

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение	14
Неподвижность	19
Практика: искусство дыхания	20
Глава 1. ПУСТОТА	23
<i>Чудо взаимодействия</i>	
Пустота: первая дверь к освобождению	24
Постижение взаимодействия	25
Каждый из нас — река	27
Зовите меня моими настоящими именами	28
Два уровня истины	31
Нет собственника, нет хозяина	31
Не в ступе	35
Ваш любимый человек — не обособленное «я»	36
Сколько лет вам будет, когда вы попадете в рай?	38
Ничто не утрачено	39
Жизненная сила	40
Практика: рука матери	42
Живые существа	43
Являетесь ли вы родственной душой Будды?	44
Существует ли реинкарнация?	45
Вершина учения Будды	48

Глава 2. БЕЗЗНАКОВОСТЬ 51

Облако не умирает

Беззнаковость: вторая дверь к освобождению	52
День вашего рождения	53
Прятки	56
Ваша жизнь безгранична	57
Живой или мертвый?	59
Вы гораздо больше, чем просто тело	60
Первое тело: человеческое	61
Второе тело: тело будды	64
Третье тело: тело духовной практики	66
Четвертое тело: тело сообщества	68
Пятое тело: за пределами человеческого тела	70
Шестое тело: тело продолжения	72
Седьмое тело: космическое	77
Восьмое тело: абсолютное	79
Все сосуществует	80
Практика: созерцание безграничной жизни	82
Направленная медитация: дыхание со Вселенной	84

Глава 3. БЕСЦЕЛЬНОСТЬ 87

Покой в Боге

Покоиться в Боге	89
Бесцельность: третья дверь к освобождению	90
Искусство остановки	91
Кипарис на заднем дворе	93
Рай на земле	94
Будьте прекрасными. Будьте собой	95
Вас уже достаточно	96
Будьте менее деловыми	98
Быть и делать	102
Действие бездействия	104
О чем мы мечтаем?	106

Общие мечты	108
Смирение	109
Ваша мечта — в настоящем моменте	110
Пункт вашего назначения — в каждом шаге	111
Практика: искусство ходьбы	112
Глава 4. НЕПОСТОЯНСТВО	116
<i>Сейчас — самое время</i>	
Поживем — увидим	117
Сила прозрения	119
Жизнь в свете непостоянства	121
Вы дышите — значит, вы живы	122
Посмотреть в лицо затаенному страху	123
Практика: пять напоминаний	123
Прозрение на практике	125
Непостоянство и «не-я»	126
Поливая семена	128
Жива ли ваша любовь?	130
Благодаря непостоянству все становится возможным	133
Глава 5. НЕ-ЖЕЛАНИЕ	135
<i>У вас уже всё есть</i>	
На крючке	136
Прозрение приносит освобождение	137
Свобода быть собой	140
Истинное счастье	141
Беспокойство	143
Практика: искусство расслабления	145
Внимательность — источник счастья	147
Жить счастливо здесь и сейчас	149
Всегда быть первым	150
Каждое мгновение драгоценно	151
Время — это жизнь	152

Путь открытий	154
Практика: сидячая медитация	156
Глава 6. ОТПУСКАНИЕ	159
<i>Трансформация и исцеление</i>	
Распутывание	160
Отпускание	162
Трансформация страданий	162
Кто именно страдает?	164
Пережить бурю	166
Признать и принять страдания	167
Целительное присутствие	170
Практика: искусство страдания	171
Не убегайте	172
Увернуться от второй стрелы	172
Найти корни страдания	173
Польза страданий	174
Глава 7. НИРВАНА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	175
Прикоснуться к нирване	177
Нирвана — это не вечная смерть	179
Реальность взаимообития	180
Не ждите нирваны	182
Заключение. ВРЕМЯ ЖИТЬ	184
Послесловие. ПУТЬ К СЧАСТЬЮ	191
Пять практик внимательности	192
1. Благоговение перед жизнью	192
2. Подлинное счастье	192
3. Истинная любовь	193
4. Любящая речь и глубокое слушание	194
5. Питание и исцеление	195
Об авторе	197

