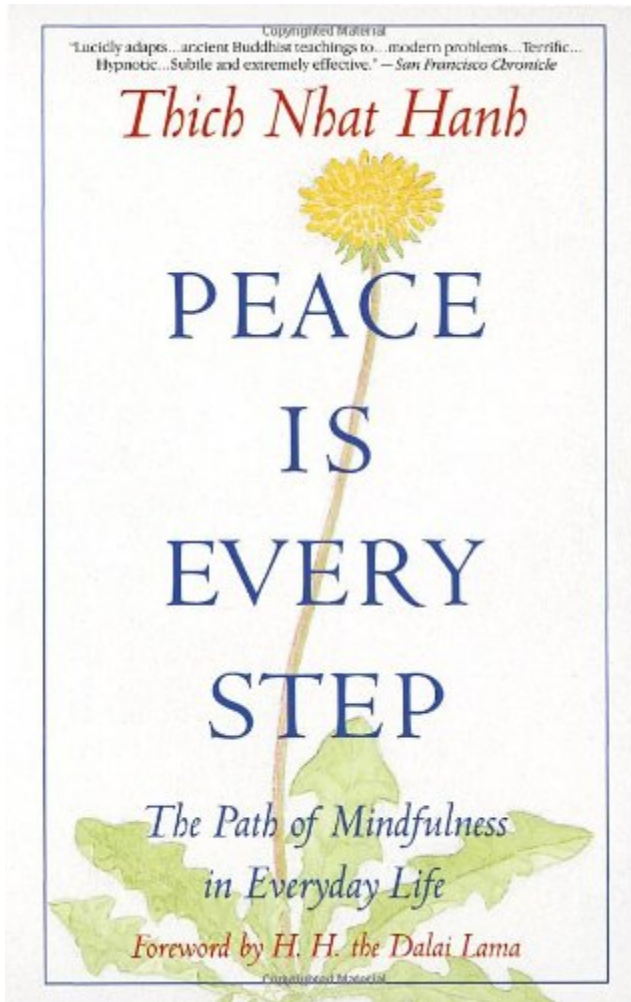


Тит Нат Хан



Мир в каждом шаге

Часть первая:

Дыши! Ты жив!

Двадцать четыре совершенно новых часа

Каждый день, когда мы просыпаемся, перед нами 24 совершенно новых часа жизни. Какой драгоценный дар! У нас есть возможность прожить эти 24 часа так, чтобы они принесли покой, радость и счастье нам и окружающим.

Покой есть прямо здесь и сейчас, в нас и во всем, что мы делаем и видим. Вопрос в том, в контакте ли мы с ним или нет. Нам не нужно ехать далеко, чтобы полюбоваться голубым небом. Нам не нужно покидать город или окрестности, чтобы насладиться глазами прекрасного ребенка. Даже воздух, которым мы дышим, может быть источником удовольствия.

Мы можем улыбаться, дышать, гулять и есть пищу так, что это позволит нам быть в контакте с тем избытком счастья, которое доступно нам. Мы хороши в подготовке к жизни, но не в самой жизни. Мы знаем, как пожертвовать 10 лет ради высшего образования, и мы готовы упорно трудиться ради того, чтобы получить работу, машину, дом и т.д. Но мы с трудом вспоминаем о том, что мы живем в настоящем миге, что есть только этот мир, чтобы жить. Каждый вдох и каждый шаг, который мы делаем, могут быть наполнены покоем, радостью и ясностью. Мы нуждаемся только в том, чтобы проснуться и жить в настоящем мгновении. Эта маленькая книга есть колокол, призывающий вас к осознанности. напоминание о том, что счастье возможно только в настоящем. Конечно, планировать будущее это часть жизни. Но даже планирование может происходить только сейчас. Эта книга есть приглашение вернуться в настоящий миг и найти спокойствие и радость. Я предлагаю вам немного своего опыта и ряд техник, которые могут помочь. Но пожалуйста, не дожидайтесь окончания книги, чтобы найти спокойствие. Мир и счастье возможны в каждый миг. Мир в каждом шаге. Мы пойдем, взявшись за руки. Приятного путешествия.

У одуванчика моя улыбка

Очень важно если улыбается ребенок, если взрослый улыбается. Если в нашей ежедневной жизни мы можем улыбаться, если мы можем быть спокойными и счастливыми, то не только мы, но и каждый может получить от этого пользу. Если мы действительно знаем как жить, что может быть лучше, чем начать день с улыбки? Наша улыбка утверждает нашу осознанность и решимость жить в мире и радости. Источник искренней улыбки – пробужденный ум.

Как можно помнить о том, чтобы улыбаться, когда вы просыпаетесь? Вы можете повесить себе напоминание в виде веточки, листика, рисунка или что-нибудь, содержащее слова напоминания, на окне или на потолке над кроватью так, чтобы это привлекало ваше внимание, когда вы просыпаетесь. Когда вы развили

практику улыбки, вам не нужны будут напоминания. Вы улыбнетесь, как только услышите пение птиц или увидите солнечный свет, струющийся через окно. Улыбка поможет вам подойти к новому дню с мягкостью и пониманием.

Когда я вижу, как кто-то улыбается, я сразу знаю, что он или она находятся в осознанном состоянии. Эта полуулыбка, которой добиваются многие художники на губах бесчисленных статуй и картин. Я уверен, что та же самая улыбка была на лицах самих художников и скульпторов, когда они творили. Можете ли вы представить себе сердитого художника, рождающего такую улыбку? Улыбка Монны Лизы легка, это просто намек на улыбку. Уже только улыбки достаточно, чтобы расслабить все мышцы лица и прогнать прочь все тревоги и усталость. Крошечный бутончик улыбки на наших губах питает нашу осознанность и удивительно успокаивает. Она возвращает нам спокойствие, которое мы считали утраченным.

Наша улыбка будет приносить счастье нам и всем окружающим. Даже если мы тратим огромные деньги на подарки каждому в нашей семье, мы не можем им купить нечто такое, что подарит им столько же счастья, как дар нашей осознанности и нашей улыбки. И этот драгоценный дар ничего не стоит. В конце ритрита в Калифорнии, одна участница написала такое стихотворение:

Пусть потеряна моя улыбка.

Но в этом нет печали.

Улыбка есть у одуванчика.

Если вы потеряли свою улыбку и еще способны увидеть, что одуванчик сохранил ее для вас, то все не так уж плохо. У вас есть достаточно внимания, чтобы заметить, что улыбка есть. Вам только нужно сделать один или два сознательных вдоха, и вы вновь обретете свою улыбку. Одуванчик лишь один из числа ваших друзей. И он здесь, преданный вам, хранящий улыбку для вас.

Фактически, каждый, кто вас окружает, хранит для вас улыбку. Вам не нужно чувствовать себя изолированным. Вам просто надо открыться той поддержке, которая есть вокруг вас и внутри вас. Как девушка, которая увидела, что одуванчик сохранил улыбку для нее, вы можете дышать осознанно, и улыбка вновь вернется к вам.

Осознанное дыхание

Существует большое количество различных дыхательных техник, которые вы можете использовать для того, чтобы прибавить ясности и радости в своей жизни. Первое упражнение очень простое. Когда вы вдыхаете, скажите себе: “Вдыхая, я знаю, что я вдыхаю”. А когда вы выдыхаете, скажите: “Выдыхая, я знаю, что я выдыхаю”. Только это. Вы осознаете свой вдох, как вдох, и свой выдох как выдох. Вам даже не нужно повторять все предложение, достаточно двух слов: “вдох” и “выдох”. Эта техника поможет вам сохранять свое внимание на дыхании. По мере того, как вы будете практиковать, вы будете становиться более спокойным и мягким, и ваш ум и тело тоже будут становиться более спокойными и мягкими.

Это нетрудное упражнение. За несколько минут вы поймете, к чему ведет эта медитация.

Вдыхать и выдыхать очень важно и приятно. Наше дыхание – это связь между нашим умом и телом. Иногда наш ум думает одно, а тело делает другое, они не объединены. Концентрируясь на дыхании, вдохе и выдохе, мы возвращаем тело и ум друг другу, делаем их снова одним целым. Осознанное дыхание – это важный мостик.

Для меня дыхание – это удовольствие, которое я не могу упустить. Каждый день я практикую осознанное дыхание, и в своей комнате для медитаций я написал такую фразу: “Дыши, ты жив!”. Просто дыхание и улыбка могут сделать нас очень счастливыми, потому что когда мы дышим осознанно, мы возвращаемся неожиданно и полностью в настоящий миг.

Настоящий миг – прекрасный миг

В нашем деловитом обществе будет большой удачей дышать осознанно постоянно. Мы можем практиковать осознанное дыхание не только в комнате для медитации, но даже в офисе, дома, в машине, в автобусе, везде, где бы мы ни находились в течение дня.

Существует много упражнений, которые могут помочь нам дышать более осознанно. После простого упражнения “Вдох – выдох”, мы можем говорить про себя следующие строки, когда мы вдыхаем и выдыхаем:

Вдыхая, я успокаиваю тело.

Выдыхая, я улыбаюсь.

Пребывая в настоящем мгновении,

Я осознаю, что оно прекрасно.

“Вдыхая, я успокаиваю свое тело”. Повторяйте это предложение так, словно вы пьете холодный лимонад в жаркий день, и вы можете чувствовать прохладу, проникающую в ваше тело. Когда я вдыхаю и произношу мысленно это предложение, я действительно чувствую, что успокаивается мое тело и ум.

“Выдыхая, я улыбаюсь”. Вы знаете, что улыбка может расслабить сотни мышц на вашем лице. Постоянная улыбка на вашем лице – это знак, который показывает, что вы хозяин себя.

“Пребывая в настоящем мгновении”. В то время, как я сижу здесь, я не могу думать о чем-нибудь еще. Я сижу здесь, я точно осознаю, где я есть.

“Я знаю, что оно прекрасно”. Приятно сидеть, неподвижно и спокойно, и возвращаться к дыханию, улыбке и своему естеству. Мы считаем, что жизнь – в настоящем. Если мы не спокойны и не радуемся прямо сейчас, то когда же мы успокоимся, и будем наслаждаться – завтра или послезавтра? Что мешает нам быть счастливыми прямо сейчас? По мере того, как мы следуем за своим дыханием, мы можем просто говорить: “Спокойствие. Улыбка, Настоящее мгновение, Прекрасное

мгновение”.

Это упражнение не только для начинающих. Многие из тех, кто занимается медитацией и осознанным дыханием 40 или 50 лет, продолжают это практиковать, потому что этот вид упражнений так важен и так прост.

Думать меньше

Когда мы практикуем осознанное дыхание, наши мысли замедляются, и мы можем отдохнуть по-настоящему. Большую часть времени мы думаем так много, и внимательное дыхание помогает нам быть более спокойными, расслабленными и мирными. Это помогает нам перестать думать так много и не позволять себе быть охваченными печалью о прошлом и тревогой за будущее. Это дает нам возможность быть в контакте с жизнью, которая прекрасна в настоящий миг.

Конечно, мышление важно, но большая часть наших мыслей совершенно бесполезна. Это все равно, как если бы у каждого из нас в голове была кассета с магнитофонной записью, которая крутилась бы всегда, днем и ночью. Мы думаем об этом, мы думаем о том, и этот поток очень трудно остановить. В случае с кассетой мы могли бы просто нажать на кнопку “стоп”. Но когда мы думаем, у нас нет никакой кнопки. Мы умеем думать и беспокоиться так много, что не можем уснуть. Если мы обратимся к врачу за какими-нибудь пилюлями или транквилизаторами, то это только все ухудшит, т.к. мы все равно не будем иметь полноценный отдых при таком сне, а длительный прием препаратов может вызвать привыкание. Мы продолжаем жить напряженно и мучаться ночными кошмарами.

Согласно методу осознанного дыхания, когда мы вдыхаем и выдыхаем, поток мыслей останавливается, потому что слова “Вдох” и “Выдох” — это не мысли, это просто слова, которые помогают нам сконцентрироваться на дыхании. Поддерживая такое дыхание в течение нескольких минут, можно значительно восстановить свои силы. Мы раскрываемся и встречаемся с прекрасными вещами вокруг нас в настоящем. Прошлое уже ушло, будущее еще не наступило. Если мы не возвращаем себя в настоящий момент, то мы не можем быть почувствовать нашу жизнь.

Когда мы не чувствуем обновляющие, успокаивающие и целительные элементы внутри нас и вокруг нас, мы учимся возвращать и защищать это в себе. Эти частички спокойствия доступны для нас всегда.

Питать осознанность в каждый миг

Однажды холодным зимним вечером, возвращаясь домой с прогулки по горам, я обнаружил все двери и окна своей хижины распахнутыми настежь. Уходя, я не закрыл их, и порыв холодного ветра открыл окна и разбросал бумаги с моего стола по всей комнате. Я немедленно закрыл окна и двери, включил лампу, собрал бумаги и аккуратно сложил их на столе. Затем я развел огонь в камине, и скоро потрескивание дров снова наполнило комнату теплом.

Иногда в толпе мы чувствуем себя устало, холодно и одиноко. У нас может возникнуть желание уйти, чтобы побыть с самим собой и снова ощутить тепло, как это сделал я, закрыв окна и сев у камина, защитившись от сырости и холодного ветра. Наши чувства – это наши окна в мир, и иногда ветер дует в них и что-то нарушает внутри нас. Некоторые из нас оставляют окна открытыми все время, позволяя взглядам и звукам мира завоевывать нас, проникать в нас, выставлять на показ нашу грусть и беспокойство. Мы чувствуем такую слабость, одиночество и страх. Случалось ли с вами однажды, что вы смотрите ужасную телепрограмму и не способны ее выключить? Хриплые звуки, вспышки выстрелов выводят из душевного равновесия. Тем не менее, вы не поднимаетесь и не выключаете это. Почему вы себя этим мучаете? Не хотите ли вы закрыть свои окна? Вы боитесь уединения, из-за той пустоты и одиночества, с которыми вы можете столкнуться, когда окажетесь одни?

Когда мы смотрим телевизионную программу, мы становимся ей. Мы то, что мы чувствуем и ощущаем. Когда мы злимся, мы – гнев. Когда мы любим, мы – любовь. Когда мы смотрим на покрытые снегом вершины, мы становимся горами. Мы можем стать тем, чем хотим, так зачем же мы открываем свои окна отвратительным телевизионным передачам, рассчитанным на сенсацию и легкие деньги, программы, которые оставляют тяжесть на сердце, заставляют сжиматься наши кулаки, и не вызывают ничего, кроме опустошения. Кто позволяет производить такие программы и смотреть их даже детям? Мы! Мы слишком неразборчивы, слишком готовы смотреть все, что идет на экране, слишком одиноки, ленивы или устали создавать свою жизнь сами. Мы включаем телевизор и оставляем его включенным, позволяя кому-нибудь вести, менять и разрушать нас. Давая себе волю в этом, мы отдаем свою судьбу в руки тех, кто, возможно, не отвечает за свои поступки. Мы должны осознавать, какие программы вредят нашей нервной системе, уму и сердцу, а какие приносят нам пользу.

Конечно, я говорю не только о телевидении. Как много соблазнов окружает нас и наших братьев? Сколько раз в день мы чувствуем себя потерянными и рассеянными из-за них? Мы должны больше заботиться о своей судьбе и спокойствии. Я не предлагаю вам разом закрыть все окна, ведь существует много чудес, которые мы относим к внешнему миру. Мы можем открыть окна этим чудесам и смотреть на них осознанно. Таким образом, даже сидя у прозрачной бегущей реки, слушая красивую музыку, смотря великолепный фильм, нам не нужно полностью теряться в реке, музыке или фильме. Мы можем продолжать осознавать себя и свое дыхание. Вместе с солнцем осознанности, светящим нам, мы можем избежать многих опасностей. Река будет чище, музыка гармоничней, а душа режиссера больше видна для нас.

Как люди, начинающие медитировать, мы можем захотеть уехать из города в сельскую местность, чтобы помочь себе закрыть окна, беспокоящие нашу душу. Здесь мы можем стать едиными с тихим лесом, заново открыть и восстановить себя, и нас не будет уносить хаос внешнего мира. Свежие тихие леса помогают нам оставаться осознанными, и когда наше осознание глубоко укоренено, и мы можем

поддерживать его без колебаний, тогда мы, возможно, захотим вернуться в город и оставаться там уже более спокойными. Но иногда мы не можем покинуть город, и тогда нам надо найти освежающие и спокойные мгновения, которые помогут нам исцелиться непосредственно в гуще деловой жизни. Возможно, мы захотим посетить доброго друга, который сможет успокоить нас, или отправиться на прогулку в парк, радуясь деревьям и прохладному ветру. Находимся ли мы в городе, на природе или в глуши, нам необходимо укреплять себя, выбирая свое окружение внимательно и каждый момент подпитывая наше осознание.

Просто сидеть

Когда вам надо замедлиться и вернуться к себе, нет необходимости мчаться домой к своей подушке для медитации или в медитационный центр, чтобы практиковать осознанное дыхание. Вы можете дышать везде. Например, сидя на стуле в офисе или в своем автомобиле. Даже если вы в магазине, полном людей или стоите в очереди в банке, если вы начинаете чувствовать истощение и потребность вернуться к себе, вы можете практиковать осознанное дыхание и улыбаться, оставаясь там же. Где бы вы ни были, вы можете дышать с полным вниманием. Всем нам надо время от времени возвращаться к себе, чтобы суметь противостоять трудностям жизни. Мы можем делать это в любом положении: стоя, сидя, лежа или гуляя. Однако, если вы можете сесть, помните, что сидячее положение самое устойчивое.

Однажды я 4 часа ждал самолет, который опаздывал в аэропорт Кеннеди в Нью-Йорке, и я сидел со скрещенными ногами прямо в зале ожидания. Я просто скатал свой свитер и пользовался им как подушкой и сидел. Люди смотрели на меня с любопытством, но затем перестали обращать меня внимание, и я сидел совершенно спокойно. Там было негде отдохнуть – аэропорт был полон людей, поэтому я просто устроился поудобней там, где находился. Возможно, вы не захотите медитировать так заметно для окружающих, но осознанное дыхание в любом положении в любое время поможет вам восстановиться.

Сидячая медитация

Самое устойчивое положение для медитации – сидеть со скрещенными ногами на подушке. Выберите подушку удобной для вас толщины. Позы лотоса и полу лотоса очень хороши для того, чтобы сохранять устойчивость тела и ума. Чтобы сесть в позу лотоса, просто скрестите свои ноги, положив одну стопу (для полу лотоса) или обе стопы (для полного лотоса) на противоположное бедро. Если поза лотоса слишком сложна, достаточно просто сидеть со скрещенными ногами в любом удобном положении. Пусть ваша спина будет прямой, наполовину прикройте глаза и удобно сложите руки перед собой. Если вы предпочитаете, можно сидеть на стуле, поставив ноги на пол, и сложив руки перед собой. Или вы можете лежать на полу на спине, с вытянутыми ногами, слегка разведя их и положив руки по сторонам, желательно ладонями вверх. Если ваши руки или ноги немеют или начинают болеть во время сидячей медитации, и это нарушает вашу концентрацию, вы

вполне можете изменить свою позу. Если вы делаете это медленно и внимательно, следя за дыханием и каждым движением своего тела, вы не потеряете ни единого момента удовольствия. Если боль слишком сильна, поднимитесь, пройдитесь медленно и осознанно, а затем можете сесть снова.

В некоторых медитационных центрах практикующим не позволяют двигаться во время сидячей медитации. Им часто приходится испытывать сильный дискомфорт. Мне это кажется не естественным. Когда часть нашего тела онемела или болит, она что-то говорит этим, и нам нужно прислушаться к ней. Мы сидим в медитации, чтобы культивировать в себе спокойствие, радость и ненасилие, а не переносить физическое напряжение или вредить своему телу. Если мы изменим положение ног или совершим небольшую медитацию с ходьбой, это не слишком отвлечет других, а нам может оказаться полезным.

Иногда мы можем использовать медитацию как средство спрятаться от себя и от жизни, как кролик, прячущийся в своей норке. Таким образом, нам удастся на время избежать некоторых проблем, но когда мы покидаем свою “нору”, нам снова приходится с ними встречаться. Например, если мы практикуем свою медиацию очень интенсивно, мы можем чувствовать некоторое облегчение, когда мы истощаем себя и направляем свою энергию в сторону от наших трудностей. Но когда наша энергия возвращается, вместе с ней возвращаются и проблемы.

Нам надо практиковать медитацию мягко, но постоянно в своей повседневной жизни, не упуская ни единой возможности или события, позволяющих глубже заглянуть в истинную природу жизни, включая наши житейские проблемы. Практикуя таким образом, мы пребываем в глубоком единстве с жизнью.

