которые по сути являются миром. Если вы осознаете все то, что происходит вокруг, то многие неприятности вы можете увидеть еще в момент их зарождения и поэтому избежать их. Когда неприятности проявляются, обычно бывает поздно. Образ нашей повседневной жизни имеет определяющее значение. Наши повседневные чувства, наша разговорная речь, включая все обыденные вещи,— все это является медитацией. Мы должны учиться применению медитации в повседневной жизни.

Существует множество вещей, сделать которые не составляет труда. Например, перед тем как сесть ужинать, все могут сесть вокруг стола и выполнить дыхательное упражнение, то есть сделать три глубоких вдоха. Вы дышите, чтобы восстановить себя, чтобы стать собой. Я уверен, что, когда вы делаете глубокие вдохи, вы полностью овладеваете собой. Затем, прежде чем начать есть, можно посмотреть на окружающих вас людей и улыбнуться им, но уделять каждому человеку следует не более трех-четырёх секунд. Нам никогда не хватает времени, чтобы взглянуть на окружающих нас людей, даже если мы их любим, а в скором времени сделать это будет невозможно. Поэтому нет ничего лучше радушного отношения к людям.

В Сливовой Деревне есть ребенок, который, перед тем как приступить к еде, читает гатху. Когда в его руках тарелка с рисом, он понимает, насколько он счастлив. Будучи беженцем, он знает, что во многих странах Юго-Восточной Азии дети не обеспечены едой. Сорт риса, который можно купить на Западе, является самым лучшим и импортируется из Таиланда. Даже в самом Таиланде тайские дети не имеют возможность есть такой рис. Они едят рис более низкого качества. Хороший рис экспортируется в другие страны, которые платят валютой. Когда этот мальчик-беженец держит тарелку с рисом, он должен осознавать свое счастье. Он помнит о том, что сорок тысяч детей его возраста каждый день умирают от голода. Поэтому он говорит нечто вроде следующих слов: «Сегодня у нас на столе много хороших вещей, приготовленных мамой. Вот там сидит мой папа, там я вижу брата и сестру. Так хорошо быть вместе и не голодать, я чувствую большую благодарность».

Существует множество упражнений, которые могут вернуть осознанность в повседневной жизни: правильное дыхание в перерывах между телефонными звонками, медитация по пути на деловую встречу, медитация при осуществлении помощи голо дающим детям и жертвам войны. Буддизм должен принимать активное участие в жизни. Какая будет польза от медитаций, если она не может повлиять на нашу повседневную жизнь?

Вы можете испытать большое счастье, занимаясь дыхательными упражнениями и улыбаясь. Условия вполне приемлемые. Вы можете делать это в зале для созерцания. Вы можете делать это дома. Вы можете делать это в парке, на берегу реки—повсюду. Я бы хотел, чтобы в каждом нашем доме была крошечная комната для выполнения дыхательных упражнений. У нас есть спальная комната, столовая, кухня, так почему бы нам не иметь комнаты для дыхательных упражнений? Дыхание имеет большое значение.

Я хочу, чтобы такая комната была обставлена как можно проще, без излишней пышности. Там могут быть: маленький колокольчик с прекрасным звуком; не сколько подушек либо стульев; и, может быть, букет цветов, напоминающий нам о нашей подлинной природе. Располагать цветы можно. поручить детям, они должны это делать осознанно, с улыбкой на лице. Если ваша семья состоит из пяти человек, то вы можете держать там пять подушек или стульев для себя и еще несколько для гостей. Время от времени вы можете приглашать гостей пройти в эту комнату, сесть и выполнить вместе с вами дыхательные упражнения в течение пяти либо трех минут.

Если у вас имеется желание поместить туда статую или изображение Будды, то, будьте добры, отнеситесь к этому пристрастно. Множество раз я видел Будду, который был далеко не безмятежен и не умиротворен. Художники, которые делали такие изображения, не занимались дыхательными упражнениями и не улыбались. Будьте пристрастны, если вы желаете, чтобы Будда явился к вам в дом. Будда должен быть улыбающимся, счастливым и прекрасным — это необходимо для детей. Если, взглянув на Будду, они не почувствуют себя обновленными и счастливыми, то статуя никуда не годится. Если вы не нашли достаточно хорошего изображения Будды, то лучше подождите и замените Будду цветком. Цветок является Буддой. Цветок имеет природу Будды.

Мне известны семьи, где дети, позавтракав, идут в комнату вроде описанной выше, чтобы сесть там и сделать десять вдохов: вдох-выдох — раз, вдох-выдох — два, вдох-выдох — три и так далее; и только затем уже они отправляются в школу. Это замечательнейшая практика. Если ваш сын не желает делать десять вдохов, то, в таком случае, почему бы ему не сделать три вдоха? Стать с утра Буддой — это весьма хорошее начало для дня. Если утром вы стали Буддой и стараетесь соответствовать ему в течение целого дня, то очень может быть, что вечером вы вернетесь домой с улыбкой на лице, таким образом Будда будет по-прежнему пребывать в вас.

Когда вас охватывает волнение, вы не должны что-либо делать или произносить. Попросто постарайтесь следить за дыханием и не спеша пройдите в комнату для дыхательных упражнений. (Такая комната также символизирует Чистую Землю, поэтому мы можем оказаться в ней, даже если мы не находимся дома.) У меня есть знакомый, который всякий раз, когда его охватывает волнение, уходит в комнату для дыхательных упражнений. Он неторопливо усаживается, делает три вдоха и выдоха, «приглашает колокольчик позвонить» и повторяет гатху. Мгновенно он начинает себя чувствовать лучше. Если ему требуется посидеть подольше, то он остается в комнате. Время от времени, пока его жена готовит ужин, она слышит звон колокольчика, который напоминает ей об осознанности при ее работе. В такие моменты она начинает по-особенному ценить своего мужа. «Он такой хороший, так сильно отличается от других. Он понимает, что делать со злостью». Если и ее вдруг охватывает раздражение, то такое чувство быстро стихает. Порой она прекращает нарезать овощи и приходит в комнату для дыхательных упражнений, чтобы посидеть вместе с мужем. Подобный образ действий благотворно влияет на каждого, поскольку каждый не только на словах, но и на собственном примере показывает, как нужно правильно поступать. Когда начинает нервничать ваш ребенок, вам не стоит говорить: «Иди в эту комнату!» Вам лучше взять его за руку и пройти в комнату для дыхательных упражнений, чтобы там вместе побыть в тишине. Это наилучшим образом учит спокойствию.

В самом деле, весьма неплохо начинать день, будучи Буддой. Всякий раз, когда вы чувствуете, что можете отойти от вашего внутреннего Будды, вы можете присесть и выполнять дыхательные упражнения до тех пор, пока не вернетесь к своему подлинному «я». Мне хочется предложить вам сделать три вещи: постараться отвести комнату для дыхательных упражнений (для медитации) в собственном доме; каждое утро вместе с детьми, если они имеются, выполнять дыхательные упражнения в течение нескольких минут; перед тем как отойти ко сну, вместе с детьми выходить на улицу и заниматься медитацией во время ходьбы, десяти минут будет вполне достаточно. Эти вещи имеют большое значение. Они могут повлиять на нашу цивилизацию.