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые я услышала Тит Нат Хана в 1959 году: он выступал в пагоде Са-Лой в Хошимине. Тогда я была студенткой, и у меня возникало множество вопросов о смысле жизни и сути буддийского учения. Тит Нат Хан в то время уже был в преклонном возрасте и являлся известным поэтом и выдающимся ученым. Его выступление потрясло меня. Я никогда не слышала столь прекрасной и глубокой речи. Меня поразило не столько само учение, сколько мудрость учителя и его практичный взгляд на буддизм. Взяв за основу древние учения, Тит Нат Хан переосмыслил их в соответствии с проблемами нашего времени. Я же активно занималась социальной работой в неблагополучных районах и мечтала о том, что однажды бедность будет искоренена и мир изменится к лучшему. Меня мало кто поддерживал, но Тай (в переводе с вьетнамского это слово означает «Учитель»: так мы обращались к Тит Нат Хану) помог мне поверить в себя. Он считал, что каждый способен внутренне пробудиться, занимаясь любимым делом. Самое главное, говорил он, просто быть собой и вести как можно более внимательную

жизнь. Тогда я поняла, что нашла именно такого учителя, какого искала.

Мне выпала честь на протяжении пятидесяти пяти лет учиться и работать рядом с Тит Нат Ханом. Мы налаживали социальную работу во Вьетнаме, вели миротворческую деятельность в Париже, спасали беженцев в открытом море и открывали центры практики внимательности в Европе, США и Азии. На моих глазах учения Тит Нат Хана развивались и углублялись, меняясь вместе с потребностями современного мира. Учитель всегда открыт к диалогу с лидерами в сфере науки, здравоохранения, политики, образования, бизнеса и технологий. Это помогает ему глубоко вникать в проблемы и разрабатывать эффективные практики внимательности. Вплоть до ноября 2014 года, когда в возрасте 88 лет он перенес инсульт, Тай переживал удивительные прозрения в фундаментальные учения буддизма. Иногда он возвращался окрыленным после медитации в ходьбе, брал кисть и каллиграфическим почерком кратко записывал свои прозрения.

Эта удивительная книга, подготовленная учениками Тая, содержит его воззрения на искусство внимательной жизни, которые он излагал в своих выступлениях на протяжении последних двух лет. В частности, в нее включено его новаторское учение, представленное на 21-дневном ретрите, который состоялся в июне 2014 года в центре медитации Plum Village («Сливая

деревня») и был посвящен вопросам о том, что происходит в течение жизни и после смерти.

Меня всегда восхищала целеустремленность, с которой Тай воплощает свое учение. Он в совершенстве владеет искусством жизни. На его долю выпали многие невзгоды — война, изгнание, предательство и болезни, однако он никогда не сдавался. Он принял прибежище в своем дыхании и счастье находиться в настоящем моменте. Тай сумел многое пережить. Ему помогла любовь его учеников и соратников, постоянная практика медитации, внимательного дыхания и расслабляющей ходьбы, прикосновение к чудесам природы. Благодаря своей мудрости Тай встречал радости и печали с бесстрашием, состраданием, верой и надеждой. Теперь его мудрость заключена в этой книге. Я желаю вам успехов в том, чтобы постичь учение Тит Нат Хана и научиться применять его в жизни, и верю, что вы и ваша семья обретете счастье и любовь.

Сестра Чан Кхонг

ВВЕДЕНИЕ

Человек не видит Землю со стороны и поэтому не осознает, насколько она прекрасна. Но из космоса наша голубая планета представляется совершенно необыкновенной, похожей на рай. Первые астронавты, ступившие на поверхность Луны, восхищенно наблюдали за тем, как Земля поднимается над пустынным лунным горизонтом. На Луне нет деревьев, рек и птиц, а другие обитаемые планеты, кроме нашей, ученым неизвестны, поэтому астронавты большую часть времени созерцают Землю. С большого расстояния она похожа на огромный живой организм поразительной красоты, вызывающий чувства любви и восхищения. На этой планете, кажущейся издали такой маленькой, живут миллиарды людей, жизнь которых наполнена радостью и печалью. Наша прекрасная голубая планета хрупка и беззащитна перед жестокостью, войнами, голодом и экологическими катастрофами. Но, несмотря на это, она драгоценна для людей, потому что неповторима. Один астронавт сказал: «Мы отправились на Луну техниками, а вернулись гуманистами».

Наука расширяет области познания, стремясь исследовать далекие звезды и галактики, наше место во Вселенной, структуру материи и строение живых клеток. Философская наука изучает природу человеческого существования.