Колокола осознанности

В моей традиции используются храмовые колокола для того, чтобы напомнить нам о возвращении к настоящему мгновению. Каждый раз, когда мы слышим колокол, мы прекращаем говорить, прекращаем думать и возвращаемся к себе, вдыхая и выдыхая и улыбаясь. Что бы мы ни делали, мы останавливаемся на мгновение и просто наслаждаемся дыханием. Иногда мы произносим такие стихи:

Слушай, слушай, этот прекрасный звук возвращает меня к моему истинному я.

Когда мы вдыхаем, мы говорим “слушай, слушай”, а когда выдыхаем, говорим: “Этот прекрасный звук возвращает меня к моему истинному я”.

С тех пор, как я приехал на Запад, мне не часто приходится слышать буддистские храмовые колокола. Но к счастью, в Европе есть церковные колокола. Их не так много в соединенных Штатах, а жаль. Когда я читаю лекции в Европе, я всегда пользуюсь звоном церковных колоколов, чтобы практиковать осознанность. Когда звонит колокол, я прекращаю говорить, и все мы слушаем этот звук. Это так приятно (я думаю, это лучше, чем лекция!). Когда звонит колокол, мы можем остановиться и насладиться своим дыханием и прикоснуться к чуду жизни, которое есть повсюду вокруг нас – в цветах, в детях, в прекрасных звуках. Каждый раз, когда

мы соприкасаемся с собой, возникают благоприятные условия для того, чтобы встретиться жизнь как она есть сейчас.

Однажды в Беркли я предложил профессорам и студентам Калифорнийского Университета, чтобы каждый раз, услышав звон колокола, они делали паузу и осознанно дышали. Каждый должен иметь время, чтобы порадоваться жизни! Мы не должны целый день носиться сломя голову. Мы должны научиться с радостью слушать церковные колокола. Колокольный звон прекрасен и он может пробудить нас.

Если у вас дома есть колокольчик, вы можете практиковать дыхание и улыбку под его звук. Но нет необходимости носить с собой колокольчик в офис или на производство. Вы можете использовать любой звук для того, чтобы напомнить себе, что пора остановиться, вдохнуть, выдохнуть и порадоваться настоящему мигу. Гудок, который включается, когда вы забываете застегнуть ремень безопасности в своей машине, это колокол внимания. Это не обязательно должен быть звук. Например, солнечный луч в нашем окне – это колокол осознанности, который зовет нас вернуться к себе, вдохнуть, улыбнуться и полностью жить в настоящем мгновении.

Пирожное из детства

Когда мне было четыре года, моя мать обычно приносила мне пирожное каждый раз, когда возвращалась домой с рынка. Я всегда выходил во дворик и уделял полчаса или сорок пять минут тому, чтобы съесть это пирожное. Я откусывал маленький кусочек и смотрел на небо, затем я трогал ногой собаку и откусывал другой маленький кусочек. Я просто радовался всему вокруг: небу, земле, бамбуковым зарослям, кошке, собаке, цветам. Я был способен радоваться всему, потому что мне не о чем было беспокоиться. Я не думал о будущем, я не сожалел о прошлом. Я был полностью в настоящем Мгновении со своим пирожным, с собакой, с бамбуковыми зарослями, с кошкой и со всем остальным.

Можно есть так же медленно и с удовольствием, как я ел это пирожное в детстве. Может быть, вам кажется, что вы потеряли это свое детское пирожное, но я уверен, что оно все еще здесь, где-то в вашем сердце. Все еще здесь. И если вы действительно хотите, вы можете найти его. Осознанное употребление пищи – это самая важная практика медитации. Мы можем есть так же образом, как ели то пирожное в детстве. Настоящий миг наполнен радостью и счастьем. Если вы внимательны, то это увидите.

Медитация с мандарином

Если я предложу вам свежее сорванный мандарин, насколько вы сумеете насладиться им, зависит от вашей осознанности. Если вы свободны от забот и беспокойства, он принесет вам больше радости, если вы охвачены гневом или страхом, мандарин не сможет стать для вас настоящим источником наслаждения.

Однажды я предложил детям полную корзину мандаринов. Корзину передавали

по кругу, и каждый ребенок брал мандарин и держал его в руке. Каждый из нас смотрел на свой мандарин, и детям предложили медитировать о его происхождении. Они видели не только свой мандарин, но также его мать – мандариновое дерево. Получив наставления, они начали видеть цветущее дерево в солнечном свете и под дождем, потом они видели, как опадают лепестки и появляется маленький зеленый плод. Солнце сменялось дождем, и маленький мандарин рос, а потом кто-то сорвал его. И теперь мандарин здесь. После этого каждому ребенку предложили медленно очистить свой мандарин, обращая внимание на его влажность и аромат, а затем поднести его ко рту и внимательно откусить, полностью осознавая плотность и вкус фрукта и сока, который из него вытекает. Вот так медленно мы медленно ели его.

Каждый раз, когда вы смотрите на мандарин, вы можете глубоко заглянуть в него. Вы можете увидеть всю Вселенную в этом мандарине. Когда вы чистите его и ощущаете запах, это прекрасно. Позвольте себе не спеша съесть мандарин, и быть совершенно счастливым.

Причастие

Практика причастия – это практика осознанности. Когда Иисус преломил хлеб и разделил его со своими учениками, он сказал: “Ешьте его, это моя плоть”. Он знал, что если его ученики съедят хоть один кусочек хлеба осознанно, они будут жить по-настоящему. В обычной жизни они могли есть свой хлеб, забывая о нем, поэтому хлеб вовсе не был хлебом, он был лишь призраком. В нашей обычной жизни мы можем видеть людей вокруг себя, но если нам не достает осознанности, это просто фантомы, а не настоящие люди, и мы сами тоже являемся призраками. Практика осознанности позволяет нам стать настоящей личностью. Когда мы – настоящая личность, мы видим вокруг себя настоящих людей, и жизнь предстает во всем своем богатстве. Когда мы таким образом едим хлеб, мандарин или пирожное, это та же самая практика.

Когда мы дышим, когда мы внимательны, когда мы вглядываемся в свою пищу, жизнь в этот момент становится реальной. Для меня обряд причастия – это прекрасная практика осознанности. Таким решительным способом Иисус пытался пробудить своих учеников.

Осознанная еда

Несколько лет назад я спросил у детей, зачем надо завтракать. Один мальчик ответил: “Чтобы набраться энергии на весь день”. Другой сказал: “Мы едим завтрак, чтобы завтракать”. Я думаю, что второй ответ более правильный: цель еды – это еда. Есть осознанно – это важная практика. Мы выключаем телевизор, откладываем газету и работаем вместе пять или десять минут, накрывая на стол и завершая другие дела. Эти несколько минут мы можем быть очень счастливы. Когда пища на столе и все сидят за столом, мы практикуем дыхание. “Вдыхая, я успокаиваю свое тело, выдыхая, я улыбаюсь” три раза. Мы можем полностью восстановиться после трех таких дыханий.

Затем мы смотрим на каждого человека, в то время как мы дышим, чтобы быть в контакте с собой и со всеми, кто за столом. Нам не требуется два часа, чтобы увидеть другого человека. Если мы действительно спокойны внутри, нам достаточно смотреть одну или две секунды, чтобы увидеть. *Л* думаю, если в семье пять человек, достаточно пять или десять секунд для такой практики – смотреть и видеть.

После дыхания мы улыбаемся. Сидя за столом с другими людьми, у нас есть возможность подарить подлинную улыбку дружелюбия и понимания. Это очень легко, но не многие делают это. Для меня это самая важная практика. Мы смотрим на каждого человека и улыбаемся ему или ей. Дыхание и одновременно улыбаться это важная практика. Если люди, живущие вместе, не могут улыбаться друг другу, ситуация очень опасна.

После дыхания и улыбки мы смотрим на пищу таким образом, чтобы она стала настоящей. Эта пища раскрывает нашу связь с землей. Каждый кусочек содержит в себе жизнь солнца и земли. То, насколько пища раскроет себя, зависит от нас. Мы можем видеть и ощущать вкус целой Вселенной в куске хлеба. Созерцание пищи в течение нескольких секунд и затем осознанный прием пищи могут принести много счастья.

Возможность сидеть со своей семьей и друзьями и наслаждаться прекрасной пищей – это большая ценность, которая не каждому дана. Многие люди в мире голодают. Когда я держу чашку риса или кусок хлеба, я знаю, что я удачлив, и я чувствую сострадание к тем, у кого нет пищи, и кто одинок без друзей и без семьи. Это очень глубокая практика. Нам не надо идти в храм или в церковь, чтобы выполнять ее. Мы можем практиковать прямо за обеденным столом. Осознанный прием пищи возвращает семена сострадания и понимания, которые укрепят нас в помощи голодным и одиноким людям.

Чтобы добавить осознанность во время еды, вы можете время от времени есть молча. Первый раз, когда вы будете есть молча, вы можете чувствовать некоторое неудобство, но когда вы привыкнете, вы поймете, что прием пищи в молчании приносит покой и счастье. Так же, как мы выключаем телевизор перед едой, мы можем “отключить” разговор, чтобы наслаждаться пищей и присутствием других.

Я не советую есть молча каждый день. Разговор друг с другом может быть прекрасным способом объединиться в осознанности. Но мы должны различать различные типы разговора. Некоторые темы могут разделять нас. Например, если мы говорим о недостатках других людей. Тщательно приготовленная пища будет бесполезна, если мы позволим такому разговору присутствовать во время еды. Вместо этого мы говорим о тех вещах, которые питают наше осознание пищи и наше единство друг с другом, и таким образом культивируем счастье, необходимое нам для роста. В этом случае осознание вкуса хлеба во рту и его питательность совсем иные, чем в той ситуации, когда мы обсуждали недостатки других людей. Теперь вкус хлеба приносит жизнь и делает ее настоящей.

Так что во время еды лучше воздерживаться от обсуждения тем, которые

могут разрушить наше внимание по отношению к семье и к пище, но мы можем свободно говорить вещи, которые питают осознанность и счастье. Например, если какое-то блюдо вам очень нравится, вы можете спросить, попробовали ли его и другие люди, а если нет, то предложите им попробовать это прекрасное блюдо, приготовленное с любовью и заботой. Если у кого-то есть другие заботы помимо пищи на столе, например, трудности на службе или проблемы с друзьями, то он теряет настоящий миг и вкус пищи. Вы можете сказать: “Это очень вкусно, ты согласен?”, чтобы отвлечь его от беспокойства и посторонних мыслей и вернуть к настоящему мгновению, радуясь вкусной еде и вашему обществу. Вы становитесь Бодхисаттвой, помогая живым существам стать просветленными. Дети особенно хорошо практикуют внимательность и напоминают другим делать то же самое.

Мытье посуды

Мне кажется, что мысль о том, что мыть посуду неприятно, может возникнуть только тогда, когда вы этого не делаете. Когда вы стоите перед раковиной с закатанными рукавами, погрузив руки в теплую воду, это по-настоящему приятное ощущение. Мне нравится мыть каждую тарелку, полностью осознавая эту тарелку, воду и каждое движение рук. Я знаю, что если я буду спешить, чтобы побыстрее приступить к десерту, время мытья посуды будет неприятным и не стоящим того, чтобы его прожить, а очень жаль, потому что каждая минута, каждая секунда жизни – это чудо. Сами тарелки, и тот факт, что я их мою, это чудеса.

Если я не способен с радостью мыть посуду, если хочу закончить это дело быстрее, чтобы пораньше приступить к десерту, я точно также не сумею насладиться своим десертом. Держа в руке вилку, я буду думать о том, что произойдет позже, а ощущение и аромат десерта вместе с удовольствием от еды будут потеряны. Меня всегда будет тянуть в будущее, и я не смогу жить в настоящем.

Каждая мысль, каждое действие в свете осознания становится священными. В этом свете не границ между священным и обыденным. Должен признаться, что из-за этого я мою посуду дольше, но я полноценно живу каждый миг, и я счастлив. Мытье посуды – одновременно средство и цель, т.е. мы моем тарелки не только для того, чтобы они были чистыми, мы моем их ради самого процесса мытья посуды, чтобы в это время полностью переживать каждое мгновение.

Медитация хождения

Медитация при ходьбе может быть очень приятной. Мы идем медленно, в одиночестве или с друзьями в каком-то красивом месте. Эта медитация в действительности состоит в том, чтобы радоваться прогулке. Идти не с целью придти куда-то, а просто гулять. Наша цель – быть в настоящем, и осознавая дыхание и ходьбу, радоваться каждому шагу. Поэтому нам следует стряхнуть все печали и беспокойства, не думать о будущем, не думать о прошлом, а просто радоваться настоящему мигу. Мы можем взять ребенка за руку. Мы гуляем, делаем шаг за шагом, как если бы мы были самыми счастливыми людьми на земле.

Хотя мы ходим все время, наша ходьба больше похожа на бег. Когда мы ходим таким образом, мы впечатываем в землю беспокойство и печаль. А мы должны ходить так, чтобы запечатлевать на земле только мир и покой. Мы все можем это сделать, конечно, если очень захотим. Любой ребенок может сделать это. Если мы можем сделать один шаг подобным образом, затем мы можем сделать два, три и пять шагов. Когда мы способны сделать один шаг умиротворенно и счастливо, мы работаем на дело мира и счастья всего человечества. Медитация при ходьбе – это прекрасная практика.

Когда мы медитируем, гуляя по улице, мы идем немного медленнее, чем обычно, и согласуем свое дыхание с шагами. Например, мы можем делать три шага на каждом вдохе, и три шага на каждом выдохе. Мы можем произносить: “Вдох, вдох, вдох. Выдох, выдох, выдох”. Слово “вдох” помогает нам обозначить вдох. Каждый раз, когда мы произносим это слово, мы делаем вдох более реальным, как будто произносим имя друга.

Если ваши легкие требуют четыре шага вместо трех, пожалуйста, дайте им четыре шага. Если они хотят только два шага, дайте им только два. Длительность вдоха и выдоха не обязательно должны быть одинаковыми. Например, вы можете делать три шага на каждый вдох и четыре на каждый выдох. Если вы чувствуете себя счастливым, спокойным и радостным во время ходьбы, вы практикуете правильно.

Осознавайте прикосновения ног к земле. Идите, как бы целуя землю ногами. Мы причинили много вреда земле, сейчас пора позаботиться о ней. Мы приносим свой покой на поверхность земли и делим с ней урок любви. В таком настроении мы продолжаем гулять. Время от времени, когда мы видим что-то красивое, мы можем остановиться и посмотреть – на дерево, на цветок, на играющих детей. Когда мы смотрим, мы продолжаем следовать за своим дыханием, чтобы не потерять прекрасный цветок в погоне за своими мыслями. Когда мы захотим продолжить прогулку, мы просто трогаемся дальше. Каждый наш шаг вызывает прохладный ветер, освежающий наше тело и ум. С каждым шагом цветы расцветают под нашими ногами. Это случается только в том случае, если мы не думаем о будущем или прошлом, если мы знаем, что жизнь можно найти только в настоящем.

Телефонная медитация

Телефон очень удобен, но он может стать нашим тираном. Нас может беспокоить звук телефона или слишком частые звонки. Когда мы говорим по телефону, мы можем забыть, что мы говорим по телефону и при этом тратим драгоценное время “и деньги”. Часто мы говорим о вещах, которые совершенно не важны. Сколько раз мы получали телефонный счет и изумлялись его сумме. Телефонный звонок создает в нас своего рода вибрацию, а возможно, и некое беспокойство: кто звонит, хорошие новости или плохие. Но какая-то внутренняя сила притягивает нас к телефону, и мы не можем сопротивляться. Мы – жертвы своего собственного телефона.

Я советую вам, что когда вы в следующий раз услышите звонок телефона, просто оставайтесь на месте, вдохните и выдохните осознанно, улыбнитесь себе и повторите этот стих:

Слушай, слушай!

Этот прекрасный звук возвращает меня к моему истинному я

Когда телефон позвонит во второй раз, вы можете повторить стих, а ваша улыбка будет еще шире. Когда вы улыбаетесь, мышцы вашего лица расслабляются, и ваше напряжение быстро проходит. Вы можете позволить себе такую практику “Дышать и улыбаться”, потому что, если звонящий хочет сказать что-то важное, он прослушает хотя бы три гудка. Когда телефон звонит в третий раз, вы можете продолжить практику дыхания и улыбки в то время, как вы медленно идете к телефону с полным самообладанием. Вы – хозяин себя. Вы знаете, что улыбаетесь не только ради себя самого, но также ради другого человека. Если вы раздражены или сердиты, другой человек воспримет вашу негативность. Но так как вы осознанно дышали и улыбались, вы погружены в полноту внимания, и когда вы снимаете трубку, как счастлив человек, позвонивший вам!

Перед тем, как звонить по телефону, вы также можете три раза вдохнуть и выдохнуть, а затем набирать номер. Когда вы слышите гудки в трубке, вы знаете, что ваш друг практикует дыхание и улыбку и не снимет трубку до третьего звонка. Так что говорите себе: “Она дышит, а как же?” Вы практикуете вдохи и выдохи, и она тоже делает это. Это так замечательно!

Вам не нужно ходить в медитационный зал, чтобы выполнять эту прекрасную практику. Вы можете заниматься этим на работе и дома. Я не знаю, как могут практиковать телефонные операторы, если у них звонят одновременно несколько телефонов, я полагаюсь на вас, чтобы найти практику телефонной медитации для операторов. Но те из нас, кто не работает телефонными операторами, имеют право на три дыхания. Практика телефонной медитации противостоит стрессам и депрессии и приносит полноту внимания в нашу обычную жизнь.

Медитация во время вождения машины

Сорок лет назад во Вьетнаме я был первым монахом, который ездил на велосипеде. В то время водить велосипед не было таким уж “монашеским” делом. Но сегодня монахи водят машины и ездят на мотоциклах. Нам необходимо продолжать свою практику медитации и реагировать на реальную ситуацию в мире. Поэтому я написал простой стих, который вы можете повторять перед тем как поехать на машине. Я надеюсь, он окажется полезным для вас:

Прежде чем вести машину,

Я знаю, куда я еду.

Машина и я одно целое.

Если машина едет быстро, я тоже еду быстро.

Иногда нам в действительности нет необходимости пользоваться машиной, но

поскольку мы хотим убежать от самих себя, мы идем кататься. Мы чувствуем пустоту внутри и не хотим встречаться с ней лицом к лицу. Нам не нравится бывать слишком занятыми, но каждый раз, когда появляется свободное время, мы боимся остаться наедине с самими собой. Нам хочется выйти. Мы включаем телевизор или висим на телефоне, читаем роман, уходим к друзьям или берем машину и едем куда-то. Наша цивилизация учит нас действовать таким образом и предлагает нам много возможностей убежать от себя. Если мы повторяем этот стишок, поворачивая ключ зажигания в машине, он может помочь нам увидеть, что в действительности нам никуда не надо ехать. Куда бы мы ни поехали, наше Я всегда с нами; мы не можем выйти. Так что может быть лучше и приятней оставить транспорт и отправиться на медитацию хождения.

Говорят, что в последние несколько лет два миллиона квадратных миль леса погибли из-за кислотных дождей, отчасти благодаря нашим машинам. “Прежде чем вести машину, я знаю, куда я еду”, это очень глубокий вопрос. Куда вы собираетесь ехать? К своему собственному разрушению? Если деревья умрут, то люди тоже начнут умирать. Если поездка действительно необходима для вас, езжайте без колебаний. Но если вы видите, что на самом деле она не так важна, вы можете вытащить ключ зажигания и отправиться на прогулку вдоль берега реки или через парк. Вы вернетесь к самому себе и станете снова другом деревьям.

“Машина и я одно целое”. Мы чувствуем себя хозяевами, а машина это только инструмент, но это не так. Когда мы используем какой-либо инструмент или машину, мы меняемся. Скрипач со скрипкой становится очень красивым. Человек с пистолетом становится опасным. Когда мы пользуемся машиной, мы – это мы и машина.

Вожждение машины, это ежедневное занятие в нашем обществе. Я не предлагаю вам перестать водить машину, но делать это осознанно. Когда мы едем, мы думаем только о конечном пункте поездки. Поэтому, каждый раз, когда мы видим красный свет светофора, нам это не нравится.

Красный свет подобен врагу, препятствующему достижению цели. Но мы также можем смотреть на красный свет как на колокол осознанности, предлагающий нам вернуться в настоящее. В следующий раз. Когда вы увидите красный сигнал светофора, пожалуйста, улыбнитесь и вернитесь к своему дыханию. “Вдыхая, я успокаиваю мое тело. Выдыхая, я улыбаюсь”. Очень легко превратить раздражение в приятное чувство. И тогда тот же самый красный свет станет другим. Он станет другом, напоминающим о том, что есть только настоящее мгновение, чтобы жить.

Несколько лет назад в Монреале я вел ритрит, и один участник возил меня через весь город в горы. Каждый раз, когда перед нами останавливалась машина, я замечал надпись “Je me souviens” на разрешительной карточке. Это означало “Я помню”. Я не уверен, о чем именно они хотели помнить, возможно, о своем французском происхождении, но я сказал своему знакомому, что у меня есть для него подарок. “Каждый раз, когда ты видишь машину с надписью “Я помню”, вспоминай о дыхании и улыбке. Это колокол осознанности. У тебя будет много

поводов дышать и улыбаться в то время, когда ты едешь машине в Монреале”.