Духовность — одна из областей исследования. Мы хотим понять себя, окружающий мир и смысл жизни, хотим разобраться, кто мы такие и почему страдаем. Понимание сущности страданий ведет к принятию и любви, и это определяет качество жизни. Каждый человек нуждается в том, чтобы его понимали и любили. И каждый человек стремится понимать и любить.

Духовность — это не религия. Это путь к обретению счастья, принятия и любви, к тому, чтобы глубоко проживать каждый момент жизни. Наличие духовного измерения не означает попыток сбежать от реальности или укрыться от мира в месте, исполненном блаженства. Человек, вступивший на этот путь, умеет справляться со сложностями жизни и способен обрести гармонию, радость и счастье на этой прекрасной планете.

Дух буддийской практики внимательности, сосредоточения и прозрения близок к духу науки. Наши главные инструменты — ясный ум и спокойствие, с помощью которых мы изучаем реальность открыто и беспристрастно. Мы стремимся понять, откуда пришли и куда идем, но главное наше желание — обрести счастье. Человечество породило множество талантливых художников, музыкантов и архитекторов,

но многие ли из нас постигли искусство создания счастливых моментов для себя и окружающих?

Как и все живые существа на Земле, люди всегда искали для себя идеальных условий, в которых они смогли бы раскрыть свой потенциал. Речь идет не просто о выживании: мы хотим жить. Но что это означает? И что происходит, когда мы умираем? Есть ли жизнь после смерти? Существует ли реинкарнация? Встретимся ли мы со своими близкими снова? Есть ли у нас душа, которая в конце земного пути попадет в рай или перейдет в нирвану? Эти вопросы, невысказанные или произнесенные вслух, волнуют каждого. Они тревожат наше сердце, когда мы думаем о жизни, о любимых людях, стареющих родителях и вспоминаем об ушедших.

Где же искать ответы на столь важные вопросы? Там, где есть доказательства. Речь идет не о вере или убеждениях, а о принципах глубокого видения. Медитация позволяет увидеть то, что скрыто от поверхностного взгляда, и в первую очередь ошибочные представления, которые лежат в основе наших страданий. Избавившись от неверных воззрений, мы овладеем искусством счастливой и свободной жизни.

Прежде всего необходимо отказаться от идеи нашей обособленности от мира. Мы думаем, что каждый из нас обладает отдельным «я», которое, родившись однажды и пройдя свой земной путь, в какой-то момент должно умереть. Из-за этого ложного воззрения мы причиняем боль не только себе, но и окружающим

и наносим вред нашей драгоценной планете. Кроме того, мы представляем себя как тело, которое после смерти исчезнет. Это ошибочное воззрение не позволяет нам осознать свою связь с окружающим миром и тот факт, что мы продолжаем существовать после смерти. И, наконец, мы убеждены в том, что объекты наших стремлений — счастье, рай или любовь — недостижимы и находятся в далеком будущем. Однако на самом деле эти вещи можно найти в себе прямо сейчас.

Освободиться от неверных воззрений помогут три фундаментальные практики: сосредоточение на пустоте, беззнаковости и бесцельности. Они известны как «три двери освобождения» и представлены в каждом направлении буддизма. Сосредоточение трансформирует чувства печали, тревоги, одиночества и отчужденности, раскрывая смысл жизни и смерти. Освоив эти практики, мы обречем силу, чтобы освободиться от ошибочных воззрений, прожить полноценную жизнь и встретить смерть без страха, гнева и отчаяния.

Мы также изучим четыре дополнительных практики сосредоточения — на непостоянстве, не-желании, отпускании и нирване. Они описаны в «Сутре полного осознания дыхания», прекрасном трактате времен раннего буддизма. Сосредоточение на непостоянстве учит жить в настоящем моменте. Сосредоточение на отсутствии желаний дает возможность понять, что такое счастье и как достичь его прямо сейчас. Сосредоточение на отпускании помогает вырваться из цепких объятий

страданий, трансформировать и отпустить болезненные чувства. Овладев навыками глубинного видения с помощью четырех практик сосредоточения, мы можем прикоснуться к гармонии и свободе нирваны.

Все семь практик можно применять в повседневной жизни, для того чтобы пробудиться и прикоснуться к реальности, научиться дорожить тем, что имеем, и обрести счастье здесь и сейчас. Мы начнем ценить свое время, сможем примириться с близкими людьми и преобразовать страдания в любовь и понимание. Это и есть искусство жизни.