Ему это очень понравилось, и он поделился этой практикой со своими друзьями. Позднее, приехав ко мне во Францию, он сказал, что в Париже было труднее практиковать, чем в Монреале, потому что в Париже не было надписей “Помни”. Я сказал ему: “Повсюду в Париже есть красные сигналы светофоров и знаки остановки. Почему бы тебе не использовать их для практики”. А потом, когда он вернулся в Монреаль, он написал мне такое письмо: “Тай! В Париже было очень легко практиковать. Каждый раз, когда передо мной останавливалась машина, я видел, как мне подмигивают глаза Будды. Мне приходилось отвечать ему дыханием и улыбкой. Это был самый лучший ответ.– Я с большим удовольствием водил машину по Парижу”.

В следующий раз, когда вы попадете в дорожную пробку, не сражайтесь, сражаться бесполезно. Откиньтесь на сиденье и улыбайтесь себе улыбкой любящей доброты. Радуйтесь настоящему мигу, дышите и улыбайтесь, и другие люди в вашей машине тоже будут счастливы. Счастье всегда рядом, если вы знаете, как дышать и улыбаться, потому что в настоящем моменте всегда можно найти счастье. Практика медитации – это возвращение к настоящему, где можно встретиться с цветком, с синим небом, с ребенком. Счастье всегда доступно вам.

Устранение раздробленности жизни

В нашей жизни так много различных частей. Как мы можем перенести медитацию из медитационного зала на кухню и в офис? В медитационном зале мы сидим спокойно и пытаемся осознавать каждый вдох. Как это может повлиять на нас в остальное время? Когда доктор делает вам укол, это приносит пользу не только руке, но всему телу. Когда вы практикуете полчаса сидячей медитации в день, результат должен распространяться на все 24 часа, а не только на эти полчаса. Одна улыбка, одно дыхание должны приносить пользу этому дню, а не только этому мгновению. Мы должны действовать таким образом, чтобы устранить барьер между практикой и не практикой.

Когда мы ходим в медитационном зале, мы шагаем внимательно и медленно. Но когда мы идем по аэропорту или супермаркету, мы становимся совсем другими людьми. Мы ходим очень быстро и менее осознанно. Как мы можем практиковать осознанность внимания в аэропорту и в магазине? У меня есть знакомая, который практикует телефонную медитацию, и это ей очень помогает. Другой мой знакомый практикует медитацию ходьбы между деловыми встречами, сознавая, как он идет между городскими зданиями. Прохожие улыбаются, глядя на него, и его встречи даже со сложными людьми часто оказываются довольно приятными и очень успешными.

Нам надо научиться переносить нашу практику из медитационного зала в повседневную жизнь. Нам следует обсудить и подумать самим, как сделать это. Будете ли вы практиковать дыхание между телефонными звонками? Будете ли вы улыбаться, когда режете морковь? Будете ли вы практиковать расслабление

после многочасовой трудной работы? Это практические вопросы. Если вы знаете, как применить медитацию во время ужина, во время отдыха, во время сна, она распространится на вашу повседневную жизнь и окажет огромное влияние на отношения с обществом. Осознанность может проникнуть во все виды деятельности, в каждую минуту, в каждый час нашей обыденной жизни и не быть просто описанием чего-то далекого.

Дышать и косить траву

Косили ли вы когда-нибудь траву? Немногие люди делают это сейчас. Около десяти лет назад я купил косу и попытался косить траву вокруг своего дома. Мне понадобилась неделя, чтобы научиться этому. Очень важно то, как вы стоите, как вы держите косу, под каким углом. Я заметил, что если я сочетаю движения рук с дыханием, и работаю не спеша, сохраняя осознанное то, я могу работать достаточно долго. Если я не делаю этого, я устаю уже через 10 минут.

Последние несколько лет я стараюсь не уставать и не сбиваться дыхания. Я должен заботиться о своем теле, обращаться с ним как музыкант со своим инструментом, Я не насилую свое тело, потому что это не просто инструмент для выполнения чего-либо. Оно совершенно. Я точно так же обращаюсь с моей косой. Так как я пользуюсь ей и одновременно дышу, я ощущаю, что и моя коса дышит вместе в одном ритме. Это также справедливо и по отношению к другим инструментам.

Однажды меня посетил пожилой мужчина, сосед, и предложил показать мне, как надо косить. Он был более опытен в этом вопросе, чем я, но большую часть времени использовал ту же позу и движения, что и я. Я был удивлен, что он также сочетает движения с дыханием. С тех пор, когда я вижу, как кто-нибудь косит траву, я знаю, что он практикует осознанность.

Отсутствие цели

То же самое относится и к сидячей медитации. Мы сидим, просто наслаждаясь своим сидением; мы не сидим для того, чтобы достичь какой-то цели. Это очень важно. Каждый момент сидячей медитации возвращает нас к жизни, и мы должны сидеть так, чтобы наслаждаться все время, пока мы сидим. Едим ли мы мандарин, пьем ли мы чай, гуляем ли в медитации, мы должны делать ую с отсутствием цели.

Часто мы говорим себе: “Не сиди просто так. делай что-нибудь!” Но когда мы практикуем осознанность, мы обнаруживаем нечто необыкновенное. Мы открываем, что противоположный подход полезен: “Прекрати что-либо делать, просто сиди!” Мы должны учиться останавливаться время от времени, чтобы видеть яснее. Во-первых, “остановка” может выглядеть как сопротивление современной жизни, но это не так. Это не просто реакция, это способ жизни. Выживание человечества зависит от нашей способности останавливать спешку. У нас есть более пятидесяти миллионов ядерных бомб, и мы все еще не можем прекратить делать новые. “Остановиться” значит не только остановить негативное, но позволить произойти позитивному исцелению. Это цель нашей

практики – не избегать жизни, а чувствовать и демонстрировать, что счастье а жизни возможно прямо сейчас и в будущем тоже.

Фундамент счастья – осознанность. Основное условие для того, чтобы быть счастливым – это сознательное бытие в счастье. Если вы не осознаем, что мы счастливы, мы не счастливы на самом деле. Когда у нас болит зуб, мы знаем, как чудесно, когда он не болит. Но когда у нас не болит зуб, мы все еще не счастливы. Отсутствие зубной боли очень приятно. Существует много, вещей, которые могут принести радость, но если мы не практикуем осознанность, мы не ценим их. Когда мы практикуем осознанность, мы начинаем любить эти вещи и учимся, как защищать их. Заботясь о настоящем, мы заботимся о будущем. Работа для мирного будущего, это работа для мирного настоящего.

На Западе все очень ориентированы на достижение цели. Мы знаем. Куда мы хотим идти, и мы очень сконцентрированы на том, чтобы достичь этого. Может быть это полезно, но часто мы забываем радоваться в случае поражения.

В буддизме есть слово, которое означает “отсутствие желания” или “отсутствие цели”. Идея состоит в том, что вы не ставите что-то перед собой и не бежите потом за этим, потому что все уже есть здесь, внутри вас. Во время медитации хождения мы не пытаемся куда-либо прийти. Мы просто делаем спокойные, счастливые шаги. Если мы будем думать о будущем, о том, что бы мы хотели осуществить, мы потеряем наши шаги.

Наша жизнь – это искусство

После ритрита в южной Калифорнии, один художник спросил меня: “Как смотреть на цветок таким образом, чтобы получить наибольшую пользу для моего искусства?” Я сказал: “Если смотреть на цветок таким образом, то вы не сможете быть в контакте с цветком. Откажитесь от всех своих планов и так вы сможете быть с цветком без какого-либо намерения что-то получить от него”. Тот же художник сказал мне: “Когда я с другом, я хочу получить пользу от него или от нее”. Конечно, мы можем получить выгоду от друга, но друг – это больше чем источник выгоды. Просто быть с другом, без мыслей о том, чтобы просить его или ее о поддержке, помощи, или совете, это искусство.

Смотреть на вещи, желая что-то получить, становится привычкой. Мы называем это “прагматизм”, и мы говорим, что истина – это что-то, за что нужно платить. Если мы медитируем для того, чтобы достичь истины, это значит, что нам придется хорошо заплатить. В медитации мы останавливаемся и смотрим глубже. Мы останавливаемся просто, чтобы быть, быть с самими собой и с миром. Когда мы способны остановиться, мы начинаем наблюдать, и если мы можем наблюдать, мы понимаем. Мир и счастье – плоды этого процесса. Мы можем обучиться искусству останавливаться, для того, чтобы реально быть вместе с нашим другом или вместе с цветком.

Как мы можем привнести элементы спокойствия в общество, которое ищет только выгоду. Как наша улыбка может стать источником радости, а не только

дипломатическим маневром? Когда мы улыбаемся себе, эта улыбка – не дипломатия; это доказательство того, что мы в контакте с самими собой, что мы имеем полную власть над собой. Можем ли мы написать поэму об остановке, отсутствии цели или о просто бытии? Можем ли мы что-нибудь нарисовать об этом? Если мы делаем что-то осознанно, то что бы мы ни делали, будет поэзией или живописью. Выращивание салата-латука – это поэзия. Прогулка по магазину может быть живописью.

Когда мы не беспокоимся о том, является ли что-либо искусством или нет, если мы просто действуем в каждый миг жизни со спокойствием и осознанностью, каждый миг нашей жизни становится искусством. Даже когда мы ничего не рисуем и не пишем, мы все же творим. Мы наполнены красотой, радостью и миром, и мы делаем жизнь более красивой для многих людей. Иногда лучше не говорить об искусстве, используя слово “искусство”. Если мы просто действуем осознанно и честно, наше искусство расцветет, и нам не надо будет говорить об этом все время. Когда мы знаем, как быть спокойным, мы обнаруживаем, что искусство – это прекрасный способ делиться своим умиротворением. Можно выражать себя тем или другим способом, но бытие – это суть. Так что мы должны вернуться к себе, и когда у нас радость и покой внутри, наши творения будут совершенно естественным и, и они будут служить миру положительным образом.

Надежда как препятствие

Надежда очень важна, потому что она может облегчить переживание настоящего момента. Если мы верим, что завтра будет лучше, мы можем вынести лишения сегодня. Но самое большее, что может сделать для нас надежда, это облегчить лишения. Когда я размышляю глубже о природе надежды, я вижу нечто трагическое. В то время как мы цепляемся за свою надежду в будущем, мы не фокусируем нашу энергию и способности в настоящем. Мы используем надежду, чтобы верить в то, что в будущем случится что-то лучшее, что мы придем к умиротворению, или Царству Божьему. Надежда становится препятствием. Если вы можете воздержаться от надежды, вы можете всецело присутствовать в настоящем моменте и открыть для себя радость, которая уже здесь.

Понимание, спокойствие и радость не могут быть предоставлены кем-то еще. Источник находится внутри нас, я если углубимся в настоящий момент, вода в нем пребудет. Мы должны вернуться в настоящий миг для того, чтобы быть действительно живыми. Когда мы практикуем осознанное дыхание, мы практикуем возвращение в настоящий миг. где все происходит.

Западная цивилизация ставит такой сильный акцент на идею надежды, что мы жертвуем настоящим мгновением. Надежда – это будущее. Она не может помочь вам открыть радость, мир или понимание в настоящем. Многие религии основываются на понятии надежды, и это учение о том, чтобы воздерживаться от надежды может вызвать сильную реакцию. Но толчок может сделать что-то важное. Я не говорю, что вы не должны надеяться, но одной надежды не достаточно. Надежда может стать для вас препятствием, и если вы живете на

энергии надежды, вы не можете присутствовать полностью в настоящем. Если вы перенаправите эту энергию на осознание того, что происходит в настоящий миг, вы будете способны сделать шаг вперед и открыть радость и спокойствие прямо сейчас, внутри и вокруг себя.

Мусте, лидер пацифистского движения в середине двадцатого века в Америке, который вдохновлял миллионы людей, сказал “Нет пути к миру, мир – это путь”. Это означает, что мы можем создать спокойствие прямо в настоящем нашим взглядом, нашей улыбкой, нашими словами и нашими действиями. Создание спокойствия это не средство. Каждый шаг, который мы делаем, может быть миром. Если мы полны решимости, то мы можем сделать это. Мы не нуждаемся в будущем. Мы можем улыбнуться и расслабиться. Все, что нам хочется, есть прямо здесь в настоящем мгновении.

Озарение, полученное от цветка

Есть одна буддистская история о цветке. Однажды Будда показал цветок перед аудиторией в 1250 монахов и монахинь. Он хранил молчание. Слушатели тоже молчали. Каждый напряженно думал, пытаясь понять, что означает поведение Будды. Затем, внезапно, Будда улыбнулся. Он улыбнулся, потому что один человек, присутствующий здесь улыбнулся ему и цветку. Этого монаха звали Махакашьяпа. Улыбнулся именно он, и Будда улыбнулся в ответ и сказал: “У меня есть дар озарения, и я передал его Махакашьяпе”. Эта история обсуждалась многими поколениями дзэнских студентов, и люди продолжают искать смысл этой истории. Для меня смысл очень прост. Когда кто-то держит цветок и показывает его вам, он хочет, чтобы вы увидели это. Если вы продолжаете думать, вы не поймете, что происходит. Человек, который не думал, который был просто самим собой, смог увидеть этот цветок у себя внутри и улыбнулся.

Эта трудность все время возникает у нас в жизни. Если мы не полностью являемся самими собой и не искренни в настоящий момент, мы все упускаем. Когда ребенок улыбается вам, то если вы оторваны от действительности, думая о будущем или о прошлом, или охвачены мыслями о других проблемах – ребенок для вас реально не существует. Метод ясности восприятия заключается в том, чтобы вернуться к себе для того, чтобы ребенок проявился для вас как чудесная реальность. Затем вы можете увидеть его улыбку и обнять его.

Я хочу привести вам стихотворение, написанное моим другом, который умер в возрасте двадцати восьми лет в Сайгоне, около тридцати лет тому назад. После его смерти, люди нашли много прекрасных стихотворений, написанных им, и я был поражен, когда читал этот его стих. Он очень короткое, но очень красивый;

*Стоя тихо у изгороди,
Ты улыбаешься прекрасной улыбкой,
Я безмолвен и мои чувства наполнены
Звуками твоей прекрасной песни,
У которой нет начала и нет конца.*

Я глубоко кланяюсь тебе.

“Ты” – относится к цветку, георгину. В то утро он шел вдоль изгороди и увидел этот маленький цветок во всей его полноте, и пораженный им, он остановился и написал это стихотворение.

Я наслаждаюсь этим стихотворением. Вы можете подумать, что его автор был мистиком, поскольку его способ видения вещей очень глубок. Но он был обычным человеком, таким же, как любой из нас. Я не знаю, каким образом и почему он смог так видеть, но это прекрасный способ практики осознанности. Мы нуждаемся в том, чтобы быть в контакте с жизнью и смотреть глубже, независимо от того, пьем ли мы свой чай, гуляем, сидим или аранжируем цветы. Секрет успеха в том, чтобы быть реально самим собой, и когда вы естественны, вы пребываете в контакте с жизнью.

Комната для дыхания

У нас есть комнаты для всего, для приема пищи, для сна, для того, чтобы посмотреть телевизор, но у нас нет комнаты для осознанности. Я рекомендую вам выделить маленькую комнату в своем доме назвать ее “комнатой для дыхания”, где мы можем побыть в одиночестве и практиковать правильное дыхание и улыбку, особенно в трудные мгновения. Эта комната должна стать Посольством Королевства Спокойствия. Ее нужно уважать и не допускать в ней гнева, криков и подобных вещей. Когда на ребенка начинают кричать, он может найти там прибежище. Ни отец, ни мать не могут на него кричать. Он там в безопасности. Родителям тоже необходимо уединиться в этой комнате, для того чтобы сидеть, дышать, улыбаться и восстанавливаться. Такая комната полезна для всей вашей семьи.

На мой взгляд, комната для дыхания должна быть обставлена очень просто, и не быть слишком светлой. Купите маленький колокольчик с красивым звуком и несколько подушек для сидения или стулья, и возможно вазу для цветов, чтобы напоминать вам о вашей истинной природе. Вы или ваши дети могут составлять букеты, сохраняя состояние осознанности и улыбаясь. Каждый раз, когда вы немного огорчаетесь, узнаете, что лучшее в этом случае – пойти в эту комнату, медленно открыть дверь, сесть, позвонить в колокольчик – в моей стране мы не говорим “ударить” в колокол или “бить” в колокол – и начать дышать. Звук колокольчика поможет не только тому, кто находится в комнате для дыхания, но и другим людям в этом доме.

Например, ваш муж раздражен. С тех пор, как он практикует осознанное дыхание, он знает, что лучшее, что можно сделать в этом случае – пойти в эту комнату, сесть и начать практиковать. Вы не предполагаете о том, куда он пошел; вы были заняты тем, что резали морковь на кухне. Но вы тоже страдаете, потому что, только что вы поругались между собой. Вы режете морковь и сильно стучите ножом, потому что энергия гнева передается движениям. Внезапно, вы слышите колокольчик, и вы знаете, что делать. Вы останавливаетесь, вдыхаете и выдыхаете. Вы чувствуете

себя лучше, и вы уже можете улыбнуться, подумать о своем муже, который знает, что делать, когда он в гневе. Сейчас он сидит в комнате для дыхания, дышит и улыбается. Это прекрасно; не многие люди делают это. Внезапно, чувство нежности приходит к вам, и вы чувствуете себя намного лучше. После трех дыханий вы начинаете резать морковь снова, но уже совсем по-другому.

Ваш ребенок, который был свидетелем этой сцены, знает, какой ураган мог разразиться. Она заперлась в своей комнате и молча ждет. Но вместо бури, она слышит колокольчик, и понимает, что происходит. Она чувствует облегчение, и хочет выразить свое уважение отцу. Она медленно идет в комнату для дыхания, открывает дверь, тихо входит и садится рядом, чтобы показать свою поддержку. Это ему очень помогает. Он уже готов выйти – он снова способен улыбаться – но пока его дочь сидит там, он хочет позвонить в колокольчик снова, чтобы она подышала.

Находясь на кухне, вы слышите второй звон колокольчика и понимаете, что резать сейчас морковь – не лучшее дело. Поэтому вы кладете нож и идете в комнату для дыхания. Ваш муж замечает, что дверь открыта, и вы входите. Таким образом, он сейчас уже в порядке, и задерживается еще немного, и звонит в колокольчик, для вашей практики дыхания. Это прекрасная сцена. Если вы очень богаты, вы можете купить изысканную картину Ван Гога и повесить в своей комнате. Но она будет менее прекрасна, чем эта сцена в комнате для дыхания. Практика спокойствия и умиротворения – это одно из самых живых и вдохновенных человеческих действий.

Я знаю семьи, где дети входят в комнату для дыхания после завтрака, садятся и дышат, “Вдох – Выдох”, и так до десяти дыханий, и затем они идут в школу. Если ваш ребенок не хочет дышать десять раз, возможно три раза для него достаточно. Это прекрасное и полезное для всей семьи начало дня. Если вы осознанны утром и стараетесь сохранять осознанность в течение дня, вы можете придти домой и завершить день с улыбкой, которая свидетельствует о том, что осознанность еще здесь.

Я уверен, что в каждом доме должна быть комната для дыхания. Такая простая практика, как осознанное дыхание и улыбка, очень важны. Они могут изменить нашу цивилизацию.

Продолжая путешествие

Мы прогуливались вместе в состоянии осознанности, учимся как дышать и улыбаться в полной осознанности, дома, на работе и в течение всего дня. Мы обсуждали осознанное принятие пищи, мытье посуды, вождение машины, ответы по телефону, и даже то, как косить траву. Осознанность – это фундамент нашей счастливой жизни.

Но как мы можем справляться с трудными эмоциями? Что нам делать, когда мы чувствуем гнев, ненависть, угрызения совести или печаль? Здесь представлено много практик, которым я учился и некоторые из них я открыл для себя в течение последних сорока лет работы с подобными состояниями. Давайте продолжим наше

совместное путешествие вместе и попробуем некоторые из этих практик?

Часть 2:

Преображение и исцеление – река чувств

Наши чувства очень сильно влияют на наши мысли и поступки. Внутри нас течет река эмоций, в которой каждая капля – это отдельная эмоция, и каждая эмоция связана с другими, пока существует. Чтобы наблюдать за этим, мы садимся на берегу этой реки и опознаем каждое чувство по мере того как оно поднимается на поверхность, течет мимо и исчезает.

Существует три вида эмоций – приятные, неприятные и нейтральные. Когда мы испытываем неприятные эмоции, нам может захотеться прогнать их прочь. Но более эффективным будет вернуться к осознанному дыханию и просто наблюдать его, отождествляясь молчаливо с самим собой: “Вдыхая, я знаю, что испытываю неприятное чувство. Выдыхая, я знаю, что испытываю неприятное чувство”. Называя чувства своими именами, такими как “гнев”, “печаль”, “радость” или “счастье”, мы помогаем осознавать их яснее и глубже принимать.

Мы можем использовать дыхание, чтобы быть в контакте с нашими чувствами и принимать их. Если наше дыхание легкое и спокойное – естественный результат осознанного дыхания – наш ум и тело будут постепенно становиться легкими, спокойными и чистыми, так же как и наши чувства. Сознательное наблюдение базируется на принципе “не двойственности”: наше чувство неотделимо от нас или вызвано только чем-то внешним; Наше чувство – это мы и в данную минуту мы – это чувство. Мы ни подавляем, ни пугаемся чувства, ни отвергаем его. Наш подход в том, чтобы не цепляться за чувства и не отвергать их, в том, чтобы отпустить себя, и это важная часть практики медитации.

Если мы встречаем неприятную эмоцию с вниманием, любовью и ненасилием, мы можем преобразить ее в здоровую энергию, которая может наполнить нас. Благодаря осознанному наблюдению, неприятные эмоции много открывают нам, предлагая нам озарение и понимание в отношении себя и общества.

Без хирургии

Западная медицина уделяет слишком большое внимание хирургическим методам. Доктора хотят убирать те вещи, которые не желательны. Если у нас в теле что-то неправильно, очень часто они советуют нам сделать операцию. То же самое касается психотерапии. Терапевты хотят помочь нам избавиться от не желаемого и сохранить только то, что желаемо

Но в результате нас может остаться очень мало. Если мы пытаемся бросить то, что нам не хочется иметь, мы можем выбросить большую часть себя.

Вместо того, чтобы отделяться от чего-либо, мы можем научиться искусству изменения. Мы можем преобразить свой гнев во что-либо более полезное, например, понимание. Нам не нужен хирург, чтобы удалить гнев. Если мы

гневаемся на наш гнев, то он тут же усиливается в два. Мы можем только спокойно наблюдать его с любовью и вниманием. Если мы смотрим на свой гнев, таким образом, без попыток убежать от него он преобразится. Это примирение. Если мы спокойны внутри, мы можем примириться с нашим гневом. Мы можем таким же образом поступать с депрессией, тревогой, страхом и другими неприятными чувствами.

Преобразить чувства

Первый шаг в работе с чувствами в том, чтобы научиться распознавать их, когда они возникают. Действующая сила здесь – осознанность. В случае страха, например, вы вызываете осознанность, смотрите на свой страх и опознаете его как страх. Вы знаете, что страх рождается внутри вас и что осознанность тоже происходит от вас. Они оба находятся внутри вас, не борются, а один наблюдает за другим.

Второй шаг – стать одним целым со своим чувством. Лучше не говорить: “Уходи, страх. Ты мне не нравишься. Ты – это не я”. Лучше сказать: “Привет, страх. Как поживаешь?” Затем вы можете пригласить две свои части, страх и осознанность подружиться и стать одним. Это может выглядеть как борьба, но вы знаете, что вы больше, чем ваш страх, вам не нужно бояться. Пока осознанность присутствует, она может сопровождать ваш страх. Основная практика – питать ваше осознание с помощью осознанного дыхания, сохранять его здесь, живым и сильным. Даже если у вас не получается сохранять осознание сильным вначале, если вы питаете его, оно будет становиться сильнее. Пока вы осознанны, вы не будете погружаться “в свой страх. Фактически, вы начнете изменять его’ каждый раз, когда у вас появляется осознанность.

Третий шаг в том, чтобы успокоить чувство. В то время, как ваше осознание хорошо следит за вашим страхом, вы начинаете успокаивать его. “Вдыхая, я успокаиваю деятельность моего тела и ума”. Вы успокаиваете ваше чувство, просто пребывая с ним, как мать нежно держит плачущего ребенка. Чувствуя материнскую нежность, ребенок успокаивается и перестает плакать. Мать — это ваша осознанность, рожденная из глубины вашего сознания, и она будет оберегать вашу боль. Мать, держащая ребенка – одно целое с ребенком. Если мать думает о другом, ребенок не успокоится. Мать откладывает в стороны другие вещи и просто держит своего ребенка. Так что не избегайте своих чувств. Не говорите: “Это не важно. Я не только чувство”. Приходите и будьте вместе с ним. Вы можете сказать: “Выдыхая, я успокаиваю страх”.

Четвертый шаг в том, чтобы высвободить чувство, позволить ему быть. Благодаря вашему спокойствию, вы чувствуете это легче, даже окруженный страхом, и вы знаете, что ваш страх не будет перерастать в нечто, что переполнит вас. Когда вы знаете, что вы способны позаботиться о своем страхе, он уже сокращен до минимума, стал мягче и не так неприятен. Сейчас вы можете улыбнуться и позволить ему быть, но, пожалуйста, не останавливайте его. Успокоение и выражение есть лекарство только для симптомов. Теперь у вас появляется возможность идти глубже и понять сами корни своего страха.

Пятый шаг – смотреть глубже. Вы пристально смотрите на свое дитя –ваше чувство страха – и видите, что не так, даже после того как ребенок уже перестал плакать, после того как страх прошел. Вы не можете держать ребенка все время, и поэтому вы смотрите внутрь его, чтобы увидеть, что не так. Но смотря, вы увидите, что поможет вам изменить ваше чувство. Вы поймете, например, что его страдания имеют много причин, внутри и вне его тела. Если что-то не так снаружи, то если вы приведете это в порядок, сохраняя нежность и внимательность к ситуации, он почувствует себя лучше. Смотря в своего ребенка, вы увидите элементы, которые заставили его плакать, и когда вы увидите их, вы будете знать, что делать, чтобы изменить чувство и быть свободным.

Этот процесс похож на психотерапию. Вместе с пациентом терапевт смотрит па природу боли. Часто, терапевт может раскрыть причины страдания, которые пойдут в разрез с тем, как пациент смотрит на вещи, с его убеждениями по поводу самого себя, с его культурой и общественными взглядами. Терапевт вместе с пациентом изучает эти точки зрения и убеждения, и вместе они помогают ему освободиться от тюрьмы, в которой он находился. Но усилия пациента играют решающую роль. Учитель должен дать рождение учителю внутри своего студента. Психотерапевт должен дать рождение психотерапевту внутри пациента. “Внутренний психотерапевт” пациента затем может работать постоянно и эффективно.

Терапевт не лечит пациента, просто давая ему другие убеждения. Он старается помочь ему увидеть те идеи и убеждения, которые привели его к страданию. Многие пациенты хотят избавиться от болезненных чувств, но они не хотят избавляться от своих убеждений, от взглядов, которые лежат в самой основе их эмоций. Таким образом, пациент и психотерапевт должны работать вместе, чтобы помочь пациенту увидеть вещи такими, какие они есть на самом деле. То же самое относится к ситуации, когда мы используем осознанность, чтобы изменить свои чувства. После того, как мы признали чувство, объединились с ним, успокоили его и приняли его, мы можем смотреть глубже в его причины, которые часто основываются на неправильном восприятии. Как только, мы поймем причины и природу наших чувств, они начнут изменяться.

Осознание гнева

Гнев это неприятная эмоция. Он похож на горящее пламя, сжигающее ваш самоконтроль, и заставляет вас говорить и делать вещи, о которых вы впоследствии жалеете. Когда кто-то зол, мы можем ясно увидеть, что он или она пребывают в аду. Гнев и ненависть это то, из чего и состоит ад. Ум без гнева прохладен, свеж и здравомыслящ. Отсутствие гнева основано на реальном счастье, любви и сострадании.

Когда свет осознанности падает на наш гнев, он немедленно начинает терять часть своей разрушительной природы. Мы можем сказать себе: “Вдыхая, я знаю, что во мне есть гнев. Выдыхая, я знаю, что я есть мой гнев”. Если мы постоянно идем за своим дыханием в то время, когда мы наблюдаем за своим гневом, он уже не

сможет овладеть нашим сознанием.

Мы должны, призывать свою осознанность, когда возникает гнев. Наше осознание гнева не должно подавлять его или прогонять его. Оно просто смотрит за ним. Это очень важный принцип. Осознанность – не судья. Она больше похожа на старшую сестру, нежно и заботливо присматривающую за своей младшей сестрой и поддерживающую ее. Мы концентрируемся на дыхании, утверждаясь в осознанности и глубже познавая себя.

Когда мы злимся, мы обычно не склонны смотреть на себя. Мы хотим думать о том человеке, который заставляет нас сердиться, думать о его ненавистных нам качествах – его грубости, нечестности, жестокости, злобности и т.д. Чем больше мы думаем о нем, слушаем его, смотрим на него, тем больше разгорается наш гнев. Его нечестность и злобность могут быть реально существующими, воображаемыми или преувеличенными, но, фактически, корень проблемы – это гнев сам по себе, и мы должны вернуться и посмотреть в первую очередь внутрь себя. Лучше, если мы не будем слушать или смотреть на человека, которого мы считаем причиной своего гнева. Подобно пожарному, мы, прежде всего, должны лить воду на пламя, и не терять время, смотря на того, кто поджег дом. “Вдыхая, я знаю, что я зол. Выдыхая, я знаю, что должен приложить всю мою энергию на то, чтобы позаботиться о моем гнев”. Таким образом, мы прекращаем думать о другом человеке, и мы воздерживаемся от действий и слов, пока наш гнев существует. Если мы направим свой ум на наблюдение за нашим гневом, мы будем избегать произвести те повреждения, о которых мы можем пожалеть потом.

Когда мы гневаемся, мы сами становимся этим гневом. Подавлять его или прогонять его, все равно, что подавлять или прогонять себя. Когда мы радуемся, мы радость. Когда мы гневаемся, мы гнев. Когда гнев рождается в нас, мы можем сознавать, что гнев – это энергия внутри нас, и мы можем допустить то, что эта энергия существует для того, чтобы преобразиться в другой вид энергии. Когда у нас есть ящик для компоста, наполненный органическим материалом, который гниет и пахнет, мы знаем, что можем превратить эти отбросы в красивые цветы. Во-первых, мы можем смотреть на цветы и на компост как на противоположности, но когда мы смотрим глубже, мы видим, что цветы уже содержатся в компосте, а компост уже содержится в цветах. Требуется всего пара недель, чтобы цветы превратились в компост. Когда садовник смотрит на компост, то он не чувствует грусти или отвращения. Напротив, он ценит перегной и не пренебрегает им. Необходимо всего несколько месяцев, чтобы компост дал рождение цветам. Нам нужно применить то понимание и не двойственное отношение, которое есть у садовника к своему гневу. Нам не нужно бояться или отвергать его. Мы знаем, что гнев может быть тем самым компостом, и что он может родить что-либо прекрасное. Мы нужен гнев так же, как садовнику нужен компост. Если мы знаем, как принять свой гнев, у нас уже есть немного спокойствия и радости. Постепенно мы можем полностью преобразить гнев в покой, любовь и понимание.

Избивать подушку

Выражение гнева не всегда лучший способ обходиться с ним. Проявление гнева может стать постоянной практикой, и таким образом он усилится в нашем сознании. Если выражать гнев на человека, на которого мы сердимся, это может принести большой вред.

Некоторые из нас могут предпочесть уйти в свою комнату, закрыть дверь, и колотить подушку. Мы называем это “ощутить свой гнев”. Но я не думаю, что это так. Фактически, мы не ощущаем даже свою подушку. Если бы мы в самом деле почувствовали ее, мы узнали бы, что такое подушка и не стали бы бить ее. Все же, эта техника временно может работать, потому что когда мы бьем подушку, мы тратим много энергии, и через некоторое время мы истощены и чувствуем себя лучше. Но корни нашего гнева остались не затронутыми, и если мы поедем, наша энергия вернется. Если корни нашего гнева полить снова, он возродится вновь, и нам снова придется колотить подушку.

Избиение подушки может принести вам какое-то облегчение, но не надолго. Для того, чтобы произвести реальное изменение, мы должны иметь дело с корнями нашего гнева – серьезно взглянуть на сами их причины. Если мы этого не делаем, семя гнева вырастет вновь. Если мы практикуем осознанную жизнь и сажаем семена здоровья и осознанности, они окажут влияние на наш гнев и смогут преобразить его даже без нашей просьбы об этом.

Наша осознанность будет заботиться обо всем, как солнце заботится о растениях. Солнцу не кажется, что оно делает что-то большое, оно просто светит на растения, но это преобразует все. Маки закрываются каждый раз, когда спускаются сумерки, но когда солнце светит на них один или два часа, они открываются. Таким же образом, осознанность, если ее практиковать постоянно, приведет к преобразению цветка нашего гнева, и он откроется и покажет нам свою собственную природу. Когда мы поймем корни нашего гнева, мы освободимся от него.

Медитация хождения в состоянии гнева

Когда приходит гнев, нам может захотеться выйти из дома и практиковать медитацию хождения. Свежий воздух, зеленые деревья, растения будут нам очень помогать. Мы можем повторять следующие слова:

Вдыхая, я знаю, что гнев здесь.

Выдыхая, я знаю, что гнев это я.

Вдыхая, я знаю, что гнев неприятен,

Выдыхая, я знаю, что это чувство пройдет.

Вдыхая, я успокаиваюсь.

Выдыхая, я достаточно силен, чтобы позаботиться о своем гневе.

Уменьшая неприятное чувство, вызванное гневом, мы отдаем целиком свое сердце и ум практике медитации хождения, сочетая дыхание с шагами и полностью сосредоточивая внимание прикосновении стоп с землей. Пока мы гуляем,

мы читаем этот стих, и ждем когда упокоимся настолько, чтобы посмотреть непосредственно на гнев. До этого момента мы можем получать удовольствие от дыхания, прогулки и окружающей красоты. Через некоторое время наш гнев спадет и мы почувствуем себя сильнее. Затем мы можем наблюдать гнев напрямую и попытаться понять его.

Приготовление картофеля

Благодаря свету осознанности после практики осознанного наблюдения, мы начинаем видеть первичные причины нашего гнева. Медитация помогает нам смотреть глубже в суть вещей, чтобы понять их природу. Если мы всматриваемся в свой гнев, мы можем видеть его корни, такие как неправильное понимание, неловкость, несправедливость, чувство обиды, или обусловленность. Эти корни могут присутствовать в нас и в человеке, который сыграл главную роль в появлении нашего гнева. Мы внимательно наблюдаем для того, чтобы иметь возможность видеть и понимать. Видение и понимание – элементы освобождения, за которым приходит любовь и сострадание. Метод осознанного наблюдения, направленный на понимание корней гнева, это метод, который всегда эффективен.

Мы не можем есть сырой картофель, но мы не выкидываем его просто потому, что он сырой. Мы знаем, что мы можем его приготовить. Так что мы кладем его в кипящую воду, закрываем крышкой и ставим котелок на огонь. Огонь – это осознанность, практика осознанного дыхания и фокусировки на нашем гневе. Крышка символизирует нашу концентрацию, потому что она препятствует тому, чтобы жар уходил из котелка. Когда мы практикуем дыхание, глядя внутрь гнева, нам нужна сосредоточенность для того, чтобы наша практика имела силу. Поэтому мы отворачиваемся от всего, что отвлекает наше внимание, и фокусируемся на проблеме. На природе, среди деревьев и цветов практиковать легче.

Как только мы поставим котел на огонь, начнут происходить изменения. Вода начнет нагреваться. 10 минутами позже она закипает, но мы сохраняем огонь, пока картофель не приготовится. Когда мы практикуем осознанность во время дыхания и в состоянии гнева, трансформация уже происходит. Спустя полчаса мы открываем крышку и чувствуем другой запах. Мы знаем, что сейчас мы можем есть наш картофель. Гнев преобразился в другой вид энергии – понимание и сострадание.

Корни гнева

Гнев коренится в недостатке понимания себя и причин, как глубинных, так и непосредственных, которые вызвали это состояние. Гнев также коренится в желании, гордыне, волнении и подозрении. Первичные корни гнева находятся в нас самих. Окружающая обстановка и другие люди – вторичны. Нам не трудно принять огромный ущерб, вызванный природным бедствием, таким как землетрясение или наводнение. Но когда ущерб причинен другим человеком, у нас не так много терпения. Мы знаем, что землетрясение и наводнение имеют свои причины, и мы должны понимать, что человек, который вызвал у нас гнев, тоже

имеет обоснованные доводы, чтобы делать то, что он делает.

Например, кто-то разговаривает с нами плохо, возможно с ним кто-то поговорил так же за день до этого, или его алкоголик папа разговаривал с ним так, когда он был маленьким. Когда мы видим и понимаем причины такого рода, мы можем начать освобождаться от своего гнева. Я не говорю, что тот, кто злобно нападает, не должен быть наказан. Но гораздо важнее то, что вы в первую очередь берете на себя ответственность за то, чтобы позаботиться о семенах всего отрицательного внутри себя. Затем, если кому-то требуется помощь или наказание, мы делаем это с состраданием, без злости и желания отомстить. Если мы искренне стараемся понять страдания другого человека, мы больше предпочтем сделать что-то, что поможет этому человеку преодолеть его страдания и смущение, и в результате это поможет всем нам.

Внутренние образования

В буддистской психологии существует термин, который мы можем перевести как “внутренние образования”, “оковы” или “узлы”. Когда к нам приходят ощущения, и мы полагаемся на то, как мы воспринимаем их, внутри нас может быть завязан узел. Когда кто-то говорит с нами недоброжелательно, и если мы понимаем причину и не принимаем его слова близко к сердцу, нас не будет это раздражать, и никакого узла не завяжется. Но если мы не понимаем, почему с нами говорят таким образом, и мы раздражаемся, в нас может завязаться узелок. Отсутствие ясного понимания – основа для возникновения узла.

Если мы практикуем полную осознанность, мы будем способны распознать внутренние образования, как только они будут возникать, и мы будем находить способы преобразовать их. Например, жена может слушать своего мужа, хвастающегося на вечеринке, и почувствует отсутствие уважения к нему. Если она обсудит это с ним, они могут достичь ясного понимания, и узел внутри нее будет легко развязан. Внутренние образования требуют нашего полного внимания сразу, как только они проявляются, так как пока они еще слабы, их легко преобразить.

Если мы не развязываем наши узлы, когда они формируются, они будут становиться плотнее и сильнее. Наш сознательный рассудочный ум знает, что негативные чувства, такие как гнев, страх и сожаление, не принимаются полностью нами и обществом, и поэтому он находит способы подавить их, загнать в отдаленные уголки нашего сознания для того, чтобы забыть о них. Поскольку мы хотим избежать страдания, мы создаем защитные механизмы, которые отрицают существование негативных чувств и создают впечатление, что мы находимся в мире с самими собой. Но наши внутренние образования всегда пытаются проявиться в виде разрушительных образов, чувств, мыслей, слов или поведения.

Чтобы справиться с подсознательными внутренними образованиями, прежде всего, надо найти пути их осознания. Практикуя осознанное дыхание, мы можем получать доступ к некоторым узлам, которые были завязаны в нас. Когда мы осознаем наши образы, чувства, мысли, слова и поведение, мы можем задать себе

такой вопрос: “Почему я чувствую дискомфорт, когда я слышу, как он говорит мне это? Почему я сказал это ему? Почему я всегда думаю о моей матери, когда вижу эту женщину? Почему мне не нравятся такие персонажи в кино? Напоминает ли она мне кого-то, кого я ненавидел в прошлом?” Такое внимательное наблюдение может постепенно привести внутренние образования в область сознательного ума.

Во время сидячей медитации, после того как мы закрыли двери и окна каналов чувств, внутренние образования, похороненные внутри нас, иногда проявляются в виде образов, чувств или мыслей. Мы можем отмечать чувство тревоги, страха или недовольства, причины которых нам неизвестны. Поэтому мы светим на них лучом осознания, и готовимся увидеть этот образ, чувство и мысль во всей его сложности. Когда он начинает проявляться, он может набрать силу и стать более интенсивным. Мы можем счесть его таким сильным, что он лишит нас покоя и радости, и мы можем не захотеть оставаться с ним в контакте. Возможно, мы захотим переместить свое внимание на другой объект медитации или прекратить медитацию совсем; мы можем чувствовать сонливость или говорить, что мы предпочитаем медитировать в другое время. В психологии это называется сопротивлением. Мы боимся принести в наше сознание чувство боли, которое прячется в нас, потому что оно может вызвать у нас страдание. Но если мы практикуем осознанное дыхание и улыбку некоторое время, мы будем развивать способность сидеть спокойно и просто наблюдать свои страхи. Когда мы в контакте с нашим дыханием и продолжаем улыбаться, мы можем сказать: “Привет, Страх. Это опять ты”.

Есть люди, которые практикуют сидячую медитацию много часов в день и никогда реально не смотрят в лицо своим чувствам. Некоторые из них говорят, что чувства не важны, и они предпочитают отдавать свое внимание метафизическим темам. Я не считаю, что эти темы медитации не важны, но если они не имеют отношения к нашим реальным проблемам, наша медитация не является по-настоящему ценной и полезной.