Внимательность, сосредоточение и прозрения раскрывают смысл жизни и смерти. Научные и духовные открытия мы можем назвать прозрением, а практику его подпитки и удержания — сосредоточением.

Благодаря научным и духовным прозрениям у нас появляется шанс победить основные причины страданий. Если XX век можно было охарактеризовать как время индивидуализма и потребления, то XXI век — эпоха исследования новых форм единения и сплоченности. Практикующий сосредоточение видит мир с позиции взаимозависимости, обретает свободу от неверных воззрений и преодолевает ограниченность ума, омраченного нетерпимостью. Свобода, к которой мы стремимся, не должна причинять вред ни нам самим, ни людям других национальностей, ни окружающей среде. Она призвана избавлять от одиночества, гнева, ненависти, страха, желаний и отчаяния.

ГЛАВА 1

ПУСТОТА

ЧУДО ВЗАИМОБЫТИЯ

*Пустота означает, что вы наполнены всем,
но при этом свободны от обособленного «я»*

Представьте прекрасный цветок — орхидею, розу или обычную незабудку, растущую на лесной тропинке. Он полон жизни. В нем заключены земля, дождь и солнечный свет. Он наполнен облаками, океанами, минералами и содержит в себе пространство и время. В одном маленьком цветке представлен целый космос. Если убрать всего один из этих элементов, цветок перестанет существовать. Он не вырастет без питательных веществ в почве и погибнет без дождя и солнца. Если же убрать все элементы, не останется ничего, что можно было бы назвать цветком. Эти наблюдения приводят к выводу, что цветок заключает в себе целую вселенную, но при этом лишен отдельного обособленного «я». Он не может существовать сам по себе.

Люди похожи на этот цветок. Мы тоже содержим землю, воду, воздух, солнечный свет и тепло, пространство и сознание. В нас заключены наши предки, родители, бабушки и дедушки, образование, еда

и культура. Целая вселенная объединилась ради того, чтобы создать прекрасного человека. Если мы уберем любой из этих элементов «не-я», то не останется никакого «я».

ПУСТОТА: ПЕРВАЯ ДВЕРЬ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Пустота не означает небытие. Независимо от своей наполненности или опустошенности любой предмет в первую очередь существует. Чашка должна существовать, чтобы быть пустой. И когда мы говорим, что опустошены, это значит, что мы должны существовать, чтобы быть лишенными постоянного обособленного «я».

Около тридцати лет назад я пытался подобрать в английском языке слово, которое отражало бы нашу глубокую взаимосвязь с миром. Мне понравилось слово «единение», но позже я придумал понятие взаимообития. Глагол «быть» может ввести в заблуждение, потому что люди не существуют по отдельности, сами по себе. «Быть» всегда означает «взаимобить» с кем-то. Термин «взаимобитие» более точно отражает реальность. Мы сосуществуем друг с другом и жизнью в целом.

Мне очень нравятся работы биолога Томаса Льюиса. Он описывает, как человеческое тело «делят, арендуют и занимают» многочисленные крошечные организмы, без которых мы не смогли бы «пошевелить мускулом, постучать по столу пальцем или подумать

о чем-либо». Это целое сообщество, и «нечеловеческих» клеток в нем даже больше, чем наших собственных. По мнению Льюиса, обособленных существ не бывает. Вся планета представляет собой гигантскую живую клетку, элементы которой завяжут друг от друга.

ПОСТИЖЕНИЕ ВЗАИМОБЫТИЯ

В повседневной жизни мы постоянно наблюдаем пустоту и взаимодействие. Взглянув на ребенка, мы видим в нем его отца и мать, бабушку и дедушку, от которых он перенял мировоззрение, образ действий и манеру речи, таланты и навыки. Если поведение ребенка кажется необъяснимым, будет полезно вспомнить, что он — не обособленное существо, а продолжение своих прародителей. Взглянув на ребенка, мы чувствуем связь с его родителями и предками, а посмотрев на отца или мать, видим ребенка. Мы не существуем отдельно от всех, а сосуществуем со всеми. Каждый объект, будь то звезда, облако, цветок, дерево или мы с вами, связан со вселенной. Только так он может проявиться в этом мире.