Если мы знаем, как сохранять осознанность в каждый момент своей жизни, мы будем осознавать, что происходит в наших чувствах и восприятии сейчас, и мы позволим узлам образовываться или затягиваться в нашем сознании. И если мы знаем, как наблюдать свои чувства, мы можем отыскать корни давних внутренних образований и преобразовать их, даже те, которые стали особенно сильными.

Жить вместе

Когда мы живем вместе с другим человеком, то для того, чтобы охранять счастье друг друга, мы должны помогать друг другу, чтобы преобразить внутренние образования, которые создали вместе. Через практику понимания и любящей речи, мы можем сделать друг для друга очень много. Счастье перестает быть личным делом. Если другой человек не счастлив, мы тоже не будем счастливы. Преобразование узлов другого человека будет помогать общему счастью. Жена может создать внутренние образования в своем муже, а муж жене, и если они продолжают создавать узлы друг в друге, однажды счастье покинет их. Поэтому,

как только узел создан, жена, например, должна знать, что внутри нее завязался узелок. Она не должна его проглядеть. Она выделяет время, чтобы понаблюдать за ним, и вместе, с мужем трансформирует его. Она может сказать: “Дорогой, я думаю, нам лучше обсудить конфликт, который, на мой взгляд, назревает”. Это легко, когда состояния ума у мужа и жены ясные и не заполнены множеством узлов.

Причины многих внутренних образований коренятся в недостаточном понимании. Если мы можем увидеть, что неправильное понимание создает узел, мы можем легко развязать его. Практика осознанного наблюдения позволяет смотреть глубже и видеть природу и причины чего-либо. Важная польза от такого рода озарений – это развязывание узлов.

Сущность

В буддизме слово сущность используется для обозначения существенных или специфических особенностей вещи или личности, их истинной природы. Каждая личность имеет собственную сущность. Если мы хотим жить в мире и счастье с каким-нибудь человеком, мы должны увидеть его сущность. Когда мы видим ее, мы понимаем этого человека, и в этом случае не возникает никаких трудностей. Мы можем жить вместе мирно и счастливо.

Когда мы подводим природный газ в свои дома для обогрева и приготовления пищи, мы познаем сущность газа. Мы знаем, что газ опасен, он может убить нас, если мы будем не внимательны. Но мы знаем также, что газ необходим для приготовления пищи, поэтому без колебаний проводим его в свой дом. То же самое относится к электричеству. Нас могло бы ударить током, но если мы внимательны, электричество помогает нам, и нет никаких сложностей, потому что мы знаем кое-что о сущности электричества. Таков же и каждый человек. Если мы плохо представляем себе сущность этого человека, у нас могут возникнуть неприятности, но если мы ее понимаем, тогда мы можем радоваться друг другу и получить большую пользу от общения. Вопрос в том, чтобы узнать сущность другого человека. Мы не можем ожидать, что человек всегда будет как цветок. Нам надо понять, что в нем содержится также и много мусора.

Посмотрите на свою руку

У меня был друг художник. Перед тем, как он покинул Вьетнам 40 лет назад, его мать взяла его за руку и сказала: “Когда ты будешь скучать обо мне, посмотри на свою руку, и ты сразу же увидишь меня”. Как проникновенны эти простые искренние слова!

За эти годы мой друг смотрел на свою руку много раз. Присутствие его матери не просто связано с наследственностью, ее дух, ее надежды и ее жизнь живут в нем. Когда он смотрит на свою руку, он видит тысячи поколений до него, и тысячи поколений после него. Он видит, что существует на ветви эволюционного дерева вдоль оси времени, но также и в сети взаимозависимых отношений. Он говорил мне, что никогда не чувствует себя одиноким.

Когда этим летом ко мне приезжала племянница, я предложил ей смотреть на свою руку в качестве темы для медитации. Я сказал, что каждый камешек, каждый лист и каждая бабочка присутствуют в ее руке.

Родители

Когда я думаю о своей матери, я не могу отделить ее образ от своего представления о любви, потому что любовь была природной частью нежного мягкого звука ее голоса. В тот день, когда я потерял свою мать, я написал в своем дневнике: “Сейчас произошла величайшая трагедия в моей жизни”. Хотя я был взрослым человеком, живущим отдельно от своей матери, потеряв ее, я чувствовал себя покинутым, как маленький сирота.

Я знаю, что многие мои друзья на западе иначе ощущают связь со своими родителями. Я слышал много историй о родителях, которые причиняли боль своим детям, посеяв в них многочисленные семена страдания. Но я верю, что родители не хотели посеять эти семена. В них не было намерения заставить своих детей страдать. Может быть, они получили эти семена от своих родителей. Существует непрерывная передача этих семян. Должно быть, их отец и мать получили эти семена от их дедушек и бабушек. Многие из нас являются жертвами жизни, лишенной полноты внимания, и практика осознанной жизни, медитации, может положить конец такого рода страданиям и передаче этой печали нашим детям и внукам. Мы можем разорвать круг. Не позволив семенам страдания перейти к нашим детям, к нашим друзьям или кому-либо еще.

Четырнадцатилетний мальчик, который занимался практиками в Плам Виллидж, рассказал мне такую историю. Когда ему одиннадцать лет, он очень рассердился на своего отца. Каждый раз, когда он падал и ударялся, его отец кричал на него. Мальчик пообещал себе, что когда он вырастет, он будет совсем другим. Но год назад его младшая сестра играла с другими детьми; она упала с качелей и оцарапала свое колено. Пошла кровь, и мальчик очень рассердился. Он стал кричать на нее: “Глупая, как ты могла это сделать”. И тут он поймал себя. Практика внимания и полноты дыхания помогли ему увидеть свой гнев и дальше действовать осознанно.

Взрослые позаботились о его сестре, промыв рану и наложив повязку. Так что он мог спокойно идти, практикуя дыхание и наблюдая свой гнев. Неожиданно он увидел, что был точно таким же, как и его отец. Он сказал мне: “Я понял, что если не сделаю что-нибудь со своим гневом, я передам его своим детям”. В то же время он увидел что-то другое, он увидел, что его отец был, вероятно, такой же жертвой, как и он сам. Семена этого гнева его отец, должно быть, получил от своих родителей. Это было замечательное озарение для четырнадцатилетнего мальчика, но так как он практиковал полноту внимания, он понял, что происходит. “Я пообещал себе продолжать практику, чтобы преобразить свой гнев во что-нибудь другое”, и через несколько месяцев его гнев исчез. Он сумел вернуть плоды своей практики отцу, и рассказал ему, что раньше он сердился на отца, но теперь он все понял. Он посоветовал своему отцу также начать практику, чтобы преобразить семена гнева.

Мы обычно думаем, что родители должны питать своих детей, но иногда дети могут принести просветление своим родителям и помочь их преобразению.

Когда мы смотрим на своих родителей с состраданием, часто мы видим, что они являются только жертвами, которые никогда не имели возможности практиковать полноту внимания. Они не смогли преобразить свои страдания. Но если мы глядим на них с состраданием, мы можем предложить им радость, покой и прощение. Фактически, если мы посмотрим глубже, мы поймем, что невозможно отбросить все наше отождествление с нашими родителями.

Принимая душ, мы можем пристально посмотреть на свое тело и увидеть, что оно – дар от наших родителей и дедов. Когда мы моем каждую часть тела, мы можем медитировать о природе тела или природе жизни, спрашивая себя или задавая вопрос: “Кому принадлежит это тело? Кто дал мне это тело? Что я получил?” Если мы медитируем таким образом, мы увидим, что существуют три компонента: даритель, дар и принимающий дар. Даритель – это наши родители; мы являемся продолжением наших родителей и наших предков. Дар – это само тело. Тот, кто получает дар, это мы. Продолжая эту медитацию, мы ясно видим, что даритель, дар и получающий дар едины. Все три присутствуют в нашем теле. Когда мы находимся в глубоком контакте с настоящим мгновением, мы видим, что все наши предки и все будущие поколения содержатся в нас. Увидев это, мы поймем, что надо делать и что не надо делать – для себя, для наших предков, наших детей и их детей.

Питание семян здоровья

Сознание существует на двух уровнях: как семя и как проявление этих семян. Возможно, внутри нас есть семя гнева. Когда условия благоприятствуют, это семя может быть проявлено как зона энергии, называемая гневом. Это разжигает нас, и это может принести много страданий. Очень трудно для нас быть радостным в тот момент, когда проявляется семя гнева.

Каждый раз, когда появляется случай для проявления семени гнева, производятся новые семена того же качества. Если мы сердимся пять минут, новые семена гнева создаются и откладываются в почве нашего подсознательного разума в течение этих пяти минут. Вот почему мы должны быть внимательны в выборе чувств, которые мы выражаем и своего образа жизни. Когда я улыбаюсь, прорастают семена улыбки и радости. В то время как они проявляются, укореняются новые семена радости и улыбки. Но если я не практикую улыбку многие годы, эти семена ослабевают, и я уже больше не смогу улыбаться.

Существует много видов семян внутри нас, хороших и плохих. Некоторые из них были посажены во время нашей жизни, а другие были переданы нам нашими родителями, предками или обществом. В маленьком зернышке кукурузы содержится знание, переданное от предыдущих поколений о том, как прорасти, как создавать листья, цветы, и початки кукурузы. Наше тело и наш ум также содержат знания, переданные нам от прошлых поколений. Наши предки и наши

родители дали нам семена радости, мира и счастья, так же как и семена печали, гнева и т.д.

Каждый раз, когда мы практикуем осознанную жизнь, мы сеем здоровые семена и укрепляем здоровые семена, которые уже есть в нас. Здоровые семена действуют подобно антителам. Когда вирус попадает в кровь, наше тело реагирует, и антитела приходят и окружают его, заботятся о нем и изменяют его. Это также правильно и для психологических семян. Если мы сеем здоровые, целительные, освежающие семена, они будут заботиться о семенах отрицательных даже без нашей просьбы об этом. Чтобы преуспеть, нам нужно вырастить хороший запас освежающих семян.

Однажды в деревне, где я жил, погиб мой очень близкий друг, француз, который очень помог нам строить Плам Виллидж. У него был инфаркт, и он умер за одну ночь. На утро мы узнали о его уходе. Он был очень милым человеком, и давал нам много радости каждый раз, когда мы проводили вместе с ним несколько минут. Мы чувствовали, что внутри него есть радость и спокойствие. Утром, когда мы узнали о его смерти, мы очень переживали, что не смогли провести больше времени рядом с ним.

В эту ночь я не мог заснуть. Было очень больно потерять такого друга. Но на следующее утро я должен был читать лекцию, мне очень хотелось спать, так что я начал практиковать осознанное дыхание. Это была холодная зимняя ночь, и я лежал в постели, визуализируя прекрасные деревья в своем саду. Много лет назад я посадил три прекрасных гималайских кедра; сейчас эти деревья очень большие, и во время медитации хождения, я обычно останавливаюсь, обнимаю эти прекрасные кедры, вдыхаю и выдыхаю – Кедры всегда отзываются на мои объятия, я в этом уверен. Вот так я лежал в кровати, просто вдыхал и выдыхал, становясь кедрами и моим дыханием. Я стал чувствовать себя гораздо лучше, но все же не мог спать. Затем я пригласил в свое сознание образ прекрасной вьетнамской девочки по имени Маленький Бамбук. Она появилась в Плам Виллидж, когда ей было два года, и она была такой милой, что каждый хотел взять ее на руки, особенно дети. Они не давали Маленькому Бамбуку ходить по земле! Сейчас ей шесть лет, и когда вы держите ее на руках, вы чувствуете себя так прекрасно, таким свежим. Поэтому я пригласил ее в свое сознание и я практиковал дыхание и улыбку с ее образом. И через несколько минут я спокойно уснул.

Каждому из нас нужен запас прекрасных здоровых и сильных семян, которые помогут нам в трудный момент. Иногда мы не можем прикоснуться к цветку, даже если он прямо перед нами, потому что препятствие, образованное болью, настолько велико. В этот момент мы знаем, что нуждаемся в помощи. Если у нас есть запас здоровых семян, мы можем обратиться к нему, чтобы получить поддержку. Если у вас есть близкая подруга, которая понимает вас, если вы знаете, что сидя рядом с ней, не говоря ни слова, вы будете чувствовать себя лучше, тогда вы можете пригласить ее образ в свое сознание и можете “дышать” вместе. Одно это действие может принести большую пользу в трудные времена.

Но если вы слишком долго не видели свою подругу, ее образ в вашем сознании

может ослабнуть, и его будет трудно вызвать. Если вы знаете, что она – единственный человек, кто может помочь вам восстановить равновесие, если ее образ стал слишком слабым, можно сделать только одно: купите билет и отправляйтесь к ней, так что она будет с вами не как семья, а как реальный человек.

Если вы отправитесь к ней, вам следует придумать, как с пользой провести время, потому что это время будет ограничено. Как только вы приедете, сядьте поближе к ней, и вы сразу почувствуете себя сильнее. Но вы знаете, что поскольку вам придется вернуться домой, вам следует пользоваться возможностью практиковать полную осознанность в каждый драгоценный миг, пока вы здесь. Ваша подруга поможет вам восстановить внутренний баланс, но этого недостаточно. Вы сами должны стать сильнее внутри, чтобы чувствовать себя хорошо, когда вы снова останетесь один. Вот почему сидя рядом или гуляя с ней, вы должны практиковать полноту внимания. Если этого нет, если вы просто пользуетесь ее присутствием для того, чтобы просто смягчить свое страдание, зерно ее образа не станет достаточно сильным, чтобы поддерживать вас, когда вы вернетесь домой. Мы должны практиковать полноту внимания постоянно, укореняя таким образом освежающие целительные семена в себе. И затем, в случае необходимости, они позаботятся о нас.

Что не так?

Мы часто спрашиваем, что случилось. Этим вопросом мы приглашаем болезненные семена печали проявиться. Мы чувствуем страдание, гнев, подавленность и создаем еще больше таких семян. Мы были бы гораздо более счастливы, если бы попытались остаться вместе со здоровыми радостными семенами внутри себя и вокруг нас. Мы должны научиться спрашивать: “Что хорошего?” я оставаться в контакте с этим чувством. Так много элементов в мире, В1гутри нашего тела, в ощущениях, в восприятии, и в сознании, которые являются здоровыми и целительными. Если мы блокируем себя, если мы остаемся в тюрьме своей печали, мы не будем в контакте с этими элементами.

Жизнь полна чудес, таких как синее небо, сияние солнца, глаза ребенка. Например, наше дыхание может приносить много радости. Я наслаждаюсь дыханием каждый день. Но многие люди могут оценить радость дыхания только тогда, когда у них астма или заложен нос. Нам не надо ждать приступа астмы для того, чтобы порадоваться своему дыханию. Осознание бесценных элементов счастья само по себе является практикой полноты внимания. Такие элементы есть внутри нас и вокруг нас. Каждую секунду своей жизни мы можем наслаждаться ими. В этом случае семена покоя, радости и счастья укоренятся в нас и станут сильнее. Секрет счастья это само счастье.

Где бы мы ни были, в любое время, у нас есть способность радоваться солнечному свету, обществу друзей, чуду нашего дыхания; для этого не надо отправляться в путешествие. Все эти вещи доступны нам прямо сейчас.

Обвинение никогда не помогает. Когда вы сажаете салат, а он плохо растет, вы

не обвиняете салат. Вы ищите причину'. Возможно, нужно больше удобрения или больше воды, или меньше солнца. Но вы не станете обвинять салат. Однако, когда возникают проблемы с нашими друзьями или с семьей, мы обвиняем другого человека. Но если мы знаем, как обращаться с подобными ситуациями, дела пойдут на лад. Обвинение вообще не приносит положительных результатов, также бесполезно пытаться убеждать другого человека, используя аргументы и рассуждения. Таков мой опыт. Ни обвинение, ни рассуждение, ни аргументы, только понимание. Если вы понимаете, и вы можете показать, что понимаете, вы можете любить, и ситуация изменится.

Однажды в Париже я читал лекцию о том, чтобы не обвинять салат. После беседы я прогуливался в медитации и, завернув за угол здания, услышал как восьмилетняя девочка говорит своей матери: "Мама, не забывай поливать меня, я твой салат". Мне было очень приятно, что она совершенно правильно меня поняла. И я слышал как ее мать отвечает: "Да, дочка, я тоже твой салат. И ты тоже не забывай меня поливать." Мама и дочь практикуют вместе, это было замечательно.

Понимание

Понимание и любовь не две разные вещи, но одна. Предположим, ваш сын просыпается однажды утром и видит, что уже довольно поздно. Он собирается разбудить свою младшую сестру, чтобы у нее было достаточно времени для завтрака перед тем, как пойти в школу. А она оказывается в плохом настроении и вместо того, чтобы сказать: "Спасибо, что разбудил меня", она говорит "Заткнись, оставь меня в покое" и толкает его. Возможно, он разозлится, подумав: "Я вежливо разбудил ее, почему она ударила меня?" Возможно, он отправится на кухню и расскажет вам об этом или ударит ее в ответ.

Но потом он вспоминает, что ночью его сестра много кашляла, и он понимает, что она, должно быть заболела. Может быть, она капризничает, потому что у нее простуда. В этот миг он все понимает и перестает сердиться. Когда вы понимаете, вы можете только любить. Вы не можете сердиться. Чтобы развить понимание, мы должны привыкнуть смотреть на все живые существа глазами сострадания. Когда вы понимаете, вы можете только любить. А когда вы любите, вы естественно действуете таким образом, чтобы облегчить страдание других людей.

Настоящая любовь

Мы действительно должны понять человека, которого мы хотим любить. Если наша любовь, это только желание обладать, это не любовь. Если мы думаем только о себе, если мы знаем только свои нужды и пренебрегаем нуждами другого человека, мы не можем любить. Мы должны смотреть глубже, чтобы увидеть и понять нужды, устремления и страдания человека, которого мы любим. Это основа настоящей любви. Вы непременно будете любить другого человека, когда вы по-настоящему поймете его.

Иногда сядьте поближе к вашему любимому, возьмите ее или его за руку и

спросите: “Дорогой, хорошо ли я тебя понимаю? Или я заставляю тебя страдать? Пожалуйста, скажи мне, чтобы я научилась по-настоящему любить тебя. Я не хочу заставлять тебя страдать, и если я поступаю так из-за своего непонимания, пожалуйста, скажи мне, чтобы я могла любить тебя лучше, чтобы ты был счастлив”. Если вы говорите это голосом, который передает ваше настоящее стремление к пониманию, другой человек может заплакать. Это хороший признак, это означает, что двери понимания открыты, и тогда все возможно.

Может быть, у отца нет времени или не хватает храбрости, чтобы задать своему сыну такой вопрос, тогда любовь между ними не будет так полна, как могла бы быть. Нам нужна смелость. Чтобы задать эти вопросы, но если мы не спросим, то чем больше мы любим, тем больше мы можем навредить людям, которых пытаемся любить. Истинная любовь нуждается в понимании. Если есть понимание, тот, кого мы любим, обязательно расцветет.

Медитация на сострадание

Любовь это такой ум, который приносит покой, радость и счастье другому человеку. Сострадание это такой ум, который устраняет страдание в других. У всех нас в уме есть семена любви и сострадания, и мы можем развить эти замечательные источники энергии. Мы можем подпитывать безусловную любовь, которая не ожидает ничего в ответ. И следовательно не ведет к беспокойству и печали.

Сущность любви и сострадания – это понимание, способность воспринять физическое, материальное и психологическое страдание других, “влезть в чужую шкуру”. Мы “входим” в их тело, чувства и умственные образования, и становимся свидетелями их умонастроения. Поверхностного наблюдения извне недостаточно, чтобы увидеть их страдания. Мы должны стать едины с объектом нашего наблюдения. Когда мы чувствуем страдание другого, в нас рождается чувство сострадания. Сострадание означает буквально – страдать вместе.

Мы начинаем с выбора в качестве объекта нашей медитации того; кто – подвергается физическому и материальному страданию, того, кто слаб и болен, или угнетен или беззащитен. Мы легко можем видеть страдания такого рода. После этого мы можем начать практику соединения с более тонкими формами страдания. Иногда другой человек вовсе не кажется страдающим, но мы можем по каким-то скрытым признакам заметить, что он страдает. Люди, которые имеют достаточно материального комфорта, тоже страдают. Мы глубоко глядим на человека, который является объектом нашей медитации о сострадании, как во время сидячей медитации, так и находясь в непосредственном общении с ним. Нам нужно достаточное время, чтобы войти в глубокий контакт с его страданием. Мы продолжаем наблюдать его, пока сострадание не возрастет и не проникнет в нашу жизнь.

Когда мы продвигаемся на этом пути, плоды нашей медитации естественно превращаются в действия какого-либо рода. Мы не просто скажем “Я очень

люблю его”, а сделаем что-нибудь, чтобы он меньше страдал. Сострадающий разум действительно присутствует, когда он эффективен в помощи другому страдающему человеку. Мы должны найти способы питать и выражать наше сострадание. Когда мы соприкасаемся с другим человеком, наши мысли и действия должны выражать наш сострадающий разум, даже если этот человек говорит и делает вещи, которые трудно принять. Мы практикуем таким образом, пока не увидим ясно, что наша любовь не зависит от того, насколько другой человек кажется привлекательным. Тогда можно утверждать, что наш сострадательный разум стал подлинным и утвердился. Нам самим будет легче, и человек, который стал объектом нашей медитации, тоже получит облегчение. Его страдания будут понемногу уменьшаться, и его жизнь будет постепенно становиться более радостной в результате нашего сострадания.

Мы можем также медитировать о страдании тех, кто заставляет страдать нас самих. Каждый, кто заставляет нас страдать, несомненно, тоже страдает. Нам надо только следовать за своим дыханием и смотреть глубже, и тогда мы естественным образом увидим его страдания. Возможно, часть его трудностей и печалей была вызвана недостатком способностей у его родителей в его детские годы. Но его родители сами могли быть жертвами своих родителей; страдание передавалось от поколения к поколению и возродилось в нем. Если мы видим это, мы больше не будем обвинять его за причиненную нам боль, потому что мы знаем, что он также является жертвой. Видеть глубоко, значит понимать. Как только мы понимаем причины его ошибочных действий, наша горечь по отношению к нему исчезнет и сменится желанием того, чтобы он меньше страдал. Мы почувствуем легкость и прохладу, и мы сможем улыбнуться. Другой человек не обязательно должен быть рядом, чтобы произошло примирение. Когда мы смотрим глубже, мы примиряемся с собой, и проблемы для нас более не существуют. Раньше или позже он увидит наше отношение к себе и разделит с нами этот обновляющий поток любви, который течет из нашего сердца.

Медитация любви

Ум, наполненный любовью, дает всем людям покой, радость и счастье. Осознанное наблюдение этот тот элемент, который питает дерево понимания, а сострадание и любовь – самые прекрасные цветы на нем. Когда к нам приходит понимание любви, мы должны идти к тому, кто был объектом нашего осознанного наблюдения, чтобы понимание любви было не просто объектом нашего воображения, а источником энергии, которая действенным образом проявляется в мире.

Медитировать на любовь – не значит просто сидеть спокойно и видеть, как наша любовь распространяется в пространстве подобно звуковым волнам или свету. Звук и свет имеют способность проникать повсюду, то же самое относится к любви и состраданию. Но если наша любовь существует только в воображении, то вряд ли она будет иметь реальный эффект. Именно в гуще нашей повседневной жизни и в контактах с другими мы узнаем, действительно ли присутствует понимание любви, и насколько оно стабильно. Если любовь реальна, она будет очевидна в нашей

каждодневной жизни, в наших отношениях с людьми и с миром.

Источник любви глубоко внутри нас, и мы можем помочь другим жить счастливо. Одно слово, одна мысль или одно действие могут облегчить страдания другого человека и принести ему радость. Одно слово может дать покой и уверенность, устранить сомнения, поможет избежать ошибки, разрешить конфликт или открыть путь к освобождению. Одно действие может спасти жизнь человека и помогает воспользоваться редкой возможностью. То же может сделать и одна мысль, потому что мысли всегда ведут к словам и действиям. Если в нашем сердце есть любовь, каждая мысль, слово и действие могут совершить чудо. Поскольку понимание – это сама основа любви, слова и действия, которые возникают из нашей любви, всегда несут помощь.

Медитируйте обнимаясь

Обниматься это прекрасный западный обычай, и хотелось бы прибавить к этому восточную практику осознанного дыхания. Когда вы держите на руках ребенка или обнимаете свою мать, своего мужа или друга, если вы вдохнете и выдохнете три раза, ваше счастье, по крайней мере, удесятерится.

Если вы отвлекаетесь, думаете о других вещах, ваши объятия тоже будут отвлеченными, не очень глубокими и не принесут вам много радости. Поэтому, когда вы обнимаете своего ребенка, друга, супруга, я советую вам сначала вдохнуть и выдохнуть осознанно и вернуться к настоящему мигу. Затем, когда вы держите его или ее в своих объятиях, три раза вдохните осознанно, и вам понравится обниматься больше, чем когда-либо. Мы практиковали медитацию с объятиями на ритрите для психотерапевтов в Колорадо, и один участник, вернувшись домой в Филадельфию, обнял свою жену в аэропорту так, как никогда раньше ее не обнимал. В результате этого его жена приехала на наш следующий ритрит в Чикаго. Требуется время, чтобы вы почувствовали себя удобно, обнимаясь таким образом. Если вы чувствуете некоторую пустоту внутри, вам, возможно, захочется похлопать своего друга по спине, когда вы обнимаете его, чтобы доказать, что вы действительно здесь. Но чтобы на самом деле быть здесь, вам нужно просто дышать, и неожиданно все становится полностью реальным. Вы оба реально существуете в этот момент. Это может быть одним из лучших мгновений вашей жизни.

Предположим, появляется ваша дочь и подходит к вам. Если вас на самом деле здесь нет – если вы думаете о прошлом, беспокоитесь о будущем или охвачены гневом или страхом, ребенок, стоящий перед вами, для вас не будет существом в ать. Она оказывается как будто духом, и вы тоже можете быть подобны призраку. Если вы хотите быть вместе с ней, вы должны вернуться в настоящий миг. Дыша сознательно, соединяя тело и ум, вы снова превращаете себя в реального человека. Когда вы становитесь реальным человеком, ваша дочь тоже становится настоящей. Она является как чудо, и в этот момент возможна настоящая встреча с жизнью. Если вы держите ее в своих объятиях и дышите, вы пробудитесь к осознанию драгоценности своей возлюбленной и самой жизни.

Вкладывать в друзей

Даже если у нас много денег на банковском счету, мы постоянно страдаем и в любой момент можем умереть. Поэтому, вкладывая свои силы в друзей, делая их настоящими друзьями, создавая сообщество друзей, мы строим гораздо более надежную основу. У нас будет на кого опереться, к кому придти в трудные мгновения.

Мы можем прикоснуться к целительным обновляющим частичкам в себе и вокруг нас благодаря любящей поддержке других людей. Если у нас есть добрые друзья, мы очень счастливые люди. Чтобы создать сообщество добрых друзей, мы, прежде всего, сами должны превратиться в члена такого сообщества. После этого мы можем пойти к другому человеку и помочь ему или ей стать частью сообщества. Таким образом мы создаем сеть друзей. Мы можем рассматривать общество своих друзей как свои самые важные сбережения. Они могут помочь нам и утешить в трудные времена, они могут разделить нашу радость и счастье.

Какая радость – обнять своего внука

Вы знаете, что людям старше возраста бывает очень грустно. Когда им приходится жить отдельно от своих детей и внуков. Такое часто бывает на западе и мне это не нравится. В моей стране старые люди имеют полное право жить вместе с молодыми. Именно бабушки и дедушки рассказывают детям сказки. Когда они стареют, их тело остывает и покрывается морщинами, и для них огромная радость держать внука, такого теплого и нежного. Когда человек стареет, для него глубочайшей надеждой будет возможность держать своего внука на руках. Он надеется на это днем и ночью, и когда он слышит, что его дочь или невестка беременна, он так счастлив. Сейчас на западе пожилые люди вынуждены отправляться в дом престарелых, где они живут среди таких же стариков. Их посещают только раз в неделю, а после этого они чувствуют себя еще печальней. Нам нужно найти возможности, чтобы пожилые и молодые снова жили вместе. Это сделает всех нас счастливее

Община живущих в осознанности

Основа для хорошей коммуны – это каждый день, прожитый в радости и счастье. В Плам Виллидж дети – центр внимания. Каждый взрослый ответственен за то, чтобы дети были счастливы, потому что мы знаем, что если дети счастливы, то взрослым тоже легко быть счастливыми.

Когда я был ребенком, семьи были больше. Родители, двоюродные братья и сестры, дяди, тети, бабушки и дедушки и дети жили вместе. Дома были окружены деревьями, на которых мы могли вешать гамаки и устраивать пикники. У людей не было большинства проблем, которые есть у них сегодня. Сейчас наши семьи очень маленькие, только отец, мать и один или два ребенка. Когда у родителей есть проблема, вся семья чувствует это. Даже если дети уходят в ванную комнату, пытаясь спрятаться, они все равно чувствуют тяжелую атмосферу.

Они могут вырасти вместе с семенами страдания и никогда реально не быть счастливыми. Прежде, когда у родителей возникали трудности, дети могли выйти и пойти к дяде или тете, или к другому члену семьи. У них было, кого навестить еще, и атмосфера не была такой угрожающей.

Я думаю, что коммуны осознанной жизни, где мы можем посетить множество “тетей, дядей и двоюродных братьев и сестер” могут заменить нам прежние большие семьи. Каждый из нас нуждается в том, чтобы принадлежать такому месту, где каждая черта природы, звуки колокола и даже здания напоминали бы нам об осознанности. Я мечтаю о том, что будут созданы прекрасные центры, где будут организовываться регулярные ритриты, и люди по одиночке или семьями будут приезжать туда, чтобы учиться и практиковать искусство осознанной жизни. Мы также можем превратить нашу собственную семью или домашних в общину, практикующую гармонию и осознанность.. Вместе мы можем практиковать дыхание и улыбку, сидеть вместе, осознанно пить чай. Если у нас есть колокольчик, колокольчик это также частичка общины, потому он помогает нашей практике. Если у нас имеется подушка для медитации, это также частичка общины, так же как и много других вещей, которые помогают нам практиковать осознанность, включая воздух, которым мы дышим. Если мы живем недалеко от парка или берега реки, мы можем наслаждаться прогулочной медитацией. Иногда мы можем приглашать друзей присоединиться к нам. Практиковать осознанность в общине намного легче.

Осознанность нужно практиковать

Когда я жил во Вьетнаме, на многие наши деревни были сброшены бомбы. Вместе с моими братьями и сестрами монахами, мне нужно было решить, что делать. Должны ли мы продолжать практику в нашем монастыре или покинуть залы для медитаций, чтобы помочь людям, страдающим от бомбежки? Тщательно подумав, мы решили делать и то, и другое – уйти и помогать людям, и делать это осознанно. Мы назвали это практикой буддизма а.. Когда вы видите что-то, нужно действовать, иначе в чем польза от вашего видения. Мы должны осознавать реальные проблемы мира. Затем, пребывая в осознанности, мы будем знать, что делать и чего не делать, чтобы быть полезными. Если мы поддерживаем осознанность дыхания и продолжаем практиковать улыбку даже в трудной ситуации, многие люди, животные и растения получают от этого пользу. Массируете ли вы Матушку Землю каждый раз, когда вы прикасаетесь к ней ногами? Сеете ли вы семена радости и мира? Я пытаюсь делать именно это с каждым шагом, и я знаю, что наша Матушка Земля благодарна за это. Мир – это каждый шаг. Продолжим паше путешествие?

Часть третья:

Мир в каждом шаге.

Взаимное бытие

Если вы поэт, вы ясно увидите в этом листе бумаги плывущее облако. Без облака не будет дождя; без дождя не будут расти деревья; а без деревьев невозможно сделать бумагу. Облако необходимо для того, чтобы появилась бумага. Если нет облака, не будет и этого листа бумаги. Так что мы можем сказать, что облако и бумага взаимно существуют. “Взаимное бытие” – слово, которого еще нет в словаре, но если мы соединим приставку “взаимное” с глаголом “быть”, мы получим новое слово “взаимное бытие”.

Если мы посмотрим на этот лист бумаги еще глубже, мы можем увидеть в нем солнечный свет. Без солнечного света леса не могут расти. В действительности ничто не может расти без солнца. Поэтому мы знаем, что солнечный свет присутствует в этом листе бумаги. Бумага и солнечный свет взаимно существуют. И если мы продолжаем смотреть внимательно, мы можем увидеть лесоруба, который рубит дерево и отправляет его на лесопилку, чтобы превратить в бумагу. И мы видим пшеницу. Мы знаем, что лесоруб не может жить без хлеба, поэтому пшеница, которая стала его хлебом, также присутствует в этом листе бумаги. Отец и мать лесоруба также в этом листе. Когда мы смотрим подобным образом, мы видим, что без всех этих вещей лист бумаги не может существовать.

Глядя еще глубже, мы можем увидеть самих себя в этом листе бумаги. Это не так трудно, потому что когда мы смотрим на лист бумаги, он является частью нашего восприятия. Здесь присутствует ваш ум и мой, так что мы можем сказать, что все заключено здесь, в этом листе бумаги. Мы не можем найти ни одной вещи, которой здесь нет – здесь все, время, пространство, земля, дождь, минералы почва, лучи солнца, облака, реки, тепло. Все сосуществует с этим листом бумаги. Вот почему я думаю, что Слово взаимно существовать появится в словаре. “Быть” значит “быть вместе”. Мы не можем просто быть сами по себе в одиночестве. Мы должны взаимно существовать со всеми остальными вещами. Этот лист бумаги есть, потому что есть все остальное.

Предположим, мы попытаемся вернуть один из элементов к его источнику. Допустим, вы вернем солнечные лучи солнцу. Вы думаете, что этот лист бумаги будет в таком случае возможен? Нет, без солнечного света ничего не будет. Если мы вернем лесоруба его матери, тогда тоже не будет этого листа бумаги. На самом деле, этот лист бумаги состоит только из “небумажных” элементов. И если мы возвратим эти небумажные элементы к их источнику, тогда не будет никакой бумаги. Без небумажных элементов, таких как ум, лесоруб, солнечный свет и т.д. не будет бумаги. Хотя этот лист бумаги так тонок, он содержит в себе все во Вселенной.

Цветы и мусор

Испачканный или незапятнанный. Грязный или чистый. Это концепции, созданные нашим умом. Прекрасная роза, которую мы только что срезали и поставили в воду, чиста. Она свежа и пахнет так хорошо. А мусорное ведро – полная противоположность. Оно пахнет ужасно и наполнено всяким гнильем.

Но это верно, только если мы смотрим на поверхность. Если мы посмотрим глубже, мы увидим, что через 5 или 6 дней роза тоже превратится в мусор. Необязательно ждать 5 дней, чтобы увидеть это. Если мы просто посмотрим на розу, посмотрим глубоко, мы можем увидеть это сейчас. А если мы посмотрим на мусорное ведро, мы увидим, что через несколько месяцев его содержимое может превратиться в свежие овощи и даже в розу. Если вы хороший садовод, глядя на розу, вы можете увидеть мусор, а, глядя на мусор, можете увидеть розу. Роза и мусор взаимно существуют. Без розы у нас не будет мусора, а без мусора не будет розы. Они совершенно необходимы друг для друга. Роза и мусор равны. Мусор также ценен, как роза. Если мы глубоко посмотрим на идею загрязненности и чистоты, мы вернемся к принципу взаимного существования.

В Маниле много юных проституток, некоторым только четырнадцать или пятнадцать лет. Они очень несчастны. Они не хотели быть проститутками, но их семьи бедны, и эти девочки отправились в город, чтобы найти какую-нибудь работу. Например, торговать на улице, чтобы отправлять деньги своим семьям. Конечно, это относится не только к Маниле, то же самое происходит в Хо Ши Мине во Вьетнаме, в Нью-Йорке и в Париже. Пробыв несколько недель в городе, эта неопытная девочка встречает хитрого человека, который уговаривает ее работать на себя и зарабатывать раз в сто больше, чем уличный торговец. Она очень молода, жизни не знает, поэтому соглашается и становится проституткой. С этого времени она несет с собой чувство вины, нечистоты, и это заставляет ее сильно страдать. Когда она смотрит на других девочек, красиво одетых, живущих в других семьях, в ней рождается чувство собственного ничтожества, чувство собственной нечистоты, которое становится ее адом.

Но если бы она могла глубже взглянуть на себя и на ситуацию в целом, она увидела бы, что является такой, потому что другие люди таковы как они есть. Как может хорошая девочка, живущая в хорошей семье, гордиться собой? Образ жизни хорошей семьи таков, какой он есть, и это причина того, что проститутка вынуждена вести жизнь проститутки. Среди нас нет никого с чистыми руками. Никто не может сказать, что мы не несем за это ответственности. Девушка из Манилы такова, потому что мы таковы. Смотря на жизнь этой проститутки, мы видим жизни всех “не проституток”, и, глядя на не проституток и на нашу собственную жизнь, мы видим проститутку. Одно помогает создавать другое.

Давайте посмотрим на богатство и бедность. Общество изобилия и бедное общество взаимно существуют. Богатство одной части общества создано за счет нищеты другой его части. “Одно существует за счет другого”. Богатство создано из

элементов не богатства, а бедность из элементов не бедности. Здесь все также как в случае с листом бумаги. Так что нам надо быть внимательными и не ограничивать себя концепциями. Истина в том, что каждая вещь содержит в себе все остальное. Мы не можем только существовать, мы можем только взаимно существовать. Мы отвечаем за все, что происходит вокруг нас,

Эта юная девушка может освободиться от своего страдания, только если начнет смотреть глазами взаимного бытия. Только тогда она поймет, что несет на себе груз целого мира. Что еще мы можем предложить ей? Заглянув глубоко в себя, мы увидим ее, и мы разделим ее боль и боль целого мира. Тогда мы сможем помогать по-настоящему,

Работать на мир

Если бы Земля была вашим телом, вы смогли бы почувствовать, что во многих местах она страдает. Война, политические и экономические беспорядки, бедствия и загрязнения разрушают здоровую жизнь во многих местах. Каждый день дети слепнут от недостатка питания, и они безнадежно роются в горах мусора, пытаясь найти пищу. А взрослые медленно умирают в тюрьмах, потому что пытались противостоять насилию. Реки умирают и воздухом все труднее дышать. Хотя две великие сверх державы стали более дружественны, у них все еще достаточно ядерного оружия для того, чтобы десятки раз уничтожить Землю.

Многие люди осознают страдания мира, их сердца полны сострадания. Они знают, что нужно делать, и они вовлечены в политическую и общественную работу, пытаясь что-то изменить. Но после периода интенсивной деятельности они могут оказаться разочарованы, если им не достает силы, необходимой для ведения активной жизни. Настоящая сила не в деньгах, власти или оружии, но в глубоком внутреннем покое.

Практикуя полноту внимания в каждый миг нашей жизни, мы можем создать свой внутренний мир. Когда у нас есть ясность, целеустремленность и терпение – плоды медитации – мы можем вести деятельную жизнь и быть настоящими инструментами мира. Я видел этот покой в людях, принадлежащих различным религиозным традициям, которые отдают свое время и энергию на защиту слабых, борьбу за социальную справедливость, уменьшение неравенства между богатыми и бедными, прекращение гонки вооружений, борьбу против дискриминации, орошая деревья любви и понимания по всему миру.

Не два

Когда мы хотим понять что-то, мы не можем просто стоять в стороне и наблюдать. Мы должны глубоко погрузиться в объект и стать единым с ним для того, чтобы действительно понять. Если мы хотим понять человека, мы должны жить его чувствами, страдать его страданиями и радоваться его радостью. Слово “postich” (“comprehend”) содержит два латинских корня; “cum”, что значит “с” и “prehendere”, что означает “схватить” или “подобрать”. Постичь что-то, значит ухватить его

и быть единым с ним. Нет другого способа понять что-либо. В буддизме мы называем такое понимание “не двойственностью”.

Пятнадцать лет назад я участвовал в комитете помощи сиротам –жертвам войны во Вьетнаме. Из Вьетнама социальные работники присылали заявки, листы бумаги с маленькой фотографией ребенка в углу и с указанием имени, возраста и состояния сироты. Моей работой было переводить заявки с вьетнамского на французский язык с целью найти спонсора, чтобы снабдить ребенка пищей, учебниками и поместить его в семью дяди, тети или других родственников. А затем комитет во Франции мог отправить деньги членам семьи, чтобы они позаботились о ребенке.

Каждый день я помогал перевести около тридцати заявок. Для этого я просто смотрел на фотографию ребенка. Я не читал текст заявки, я просто какое-то время смотрел на фотографию. Обычно через тридцать или сорок секунд я становился одним целым с этим ребенком, затем я брал авторучку и записывая перевод заявки на другой лист. В последствии я понял, что это не я переводил заявление; это был ребенок и я, двое, которые стали одним. Глядя в его или ее лицо, я чувствовал вдохновение, и я становился ребенком. А он становился мной, и вместе мы переводили. Это очень естественно. Вам не требуется большой практики медитации для того, чтобы сделать это. Вы просто смотрите, позволяете себе быть, и вы теряете себя в ребенке, а ребенок растворяется в вас.

Исцелить раны войны

Если бы Соединенные Штаты были готовы к не двойственному взгляду на Вьетнам, обе стороны не понесли бы таких разрушений. Война продолжает причинять боль и американцам и вьетнамцам. Будучи внимательными, мы можем многому научиться, вспоминая войну во Вьетнаме.