Как-то раз я занимался медитацией в ходьбе, гуляя по улицам Лондона, и в витрине книжного магазина увидел книгу под названием «Моя мать — это я» (My Mother, Myself). Мне было понятно, о чем в ней написано. Каждый из нас является продолжением

матери, всех своих предков. Испытывая злость по отношению к родителям, мы злимся на самих себя. Что бы мы ни делали, мы повторяем поступки родителей. Возможно, это нелегко принять, но такова истина. Мы не должны говорить, что не хотим иметь ничего общего со своими родителями, ведь они внутри нас, а мы в них. Непостоянство дает людям возможность чудесным образом трансформировать свое наследие.

Зажигая благовония или преклоняя колени перед алтарем в своем уединенном жилище, я делаю это не как отдельный человек, а как целый род. Во время ходьбы или отдыха, приема пищи или занятий каллиграфией я осознаю внутри себя своих предков, ощущаю себя их продолжением. Чем бы я ни занимался, благодаря энергии внимательности я делаю это не как отдельное существо, а как «мы». В моей руке, которая держит кисть для каллиграфии, продолжается рука моего отца. Я не могу избавиться от предков, живущих внутри меня. Они присутствуют во всех моих клетках, жестах, умении рисовать. Я также не могу убрать духовных учителей из своей руки. Они заключены в спокойствии, сосредоточении и внимательности, которыми я наслаждаюсь, рисуя идеальную окружность, — мы рисуем ее вместе. Занимаясь каллиграфией, я прикасаюсь к совершенному постижению «не-я», которое перерастает в глубокую практику медитации.

Почувствуйте присутствие своих предков и учителей, когда вы заняты повседневными делами или когда

применяете полученный от них талант или навык. Ощутите их руки в своих, когда готовите обед или мое-те посуду. И тогда вы ощутите глубокую связь с миром и освободитесь от идеи, что человек представляет собой обособленное «я».

КАЖДЫЙ ИЗ НАС — РЕКА

Размышлять о пустоте можно не только с точки зрения взаимодействия в пространстве, но и с позиции непостоянства времени. Это означает, что любая вещь непрерывно меняется. Греческий философ Гераклит Эфесский утверждал: «Нельзя войти в одну реку дважды». Река постоянно течет. За короткий промежуток времени, пока мы выходим из воды на берег, а затем заходим в нее снова, вода становится другой. Окружающая нас среда изменчива. Но и мы тоже меняемся. Каждую секунду в нашем теле умирают и рождаются новые клетки. Наши мысли, восприятия, чувства и состояния ума непостоянны. Возможно, внешне мы остаемся прежними, носим то же имя. И все же мы становимся другими. В человеке нет ничего неизменного, того, что можно было бы назвать душой или «я». Принимая реальность непостоянства, мы также должны принять истину «не-я».

Сосредоточение на пустоте и непостоянстве помогает нам избавиться от ошибочных воззрений и перестать считать себя отдельными «я». Мы должны

научиться поддерживать прозрение о пустоте при взгляде на человека, птицу, дерево или камень. Это не просто размышления о пустоте. Необходимо увидеть в себе и окружающих природу пустоты, взаимодействия, непостоянства.

Например, меня называют вьетнамцем, и я действительно монах-вьетнамец. Однако с юридической точки зрения это не так: у меня нет вьетнамского паспорта. В моем письме и учениях вы обнаружите элементы разных культур: французской, китайской и даже индийской. С этнической точки зрения во мне соединились меланезийские, индонезийские и монгольские элементы. Как цветок состоит из «нецветочных» элементов, так и я состою из элементов «не-я». Постигание взаимодействия позволяет прикоснуться к мудрости не-дискриминации и дарит освобождение. Мы не принадлежим к какой-либо одной географической зоне или культуре. Каждый из нас заключает в себе целую вселенную. Чем больше мы смотрим с позиции прозрения в пустоту, тем больше узнаем и понимаем, обретая в итоге сострадание, свободу и бесстрашие.

ЗОВИТЕ МЕНЯ МОИМИ НАСТОЯЩИМИ ИМЕНАМИ

В 1970-х годах я работал в составе вьетнамской миротворческой буддистской делегации в Париже. В то время многие люди покидали Вьетнам на морских судах.