В прошлом году у нас был прекрасный ритрит с американцами, ветеранами войны во Вьетнаме. Это был трудный ритрит, потому что многие из нас не могли освободиться от своей боли. Один мужчина сказал мне, что во Вьетнаме он потерял 417 человек в одном бою за один день. 417 человек умерли в один день в одном бою, и ему пришлось жить с этим больше пятнадцати лет. Другой человек сказал мне, что в гневе и мести он убил детей в деревне и после потерял внутренний покой. С тех пор он не мог оставаться один с ребенком в комнате. Есть много видов страдания, и они не дают [гам соприкоснуться с миром, где нет страдания.

Мы должны помогать друг другу и чувствовать друг друга. Один солдат сказал мне, что на этом ритрите впервые за пятнадцать лет он чувствовал себя в безопасности в группе людей. В течение пятнадцати лет он не мог свободно глотать твердую пищу. Он мог только пить фруктовый сок и есть фрукты. Он был полностью отрезан от мира и не мог ни с кем общаться. Но через три или четыре дня практик он начал открываться и разговаривать с людьми. Вы должны предложить много любящей доброты, чтобы помочь такому человеку снова прикоснуться к окружающему. Во время ритрита мы практиковали осознанное дыхание и улыбку, помогая друг другу снова вернуться к цветению внутри себя, к деревьям

и голубому небу вокруг нас.

Мы завтракали в молчании. Нашей практикой было съесть завтрак так же, как я ел пирожное в детстве. Мы также внимательно ходили, чтобы прикоснуться к земле, осознанно дышали, чтобы соприкоснуться с воздухом и долго смотрели на свой чай для того, чтобы почувствовать свою связь с ним. Мы сидели вместе, дышали вместе, гуляли вместе и пытались усвоить опыт наших переживаний во Вьетнаме. Ветеранам есть что сказать своему народу о том, как решать другие подобные проблемы. Вьетнамский опыт научил их этому. Проходя через страдания, мы должны чему-то научиться.

Нам необходимо видение взаимного существования – мы принадлежим друг другу; мы не можем рассечь реальность на части. Благополучие “этого” является благополучием “того”. Поэтому все должно происходить вместе. Каждая сторона – это “наша” сторона; нет враждебной стороны. У ветеранов есть опыт, который делает их пламенем свечи, освещающим корни вражды и дорогу к миру.

Солнце моего сердца

Мы знаем, что если наше сердце перестанет биться, то жизнь прервется, и поэтому мы очень бережем свое сердце. Однако мы часто не замечаем, что существуют другие вещи, вне нашего тела, которые также существенны для выживания. Посмотрите на эту громаду света, которую мы называем солнцем. Если оно прекратит светить, наша жизнь тоже прекратится, так что солнце это наше второе сердце, сердце за пределами тела. Огромное сердце дает всему живому на Земле тепло, необходимое для существования. Растения живут благодаря солнцу. Их листья поглощают солнечную энергию вместе с углекислым газом из воздуха, чтобы создавать пищу для деревьев, цветов и планктона. И благодаря растениям люди и животные могут жить. Все – люди, животные и растения – поглощают солнечный свет, прямым образом или косвенно. Не стоит описывать всех эффектов влияния солнца, этого огромного сердца за пределами нашего тела.

Наше тело не ограничено кожей. Оно намного больше. Оно включает в себя даже слой атмосферы вокруг Земли, т.к. если исчезнет атмосферный слой, продолжение жизни будет невозможно. Не существует вещей в мире, которые в конечном итоге не касались бы нас, от гальки, покоящейся на дне океана, до движения Млечного Пути протяженностью в несколько миллионов световых лет. Уолт Уитмен сказал: “Я уверен, что листик травы ничто иное как работа звезд...” Эти слова не философия. Они пришли из глубины его души. Он говорил: “Я огромный, во мне содержится многое”.

Взгляд в глубину

Мы должны смотреть глубже для того, чтобы увидеть. Когда пловец наслаждается чистой рекой, он или она также могут быть рекой. Однажды, когда я обедал в Бостонском Университете с друзьями во время моего первого визита в Соединенные Штаты, я посмотрел сверху на реку

Чарльз. Я уже очень давно не был дома, и глядя на реку, я нашел ее очень красивой. Так что я покинул друзей и спустился к реке, чтобы умыться лицо и окунуть ноги в воду, как это делают у нас в стране. Когда я вернулся, профессор сказал мне: “Это очень опасно. Вы полоскали рот речной водой?” Когда я ответил утвердительно, он сказал: “Вы должны пойти к доктору и сделать укол”.

Меня это потрясло. Я не знал, что реки здесь так загрязнены. Некоторые из них называют “мертвыми реками”. В нашей стране реки бывают грязными, но это еще грязь. Мне сказали, что река Рейн в Германии содержит так много химикатов, что в ней можно проявлять фотографии. Если мы хотим продолжать наслаждаться реками – плавать в них, гулять вдоль них, пить речную воду – мы должны достичь не двойственного видения. Мы должны медитировать на бытие реки так, чтобы пережить внутри ее страхи и надежды. Если мы не сможем чувствовать реки, горы, воздух, животных и других людей как самих себя, реки будут умирать, и мы потеряем возможность жить спокойно.

Если вы занимаетесь альпинизмом, или вам нравится сельская местность или зеленый лес, вы знаете, что леса – это наши легкие за пределами тела, так же как солнце – наше сердце за пределами тела. Однако наши действия привели к тому, что два миллиона квадратных миль леса погибли из-за кислотных дождей, а часть озонового слоя, регулирующего поступление прямых солнечных лучей, разрушена. Мы настолько привязаны к своему маленькому “Я”, думая только о комфорте для этой маленькой части, что разрушаем наше большое “Я”. Мы должны пребывать в истине. Это значит, что мы должны чувствовать себя реками, солнцем и озоновым слоем. Мы должны делать это, чтобы понимать и иметь надежду на будущее.

Искусство осознанной жизни

Природа – наша мать. Поскольку мы отрезаны от нее, мы болеем. Некоторые из нас живут в коробках, называемых квартирами, расположенных высоко над землей. Нас окружает только цемент, металл, и другие подобные вещи. У нас нет возможности прикоснуться к земле; мы больше не можем выращивать салат. Поскольку мы так удалены от Матушки Земли, мы заболеваем. Вот почему нам так необходимо время от времени бывать па природе. Это очень важно. Мы сами и наши дети должны снова почувствовать Матушку Землю. Во многих городах мы не увидим деревьев – зеленый цвет совершенно скрыт от нашего взора.

Однажды, я представил себе город, где осталось только одно дерево. Дерево было очень красивым, но очень одиноким, окруженным зданиями центре города. Многие люди болели, и доктора не знали, как справляться с этими болезнями. Но один очень хороший доктор знал причины болезней и давал рекомендацию каждому своему пациенту: “Каждый день садитесь на автобус и поезжайте в центр города, чтобы посмотреть на дерево. Когда вы пойдете к нему, начните вдыхать и выдыхать, а когда вы приблизитесь к нему, обнимите дерево и осознанно дышите пятнадцать минут, глядя на это дерево, такое зеленое и вдыхайте его аромат. Если вы будете делать это в течение нескольких недель, вы почувствуете себя намного лучше”.

Люди начинали лучше чувствовать себя, но очень скоро перед деревом образовалась длинная очередь. Вы знаете, что у современных людей не много терпения, и стоять в очереди три или четыре часа, чтобы обнять дерево, это слишком, и они взбунтовались. Они организовали демонстрацию, чтобы принять новый закон о том, чтобы каждый человек мог обнимать дерево только пять минут, но конечно, это сократило время для исцеления. И скоро время было сокращено до одной минуты, и возможность исцелиться была потеряна.

Мы можем оказаться в такой ситуации очень скоро, если не будем осознанными. Мы должны практиковать осознание всего, что мы делаем, если мы хотим спасти нашу Мать-Землю, самих себя и наших детей. Например, когда мы заглядываем в свой мусорный бак, мы можем увидеть салат, огурцы, помидоры и цветы. Когда мы выбрасываем в мусор банановую кожуру, мы понимаем, что мы выбрасываем именно банановую кожуру, и она очень скоро превратится в цветок или овощи. Это настоящая практика медитации.

Когда мы выбрасываем в мусор пластиковый пакет, мы знаем, что он отличается от банановой кожуры. Он очень не скоро станет цветком. “Бросая в мусор пластиковый пакет, я знаю, что бросаю в мусор пластиковый пакет”. Это осознание само по себе помогает нам сохранить землю, сохранить мир и позаботиться о жизни в настоящем и в будущем. Если мы осознаем, естественно, мы попытаемся использовать меньше пластиковых пакетов. Это важное миролюбивое действие.

Когда мы бросаем в мусор пластиковые вещи, мы знаем, что для их превращения в цветок потребуется еще больше времени, четыреста лет или больше. Понимая, что использование этого материала не ведет нас к миру, мы можем использовать другие материалы. Практикуя дыхание и созерцание тела, эмоций, ума и его объектов, мы практикуем мир сейчас. Это и есть осознанная жизнь.

Ядерные отходы – это худший вид мусора. Требуется примерно двести пятьдесят тысяч лет, чтобы они превратились в цветы. Сорок из пятидесяти американских штатов уже загрязнены ядерными отходами. Мы делаем невозможной жизнь на земле для себя и для многих грядущих поколений. Если в это мгновение мы живем осознанно, мы поймем, что нужно делать, а что нет, и мы попытаемся совершать поступки, ведущие к миру.

Обратить внимание на питание

Когда мы сидим за обедом и смотрим на свою тарелку, полную ароматной и аппетитной пищи, мы можем питать наше осознание горькой боли людей, которые страдают от голода. Каждый день сорок тысяч детей умирают от голода и недоедания. Каждый день! Это число каждый раз потрясает нас. Глубже вглядываясь в свою тарелку, мы можем “увидеть” Мать-Землю, фермеров и трагедию голода и недоедания.

Жители Северной Америки и Европы привыкли есть зерно и другую пищу, импортируемую из стран третьего мира. Например, кофе из Колумбии, шоколад и Ганы или ароматный рис из Таиланда. Мы должны осознавать, что дети в этих

странах, за исключением богатых семей, никогда не видят такую хорошую пищу. Они едят пищу гораздо хуже, в то время как лучшие продукты отправляются на экспорт, чтобы принести валюту. Есть даже такие родители, которые, не имея возможности накормить своих детей, вынуждены продавать их слугами в семьи, у которых достаточно еды.

Перед каждым блюдом мы можем соединить свои ладони в осознанности и подумать о детях, которым не хватает пищи. Это помогает нам сохранять понимание своей благоприятной судьбы и, возможно, когда-нибудь мы найдем способы исправить систему несправедливости, существующую в мире. Во многих семьях, беженцев перед каждым приемом пищи ребенок поднимает свою чашку риса и говорит: “Сегодня на столе много вкусной еды. Я благодарен за то, что могу вместе со своей семьей наслаждаться этой пищей. Я знаю, что многие дети менее счастливы и они голодают”. Он сам беженец и знает, что многие тайские дети никогда не видели такого хорошего риса, выращенного в Таиланде, который он может есть. Нелегко объяснить детям в “развитых” странах, что не у всех детей в мире есть такая замечательная и питательная пища. Само осознание этого факта помогает нам преодолеть многие наши психологические страдания. В конце концов, такое созерцание даст нам возможность понять, как можно помочь тем, кто в этом нуждается.

Послание любви вашему конгрессмену

В движении за мир много гнева, разочарования и непонимания. Люди, борющиеся за мир, очень хорошо умеют писать письма протеста, но им не так легко написать о любви. Нам надо научиться писать в Конгресс и президенту письма о любви, которые они захотят прочитать, а не выбросят. То, как мы говорим, паше отношение, наш язык не должны вызывать у людей отторжение. Президент такой же человек, как мы все.

Могут ли борцы за мир говорить с любовью, показывая путь к миру? Я думаю, это зависит от того, сумеют ли эти люди сами “быть миром”. Потому что, если мы сами не спокойны, мы не можем ничего сделать для спокойствия в мире. Если мы не можем улыбаться, мы не сумеем помочь другим людям улыбнуться. Если в нас нет покоя, мы не можем ничего добавить в дело мира.

Я надеюсь, что мы можем придать новое измерение движению за мир. Движение за мир часто наполнено гневом и ненавистью и не выполняет возложенных на него ожиданий. Необходим новый взгляд на пути к миру. Вот почему для нас так важно практиковать осознанность, приобретать способность смотреть, видеть и понимать. Было бы замечательно, если бы мы смогли принести в движение за мир наш не двойственный взгляд на вещи. Одно это способно снизить агрессивность и ненависть. Стремиться к миру означает, прежде всего, быть миром. Мы полагаемся друг на друга. Наши дети надеются, что мы сможем обеспечить их будущее.

Гражданство

На нас, как на граждан, лежит большая ответственность. Наша повседневная жизнь, то, как мы пьем, что мы едим, связана с политической ситуацией в мире. То, что мы делаем каждый день, то чем мы являемся, влияет на мир. Если мы осознаем свой образ жизни, свой стиль потребления, свой взгляд на вещи, мы поймем, как добиться мира в каждый момент своей жизни. Мы полагаем, что наше правительство способно проводить любую политику по своему выбору, но эта свобода зависит от нашей повседневной жизни. Если мы дадим им возможность изменить политику, они сделают это, а сейчас это еще невозможно.

Вам кажется, что если бы вы пришли в правительство и получили власть, вы смогли бы сделать все, что захотите, по это не так. Если бы вы стали президентом, вы столкнулись бы с таким суровым фактом – вам пришлось бы делать приблизительно то же самое, что сейчас делает наш президент. Возможно, немного лучше, возможно, немного хуже.

Медитация это способность глубоко заглянуть в вещи и увидеть, каким образом мы можем изменить себя и свою ситуацию. Для того, чтобы изменить свою ситуацию, необходимо изменить свой ум. А изменить свой ум, значит, изменить свою ситуацию, потому что ум и наша ситуация – одно и то же. Пробуждение очень важно. Природа оружия, природа несправедливости и природа нас самих едины.

Когда мы сами начинаем жить более ответственно, мы должны потребовать от своих политических лидеров двигаться в том же направлении. Мы должны побуждать их прекратить загрязнение окружающей среды и нашего сознания. Мы должны помочь им найти советников, которые разделяют наш образ мыслей в отношении мира, чтобы они могли обратиться к этим людям за советом и поддержкой. Требуется определенная степень ясности с нашей стороны для того, чтобы поддержать наших политических руководителей, особенно когда они готовятся к выборам. У нас есть возможность рассказать им о многих важных вещах, вместо того, чтобы выбирать руководителей, исходя из того, насколько хорошо они смотрятся по телевизору, а затем быть разочарованными недостатком понимания у них.

Мы можем писать статьи и произносить речи, выражающие наши убеждения в том, что политические лидеры могут получить поддержку от людей, которые практикуют осознанность, от тех, кто несет в себе глубокий покой и ясное видение того, каким должен быть мир. Мы можем выдвигать руководителей, которые помогут нам двигаться в направлении мира. Например, французское правительство делало определенные шаги в этом направлении, назначив министрами ряд экологов и гуманитариев, таких как Бернар Капшен, который помогал спасать людей в Сиамском заливе. Проявление такого отношения – это хороший знак.

Экология ума

Нам нужна гармония, нам нужен мир. Мир основан на уважении к жизни, на духе почитания жизни. Мы должны уважать жизнь не только людей, но также жизнь животных, растений и камней. Камень может быть живым; камень можно

уничтожить. Это же относится и к нашей планете. Разрушение нашего здоровья в результате загрязнения воды и воздуха связана с разрушением почвы. То, как мы ведем сельское хозяйство, то, как мы избавляемся от мусора, все это взаимозависимо.

Экология должна быть глубинной экологией. Не только, глубинной, но универсальной, потому что загрязняется прежде всего наше сознание. Телевидение, например, это форма загрязнения нас и наших детей. Телевидение сеет семена насилия и беспокойства в наших детях, загрязняет наше сознание так же как мы разрушаем окружающую среду химикатами, уничтожая леса и отравляя воду. Нам необходимо охранять экологию ума, иначе насилие и безответственность будут и далее распространяться во все сферы жизни.

Причины войны

В 1966, когда я был в Соединенных Штатах, призывая прекратить войну во Вьетнаме, молодой американский пацифист встал во время моей речи и крикнул: “Лучшее, что вы можете сделать это вернуться в свою страну и разгромить американских агрессоров! Вы не должны быть здесь. Ваше пребывание здесь абсолютно бесполезно!”

Он и многие американцы хотели мира, но мир, к которому они стремились строился на том, чтобы разгромить одну сторону для того, чтобы удовлетворить свой гнев. Раньше они боролись за прекращение огня, но это ни к чему не привело, и поэтому они рассердились и оказались не способны найти другое решение, кроме как поражение в войне для своей страны. Но вьетнамцы, которые страдали под бомбами, были более реалистичными. Нам хотелось мира. Мы не думали о чьей-то победе или поражении. Мы просто хотели остановить падающие на нас бомбы. Но многие участники движения за мир выступали против нашего предложения немедленно прекратить военные действия. Похоже, никто не понимал друг друга.

Так что, когда я услышал этого молодого человека, кричавшего: “Возвращайся домой и разгромай американских агрессоров”, я сделал несколько глубоких вдохов, чтобы обрести себя, и сказал: “Сэр, мне кажется, что многие причины этой войны коренятся в вашей стране. Вот почему я приехал. Одна из причин – ваш взгляд на мир. Обе стороны – жертвы неправильной политики, политики, которая верит в силовое решение проблем. Я не хочу, чтобы вьетнамцы умирали, но я также не хочу, чтобы умирали американские солдаты”.

Корни войны находятся в том, как мы живем в повседневной жизни – как мы развиваем свою индустрию, строим общество и потребляем. Нам необходимо взглянуть глубже на положение дел, и тогда мы увидим причины войны. Мы не должны просто обвинять одну сторону или другую. Мы должны подняться над позициями обеих сторон.

Во время какого-нибудь конфликта, мы нуждаемся в людях, которые способны понять страдания обеих сторон. Например, если найдутся люди в Южной Африке, которые смогут проникнуться страданиями обеих сторон и донести это до них,

это может оказаться очень полезным. Мы нуждаемся в связях. Мы нуждаемся в общении.

Практика ненасилия нужна прежде всего для того чтобы стать ненасильственными. А затем, когда проявится трудная ситуация, вы будете реагировать так, чтобы помочь этой ситуации. Это относится как к семье, так и к обществу.

Подобно листьям, у нас есть стебли

Однажды осенним днем, я был в парке, и погрузился в созерцание очень маленького, прекрасного листика, похожего сердце. Он тоже был красного цвета и чуть-чуть зацепился за ветку, уже готовый упасть. Я пробыл с ним долгое время и задал ему несколько вопросов. Я выяснил, что он был матерью дереву. Обычно мы думаем, что дерево это мать, а листья это только дети, но пока я смотрел на листочек, я увидел, что лист тоже является матерью для дерева. Сок, который всасывают корни, это только воды и минералы, и его недостаточно для питания дерева. Дерево доставляет этот сок к листьям, и листья с помощью солнца и кислорода превращают сырой сок в готовый для питания дерева. Поэтому листья тоже мамы для дерева. Пока лист прикреплен к дереву стеблем, обмен между ними легко заметен,

У нас нет стебля, который соединяет нас с мамой, но когда мы находились в утробе, у нас была пуповина, соединяющая нас материнским организмом. Необходимые нам кислород и питательные вещества поступали к нам через нее. Но в тот день, когда мы родились, пуповина была перерезана, и у нас создалось ложное впечатление, что мы стали независимыми. Мы рассчитываем на свою” мать в течение долгого времени, а также у нас есть еще много других мам. Земля это наша мать. У нас есть огромное множество стебельков, связывающих нас с Матерью-Землей. У нас есть стебли, которые связывают нас с облаками. Если не будет облаков; мы лишимся воды для питья. Мы сами созданы на семьдесят процентов из воды, и наша связь с облаками очень реальна. То же самое относится и к реке, лесу, лесорубу и фермеру. Сотни тысяч стебельков связывают нас со всем во космосе, поддерживают нас и делают возможным наше бытие. Видите ли вы связь между мной и собой? Если вас нет там, меня нет здесь. Это очевидно. Если вы все еще не видите этого, пожалуйста, посмотрите глубже, и я уверен, что вы увидите.

Я спросил этот листик, испуган ли он тем; что наступила осень и все листья опадают. Он сказал мне: “Нет. Всю весну и лето я жил. Я упорно работал, чтобы питать дерево, и сейчас большая часть меня есть в дереве. Я не ограничен своей формой. Я также целое дерево, и когда я вернусь к земле, я снова буду питать дерево. Так что я не переживаю по этому поводу. Как только я оставлю ветку и полечу на землю, я помашу дереву и скажу ему: “Скоро увидимся”.

День был ветреным, и вскоре я увидел, как листик покинул ветку и полетел к земле, радостно танцуя, потому что, падая вниз, он видел себя уже в дереве. Это было так замечательно. Я поклонился листику, потому что многому научился у

него.