Путь по морю всегда опасен, и не только из-за штормов, нехватки топлива, еды и воды, но и из-за нападений пиратов у берегов Таиланда. И вот однажды мы услышали ужасную новость. Пираты захватили судно, ограбили пассажиров и изнасиловали одиннадцатилетнюю девочку. Когда ее отец попытался вмешаться, его выбросили за борт, а девочка прыгнула вслед за ним. Они погибли в море.

Узнав об этом, я потерял сон. Я был переполнен печалью, состраданием и жалостью. Но будучи практикующим медитацию, я не мог позволить чувствам гнева и беспомощности парализовать себя, поэтому начал медитировать и практиковать внимательное дыхание, чтобы взглянуть вглубь этой ситуации.

Я представил себя маленьким мальчиком из бедной тайской семьи. Мой отец — рыбак. Все поколения моих предков были необразованными людьми и жили в нищете. Я тоже не получил образования и, возможно, терпел жестокое обращение. Однажды кто-то предложил мне стать морским пиратом и сколотить большое состояние. Я по глупости согласился, отчаянно желая покончить с нищетой. Под влиянием других пиратов и пользуясь отсутствием прибрежного патруля, я овладел прекрасной юной девушкой...

Никто никогда не учил меня любить и понимать других людей, никто не показал мне возможное будущее. Если бы вы были на том судне и у вас был при себе

пистолет, вы могли бы застрелить меня. Но помочь мне вы бы не смогли.

Медитируя той ночью в Париже, я понял, что сотни детей рождаются и живут в схожих условиях, и если им не помочь, они тоже станут пиратами. Когда я осознал это, мой гнев исчез, а сердце наполнилось энергией сострадания и прощения. Мысленно я смог обнять не только одиннадцатилетнюю девочку, но и пирата, смог увидеть себя в них. Это стало результатом размышления о пустоте и взаимообитии. Я увидел, что страдания не индивидуальны, а коллективны и что мы наследуем страдания своих предков. Когда мое осуждение и ненависть рассеялись, я принял решение на протяжении всей своей жизни помогать не только жертвам, но и преступникам.

Поэтому, если вы назовете меня Тит Нат Ханом, я скажу: «Да, это я». Если назовете меня юной девушкой, я отзовусь: «Да, это я». И если назовете меня пиратом, я тоже соглашусь: «Да, это я». Все это мои настоящие имена. Как бы вы ни назвали меня — нищим ребенком без будущего из зоны военного конфликта или торговцем оружия, поддерживающим войну, — это будет моим именем. В каждом из нас заключены все эти люди. Мы сосуществуем друг с другом.

*Освобождаясь от идеи разобщенности, мы
обретаем сострадание, понимание и энергию,
необходимую для того, чтобы помогать другим.*

ДВА УРОВНЯ ИСТИНЫ

В повседневной жизни мы используем такие слова, как «ты» и «я», «мы» и «они». Эти обозначения полезны: они показывают, о ком или о чем мы говорим. Однако важно понимать их условность и неполноту. Мы представляем собой нечто гораздо большее. Невозможно провести четкую грань между мной, другим человеком и вселенной. Постигание взаимобытия позволяет осознать абсолютную истину пустоты. Учение о пустоте не имеет отношения к идее «смерти» нашего «я» — иллюзорной, ошибочной, далекой от реальности. Как может умереть то, чего нет? Не нужно убивать свое «я». Нужно осознать реальность и избавиться от иллюзии своей обособленности.

НЕТ СОБСТВЕННИКА, НЕТ ХОЗЯИНА

Мысль о том, что мы обладаем отдельным «я», то есть существуем обособленно, заставляет нас отождествлять себя со своим умом и телом. Человек думает, что является хозяином своего тела так же, как является владельцем своего дома и машины, своих способностей и эмоций. Но не стоит быть столь уверенными.

Мы размышляем, работаем, дышим, и нам кажется, что за этими действиями стоит «кто-то», кто их выполняет. Но когда дует ветер, не существует того, кто делал бы это за него. Это лишь ветер: если он не дует,

значит, его нет. Говоря, что идет дождь, мы не подразумеваем, что дождь кем-то создан. Есть просто дождь, и он идет.

За нашими действиями не стоит человек или нечто, что мы могли бы считать своим «я». Когда мы дышим, мы и есть наше дыхание. Когда действуем, мы и есть наши действия. В процессе работы и размышлений мы представляем собой работу и мысли.

Французский философ Рене Декарт пытался доказать, что «я» существует, провозгласив: «Мыслю, следовательно, существую». По его логике, если человек мыслит, должно существовать «я», которое позволяет ему это делать. Если меня нет, кто же тогда мыслит?

Конечно, нельзя отрицать мышление и тот факт, что этот процесс имеет место. Однако проблема заключается в излишнем мышлении. Люди думают о прошедшем дне и беспокоятся о завтрашнем, и эти мысли отвлекают от настоящего момента, от «здесь и сейчас». Когда мы попадаем в ловушку мышления, наш ум словно покидает тело, теряя связь с реальностью. Поэтому точнее будет сказать так:

*Мыслю (слишком много),
Следовательно, существую
(но не живу своей жизнью).*

Не стоит полагать, что кто-то думает за нас. Нет необходимости в «я», чтобы думать: мышление

происходит само по себе, в результате соединения определенных условий. Нет обособленной единицы, которая «производила» бы мышление. Таким образом, если есть мыслящий человек, он существует одновременно с мышлением, так же, как одновременно проявляются лево и право: не бывает одно без другого, и одно не может возникнуть раньше, чем другое. Если есть право, значит есть и лево. Если существует мысль, значит существует и мыслящий человек. Мыслящий человек и есть мышление.

То же самое справедливо по отношению к нашим действиям. В человеческом мозге функционируют миллионы нейронов. Они работают сообща, производя движение, чувство или мысль. Но в мозге нет дирижера или босса, принимающего решения. Мы не найдем в нем области, которая контролировала бы все процессы. Существуют действия, порождающие мышление и чувства, но нет деятеля — обособленного «я», которое их производит.

Посетив в 1966 году Британский музей в Лондоне, я испытал удивительные чувства. Одним из выставленных там экспонатов было тело мертвого человека, которое сохранилось в песке, пролежав в позе эмбриона более пяти тысяч лет. Я провел много времени перед экспонатом, внимательно рассматривая его.

Через несколько недель, будучи уже в Париже, я резко проснулся среди ночи. Мне захотелось дотронуться до своих ног, чтобы проверить, не умер ли я. Долгое

время я сидел на кровати и размышлял о том экспонате и собственном теле, как вдруг почувствовал, словно на меня обрушился ливень, сметающий все на своем пути. Тогда я встал и написал стихотворение, которое назвал «Рычание великого льва». Мои чувства в тот момент были очень ясными, а образы текли свободно — словно из огромного перевернутого резервуара с водой. Стихотворение начиналось с таких строк:

*Белое облако плывет по небу,
Букет цветов благоухает,
Плывущие облака,
Распускающиеся цветы —
Они и есть движение,
Они и есть цветение.*

С поразительной отчетливостью я увидел, что если облако не плывет по небу, значит это не облако, и если цветок не распускается, значит это не цветок. Невозможно отделить друг от друга эти элементы, как нельзя лишить тело ума, а ум тела. Они сосуществуют. Представьте цветок, раскрывающий свой бутон. Точно так же мы воспринимаем человека, производящего какое-либо действие. Без энергии действия нет и человека. Как говорил французский философ-экзистенциалист Жан-Поль Сартр, человек — это совокупность его действий. Можно добавить: мыслей, слов и действий. Апельсиновое дерево дает прекрасные цветы, листья

и плоды, а человек производит мысли, речь и поступки. Как и плоды апельсинового дерева, наши действия созревают со временем. Мы обретаем себя в них, продолжаясь в форме энергии, проходящей сквозь пространство и время.

НЕ В СТУПЕ

Около десяти лет назад одна из моих учениц во Вьетнаме построила ступу* — буддийскую усыпальницу, которая предназначалась для моего праха. Я сказал, что ступа мне не нужна, потому что я не желаю быть заключенным в ней, а хочу находиться повсюду.

«Но ведь она уже построена!» — возразила ученица.

«В таком случае, — ответил я, — нужно прикрепить у входа табличку с надписью: „Меня здесь нет“. И это будет правдой. Даже если мое тело кремируют, пепел не будет мной. Меня не будет в ступе. Почему я должен там оставаться, когда окружающий мир так прекрасен?