Мы все связаны друг с другом

Миллионы людей интересуются спортом. Если вы любите смотреть футбол или бейсбол, вы, вероятно, болеете за одну из команд и отождествляете с ней. Когда вы смотрите на игру, вы радуетесь или впадаете в отчаяние. Возможно, вы раскачиваетесь в кресле и пытаетесь сами “подтолкнуть” мяч. Если наблюдать за игрой, не болея за одну из команд, это не приносит такого удовольствия. Во время войны мы тоже становимся на чью-то сторону, обычно на сторону тех, кому угрожают. Движение за мир порождается этим чувством. Мы сердимся, мы кричим, но очень редко мы поднимаемся над этим, чтобы взглянуть на конфликт таким образом, как мать смотрит на своих дерущихся детей. Она желает только их примирения.

“Чтобы сражаться друг с другом, цыплята, принадлежащие одной курице, раскрашивают себя в разные цвета”. Это известная вьетнамская поговорка. Мы перекрашиваем свое лицо, чтобы сделаться чужим по отношению к нашим братьям и сестрам. Мы можем стрелять в других, только когда считаем их чужими. Настоящее стремление к примирению появляется, когда мы смотрим взглядом сострадания, а это происходит, когда мы ясно видим природу взаимного бытия и взаимопроникновения всех существ.

Нам нередко выпадает встретить человека, любовь которого простирается на животных и растения. Мы также знаем людей, которые понимают, что бедствия, болезни и угнетение уничтожают миллионы людей на Земле, и ищут способы помочь их страданию, хотя сами живут в безопасной ситуации. Они не могут забыть про угнетенных, несмотря на обилие собственных забот. Эти люди, по крайней мере до какой-то степени, поняли взаимозависимую природу жизни. Они знают, что выживание слаборазвитых стран неотделимо от выживания материально благополучных и технически развитых стран. Бедность и угнетение ведут к войне. В наше время каждая война влияет на все страны. Судьба любой страны связана с судьбами всех остальных стран.

Когда же цыплята одной курицы смоят с себя краску и опознают друг в друге братьев и сестер? Чтобы положить конец опасности, каждый из нас может сделать это и сказать другим: “Я твой брат. Я твоя сестра. Мы одно человечество, и наша жизнь едина”.

Примирение

Что можно сделать, если мы причинили людям боль, и теперь они считают нас своими врагами? Эти люди могут принадлежать к нашей семье, к нашему сообществу или к другой стране. Я думаю, что вы знаете ответ. Сделать надо не так много. Во-первых, надо сказать: “Я виноват. Я причинил вам зло из-за своего невежества, из-за недостатка внимательности, из-за недостатка способностей. Я буду стараться измениться. Сейчас я не смею вам ничего больше сказать”.

Иногда у нас нет намерения причинить зло, но мы недостаточно внимательны и недостаточно способны, и в результате этого причиняем людям боль. Важно быть внимательным в нашей повседневной жизни и разговаривать таким образом, чтобы никому не повредить.

Второе, что надо сделать, это раскрыть лучшую часть себя, свое цветение, преобразить себя. Это единственный способ показать в действии то, что вы только что произнесли. Другой человек сразу заметит, что вы обновились и посвежели. Тогда появляется возможность подойти к этому человеку. Вы можете подойти к нему как цветок, и он сразу заметит, что вы стали совсем другим. Вам не придется ничего говорить. Просто, увидев вас таким, он примет и простит вас. Это называется “говорить своей жизнью, а не только словами”.

Когда вы увидите, что ваш враг страдает, это начало прозрения. Когда вы найдете в себе желание, чтобы другой человек перестал страдать это признак настоящей любви. Но будьте внимательны. Иногда вам может показаться, что вы сильнее, чем на самом деле. Для того, чтобы реально проверить свою силу, попытайтесь поговорить с этим человеком или послушать его, и тогда вы сразу поймете, насколько подлинно ваше любящее сострадание. Для того, чтобы проверить себя, вам нужен другой человек. Если вы медитируете на какой-то абстрактный принцип, такой как понимание или любовь, это может быть просто ваше воображение, а не реальное понимание и любовь.

Примириться, не значит подписать соглашение с двуличием и жестокостью. Примирение противоположно всем формам амбиций и не придерживается ничьей стороны. Большинство из нас хотят принять одну из сторон в любом столкновении или конфликте. Мы оцениваем хорошее и плохое на основе слухов и домыслов. Действуя в такой ситуации, мы опираемся на негодование, но даже правильного и обоснованного негодования недостаточно. Наш мир не испытывает недостатка в людях, желающих броситься в действие. Напротив, нам не хватает людей, способных любить, не принимая ничью сторону, способных охватить полноту реальности.

Нам необходимо продолжать практику внимания и примирения, пока мы не увидим исхудавшего ребенка из Уганды или Эфиопии как своего собственного, пока голод и боль в телах всех живых существ не станут нашими собственными. Тогда мы поймем, что такое настоящая любовь ко всем без исключения. Тогда мы сможем смотреть на все существа взглядом сострадания и сможем выполнять настоящую работу для того, чтобы облегчить страдания.

Зовите меня моими истинными именами

В Плам Виллидж, во Франции, где я живу, мы получаем много писем из лагерей беженцев из Сингапура, Малайзии, Индонезии, Таиланда и Филиппин, сотни за каждую неделю. Очень больно читать их, но мы должны делать это, мы должны общаться. Мы стараемся делать все лучшее от себя, чтобы помочь, но страдание так велико, что иногда мы обескуражены. Говорят, что половина людей в лодках

погибает в океане. И только половина добирается до берегов Южной Азии, но потом даже они не могут оставаться в безопасности.

Много молодых девушек, беженцев с этих лодок, подвергаются насилию морскими пиратами. Даже несмотря на то, что ООН и многие страны пытаются помочь правительству Таиланда предотвратить такой вид пиратства, морские пираты продолжают причинять много страданий беженцам. Однажды мы получили письмо, в котором рассказывалось о юной девушке, плившей в маленькой лодке, и изнасилованной тайским пиратом. Ей было всего двенадцать, она прыгнула в океан и утонула.

Когда вы впервые читаете что-либо подобное, вы начинаете злиться на пиратов. Вы, естественно, принимаете сторону девушки. Но если вы посмотрите глубже, вы увидите это немного иначе. Если вы встанете на сторону маленькой девочки, все просто. Вам остается только взять пистолет и застрелить пирата. Но вы не можете этого сделать. В своей медитации я увидел, что если бы я родился в деревне, где жил этот пират и рос в таких же условиях, как и он, я с большой вероятностью мог бы стать пиратом. Я увидел много детей, которые рождаются в Сиамском заливе, сотни каждый день, и если мы – воспитатели, социальные работники, политические деятели не сделаем что-нибудь для изменения существующей ситуации, через двадцать пять лет часть из них станет морскими пиратами. Это правда. Если бы вы или я родились бы сегодня в такой рыбацкой деревушке, мы тоже могли бы стать морскими пиратами через двадцать пять лет. Если вы возьмете ружье и выстрелите в пирата, вы выстрелите во всех нас, потому что все мы в различной степени имеем отношение к такому положению дел.

После долгой медитации я написал этот стих. В нем есть три героя: двенадцатилетняя девушка, пират и я. Можем ли мы посмотреть друг на друга и узнать себя в другом? Стихотворение называется “Пожалуйста, зовите меня моими истинными именами”, потому что у меня очень много имен. Когда я слышу какое-либо из этих имен, я отвечаю “Да”.

*Не говорите, что завтра я уйду,
Потому что сегодня я все еще прихожу
Глубже всмотритесь, ведь я прихожу каждый миг,
Чтобы почвою стать на весеннем побеге, крошечной птичкой с хрупкими крыльями,
и песнь свою спеть в новом гнезде, чтобы стать гусеницей в середине цветка
Или драгоценностью, что таит себя в камне.
Я все еще прихожу, чтобы смеяться и плакать, чтобы испытывать страх и
лелеять надежду.
Ритм моего сердца – это смерть и рождение всего, что живет.
Я мушка-однодневка, возникающая из куколки на речной глади и я же – птица, что с
наступлением весны прилетает, чтобы съесть эту мушку.
Я лягушка, радостно плавающая в чистой воде пруда, и я же – уж, что съедает
лягушку,
Бесшумно приблизившись к ней
Я дитя Уганды – кожа да кости, мои ноги тонки как побеги бамбука, и я же –*

торговец оружием, продающий Уганде то, что несет смерть.

Я двенадцатилетняя девочка в маленькой лодке, над ней надругался морской пират – и она бросилась в пучину океана.

И я же – пират.

Я член Политбюро, в руках моих сосредоточена власть, и я же – человек, который вынужден отдавать свой кроеный долг согражданам, медленно умирая на каторге.

Моя радость подобна весне, Вместе с ней распускаются цветы

На всех тропинках жизни. Боль моя подобна реке слез, Переполняющей все четыре океана.

Пожалуйста, зовите меня моими истинными именами” тогда я смогу одновременно услышать свой плач и свой смех, тогда я смогу узреть, что мои боли и радости суть одно.

Пожалуйста, зовите меня моими истинными именами – тогда я смогу пробудиться, и врата моего сердца, врата страдания будут открыты всегда.

Страдание питает сострадание

Во Вьетнаме в последние тридцать лет мы практиковали “вовлеченный буддизм”. Во время войны, мы не могли просто сидеть в медитационном зале. Мы должны были практиковать осознанность везде, особенно там, где продолжались страдания.

Если мы прикоснемся к страданиям, которые мы испытывали во время войны, это может исцелить нас от страданий, которые мы переживаем, когда наша жизнь не слишком осмысленна или полезна. Когда вы сталкиваетесь с теми трудностями, с которыми мы встретились во время войны, вы видите, что можете быть источником сострадания и великой помощью для многих страдающих людей. Когда вы сильно страдаете вы чувствуете радость и легкость внутри себя, потому что вы знаете, что вы являетесь инструментом сострадания. Понимая такое страдание и сострадая ему, вы становитесь радостным человеком, даже если ваша жизнь очень тяжела.

Прошлой зимой, я и несколько моих друзей посетили лагерь беженцев в Гонг-Конге, и мы стали свидетелями огромного страдания. Здесь были “люди с лодок”, в возрасте одного или двух лет, и которых собирались выслать обратно на родину, так как они были признаны нелегальными эмигрантами. Во время путешествия они потеряли обоих родителей. Когда вы видите такие лишения, вы знаете, что лишения, которые претерпевают ваши друзья в Европе и Америке, не так велики.

Каждый раз, когда мы возвращаемся после такого общения, мы видим, что город Париж не слишком реален. Образ жизни людей здесь и реальность страдания в других частях планеты так отличаются. Я задал себе вопрос, как могут люди здесь жить так, когда там творятся такие вещи? Но если вы останетесь в Париже лет на десять, не бывая в других местах, вы найдете это нормальным.

Медитация это точка соприкосновения. Иногда вам не нужно находится в месте страдания. Вы просто спокойно сидите на своей подушке и вы можете увидеть

все. Вы можете воссоздать все внутри, и осознать то, что творится в мире. Такое осознание естественным образом порождает сострадание и понимание, и вы можете оставаться в своей стране и действовать на пользу общества.

Любовь в действии

Во время нашего совместного путешествия, я представил вам ряд” практик, помогающих достичь осознания того, что происходит внутри нас и непосредственно вокруг нас. Сейчас, в то время как, как мы проделываем свой путь через весь мир, несколько наставлений могут помочь нам и защитить нас. Несколько человек из нашей общины практиковали следующие принципы, и я думаю, вы также найдете их полезными в принятии решения о том, как жить в нашем современном мире. Мы называем их четырнадцатью заповедями Ордена Взаимного бытия.

1. Не будь поклонником и не ограничивайся какой-либо доктриной, теорией или идеологией. Все системы взглядов – есть лишь руководство к действию, они не являются абсолютной истиной.
2. Не думай, что знания, которыми ты сейчас обладаешь, неизменны, что это абсолютная истина. Не будь таким узконаправленным и ограниченным своими сегодняшними взглядами. Учись и практикуй непривязанность к взглядам для того, чтобы быть открытым для приобретения новых точек зрения. Правда обретается в жизни, а не в концепциях. Будь готов учиться всю свою жизнь и наблюдать реальность в себе и вокруг все время.
3. Не заставляй других людей, включая детей, принять твои взгляды, чего бы они ни касались, власти, развлечений, денег, пропаганды или даже образования. Тем не менее, через сострадательную беседу помогай другим избегать фанатизма и узости взглядов.
4. Не избегай боли и не закрывай глаза перед страданием. Не теряй осознание того, что в мире существует страдание. Всеми способами, включая общение и путешествия, ищи возможность быть с теми, кто страдает. Таким образом, пробуждай себя и других к реальности страдания в мире.
5. Не накапливай богатство, в то время, как миллионы людей в мире голодают. Не делай целью своей жизни славу, выгоду, богатство или чувственные удовольствия. Живи просто и дели время, энергию и материальные средства с теми, кто нуждается в этом.
6. Не поддерживай в себе гнев или ненависть. Учись понимать и преобразовывать их, пока они еще содержатся в твоём сознании. Как только гнев или ненависть придут, направь свое внимание на дыхание, чтобы увидеть и понять сущность человека, который стал для тебя причиной этих чувств.
7. Не теряй себя в окружении. Практикуй осознанное дыхание, чтобы вернуться к тому, что происходит в настоящий момент. Будь в контакте с удивительным, освежающим и целительным внутри и вокруг тебя. Сей семена радости, мира и

понимания в себе для того, чтобы облегчить преобразования в глубине своего сознания.

8. Не произноси слов, которые могут создать диссонанс и прервать общение. Старайся сгладить и разрешить все конфликты, даже самые маленькие.

9. Не говори неправды в личных интересах или чтобы произвести впечатление на других людей. Не произноси слов, которые могут вызвать разлад в отношениях и ненависть. Не распространяй новости, в которых ты не уверен. Не критикуй и не осуждай вещи, в которых ты не уверен. Всегда говорит честно и по существу. Имей храбрость говорить о несправедливых ситуациях, даже если это может угрожать твоей безопасности.

10. Не используйте религиозную общину в личных интересах или для получения прибыли, и не превращай ее в политическую партию. Однако, религиозная община должна занять четкую позицию, противостоящую насилию и несправедливости и должна стремиться изменить ситуацию, не вовлекаясь в партизанскую борьбу.

11. Не занимайтесь деятельностью, которая вредит людям и природе. Не поддерживайте фирмы, которые препятствуют нормальной жизни других людей. Вы берите для себя занятие, которое поможет вам воплотить ваш идеал сострадания.

12. Не убивайте. Не позволяйте другим убивать. Всеми возможными способами старайтесь защищать жизнь и предотвращать войну.

13. Не владейте ничем, что принадлежит другим. Уважайте собственность других людей, но не позволяйте им обогащаться через человеческие страдания или страдания других существ.

14. Не вредите своему телу. Научитесь обращаться с ним с уважением. Не смотрите на ваше тело только как на инструмент. Сохраняйте жизненные энергии для исполнения Пути. Сексуальное самовыражение не должно происходить без любви и преданности. В сексуальных отношениях осознавайте возможность возникновения страдания в будущем. Чтобы сохранить счастье других людей, уважайте их права и привязанности. Полностью осознавайте ответственность за новые жизни, приходящие в мир. Медитируйте о мире, в который вы приносите новые жизни.

Река

Была когда-то прекрасная река, струящаяся “среди холмов, лесов и лугов. Она начиналась как веселый поток воды, источник, танцующий и поющий, стекая с вершины горы. В то время она была очень молодой, а спускаясь в долину, она замедляла свое течение. Она думала о том, как придет к океану. Она росла и училась выглядеть прекрасной, извиваясь среди холмов и лугов.

Однажды она заметила в себе облака разных цветов и форм. В те дни она занималась только тем, что преследовала эти облака. Она хотела иметь облако для себя. Но облака плыли, путешествуя по небу, и постоянно меняли свою форму.

Иногда они выглядели как шуба, иногда как лошадь. Река очень страдала от непостоянства, свойственного облакам.

Ее единственной радостью и удовольствием было преследование облаков, одного за другим, но отчаяние, гнев и ненависть стали ее жизнью. Однажды подул сильный ветер и разогнал все облака. Небо стало совершенно пустым. Наша река подумала, что жить больше не стоит, потому что не осталось облаков, которые можно было бы преследовать. Она хотела умереть. “Если нет облаков, зачем мне жить?” Но как река может отнять у себя жизнь?

В эту ночь у реки впервые появилась возможность вернуться к себе. Она так долго стремилась к чему-то вонне, что никогда не видела себя. В эту ночь у нее впервые появилась возможность услышать свой собственный плач, звук воды, плещущейся о берег. Она смогла услышать свой голос и открыла нечто очень важное.

Она поняла, что то, что она искала, всегда было в ней самой. Она узнала, что облака, это ничто иное, как вода. Облака рождаются из воды и вернутся в воду. И она поняла, что сама она тоже вода. На следующее утро, когда поднялось солнце, она обнаружила нечто прекрасное – она в первый раз увидела синее небо. Она никогда не замечала его раньше. Она интересовалась только облаками и упустила из виду небо – дом всех облаков. Облака непостоянны, но небо постоянно. Она поняла, что огромное небо было в ее сердце с самого начала. Это великое понимание принесло ей покой и счастье. Глядя в огромное прекрасное голубое небо, она знала, что ее покой и устойчивость уже никогда не будут потеряны.

В полдень снова вернулись облака, но на этот раз она уже не хотела завладеть ими. Она могла видеть красоту каждого облака и могла приветствовать все их. Когда облако проплывало мимо, она приветствовала его с любовью и добротой. Когда это облако хотело уплыть дальше, она прощалась с ним с радостью. Она поняла, что все облака принадлежат ей. Ей не приходилось выбирать между облаками и собой. Река и облака сосуществовали в мире и гармонии.

В этот вечер случилось что-то прекрасное. Она полностью открыла свое сердце вечернему небу и приняла образ полной луны, красивой, круглой как драгоценность. Раньше она не могла представить, что получит такой прекрасный облик. Есть одно очень красивое китайское стихотворение: “Свежая и прекрасная луна путешествует в совершенно пустом небе. Когда реки ума живых существ свободны, образ прекрасной луны отразится в каждом из нас”.

Таков был ум реки в этот момент. Она приняла образ прекрасной луны в свое сердце, и вода, облака и луна взяли за руки и в медитации медленно–медленно двинулись к океану.

Не к чему стремиться. Мы можем вернуться к себе, радоваться своему дыханию, своей улыбке и прекрасному миру, в котором живем.

Вступая в XXI век

Слово “политика” очень часто используется в наши дни. Похоже, что существует

политика для чего угодно. Я слышал, что так называемые развитые страны разрабатывают мусорную политику, отправляя свои отходы на огромных баржах в страны третьего мира.

Я думаю, что нам нужна “политика” по отношению к нашим страданиям. Мы не должны отвергать их, но нам надо найти способ воспользоваться своими страданиями для нашего блага и для блага других. В двадцатом веке было так много страданий: две мировые войны, концентрационные лагеря в Европе, поля смерти в Камбодже, бедствия, поразившие беженцев из Вьетнама и Центральной Америки, которые покинули свои страны, не зная, куда податься. Нам надо выработать политику для мусора такого типа. Нам надо использовать страдания двадцатого века как удобрения, чтобы вместе мы могли вырастить святых в двадцать первом веке.

Когда мы видим фотографии и передачи о жестокости нацистов, о газовых камерах и лагерях, мы чувствуем страх. Мы можем сказать: “Я не делал этого. Это сделали они”. Но если бы мы были там, мы могли бы сделать то же самое. Мы могли бы оказаться слишком трусливыми, чтобы прекратить такую политику, как это случилось со многими людьми. Мы должны поместить все это на компостную кучу, чтобы удобрить почву. В современной Германии у молодых людей встречается комплекс ответственности за страдания. Важно, чтобы эти молодые люди и поколения, ответственные за войну, начали все заново, и вместе шли по пути, осознанности, что поможет нашим детям в следующем веке избежать прежних ошибок. Один из цветов, который мы можем вырастить для детей двадцать первого века это цветок терпимости и уважительной оценки культурного разнообразия. Другой цветок это истина о страдании- в нашем веке было так много не нужного страдания. Если мы хотим вместе работать и вместе учиться, мы можем извлечь полезный урок из ошибок нашего времени, и глядя с пониманием и состраданием, предложить следующему веку прекрасный сад и открытый путь.

Возьмите ребенка за руку и пригласите его сесть с вами на траву. Может быть, вы вдвоем захотите понаблюдать за зеленой травой, маленькими цветочками среди травинки и за небом. Дышать и улыбаться вместе, это урок мира. Если мы умеем ценить эти прекрасные вещи, нам не придется искать ничего другого. Мир доступен в каждый момент, в каждом дыхании и в каждом шаге.