Однако если эта надпись вызовет у людей недоумение, — продолжил я, — стоит добавить еще одну табличку со словами: „Меня нет ни внутри, ни снаружи“. Если же и это не внесет ясности, нужно повесить третью табличку: „Я нахожусь повсюду, вы найдете меня в своем спокойном дыхании и ходьбе“. Это означает,

* Буддийское культовое сооружение в форме пирамиды или полусферы с вытянутой верхушкой. Обычно содержит священные реликвии или мощи. *Прим. науч. ред.*

что я продолжаюсь везде. Возможно, в этой жизни мы никогда не встретимся, но, если при вдохе вы чувствуете спокойствие, значит, я с вами». Я часто рассказываю библейскую историю из Евангелия от Луки о двух учениках Иисуса, которые после смерти Учителя отправились в Эммаус. По дороге туда они встретили путника, который присоединился к ним. Через некоторое время все трое зашли на постоялый двор, чтобы пообедать. Во время трапезы ученики увидели, как путник преломил хлеб и разлил вино, и признали в нем Иисуса.

Эта история наглядно показывает, что Иисус не был заключен лишь в своем теле. Его энергия распространилась за пределы физической оболочки и проявилась в способе преломления хлеба и разливания вина. Это и есть живой Христос. Вот почему он говорил: «Если несколько человек объединились ради меня, значит я среди них». Но не только Иисус, Будда или любой другой духовный учитель остались с нами после смерти. Каждый из нас будет жить в форме энергии после того, как физическое тело исчезнет.

ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК — НЕ ОБОСОБЛЕННОЕ «Я»

Когда мы преклоняем колени перед Буддой или Иисусом Христом, перед кем мы это делаем? Перед Буддой и Иисусом, жившими больше двух тысяч лет назад, или перед собственным обособленным «я»? Мы знаем,

что Будда и Христос были такими же людьми, как и все. А люди состоят из пяти элементов, переменчивых, как воды быстрой реки: тела, чувств, восприятия, ума и сознания. Вы, я, Иисус Христос и Будда — все мы постоянно меняемся.

Ошибкой будет считать, что Иисус Христос остался таким, каким был две тысячи лет назад. Даже на протяжении тридцати трех лет своей жизни он не оставался одним и тем же человеком, меняясь каждый месяц и каждый год. То же относится и к Будде. В возрасте тридцати лет Будда отличался от себя сорокалетнего, так же, как и в возрасте восьмидесяти лет он был другим. Как любой человек, он постоянно менялся и развивался. Перед каким же Буддой мы преклоняемся? Перед восьмидесятилетним или сорокалетним? Можно представить его конкретный облик, но мы знаем, что тело непостоянно и переменчиво. А можно решить, что Будда и Христос больше не существуют, что они остались в далеком прошлом. Но это суждение тоже неверно, так как ничто не может исчезнуть.

Будда продолжается в своих действиях — в практике свободы и пробуждения, которую он передал людям. Будда по-прежнему здесь, просто не в той форме, которая нам привычна.

Каждый из нас может вступить в прямой контакт с Буддой, существующим в форме действия. Научившись счастливо жить на земле, осознав, как прекрасен мир и полюбив его чудеса — птиц, деревья и голубое

небо, обретя спокойствие и легкость, мы станем продолжением Будды. Не нужно искать его снаружи — он является энергией внутри нас. Каждый день живой Будда проявляется во все новых формах.

СКОЛЬКО ЛЕТ ВАМ БУДЕТ, КОГДА ВЫ ПОПАДЕТЕ В РАЙ?

В парижском офисе нашей миротворческой буддистской делегации работала волонтер из Англии. В свои 70 лет она сохраняла здоровье и бодрость, что позволяло ей каждое утро пешком подниматься в наш офис, расположенный на пятом этаже. Она считала себя англиканкой и была очень верующей, поэтому не сомневалась в том, что после смерти попадет в рай, где встретит своего любимого мужа, погибшего в возрасте тридцати трех лет.

Однажды я спросил ее: «Когда ты попадешь в рай и встретишься со своим мужем, сколько ему будет лет — тридцать три, семьдесят или восемьдесят? И сколько лет будет тебе? Было бы странно, если бы ты, семидесятилетняя женщина, воссоединилась со своим тридцатитрехлетним супругом».

Женщина смутилась. Она никогда не задумывалась об этом. Благодаря прозрению во взаимоотношения (мы существуем друг с другом и жизнью в целом) нам не нужно ждать смерти, чтобы встретиться со своими близкими в раю. Они уже здесь, вместе с нами.