

# ТИШИНА

СПОКОЙСТВИЕ В МИРЕ,  
ПОЛНОМ ШУМА

ТИТ НАТ ХАН



## **Эту книгу хорошо дополняют:**

### **Осознанность**

Как обрести гармонию в нашем безумном мире

Марк Уильямс, Дэнни Пенман

### **Внимательный мозг**

Научный взгляд на медитацию

Дэниел Сигел

### **Осознанная медитация**

Практическое пособие  
по снятию боли и снижению стресса

Видьямала Берч, Дэнни Пенман

Thich Nhat Hanh

# Silence

The Power of Quiet in a World Full of Noise



HarperOne

*An Imprint of HarperCollinsPublishers*

Тит Нат Хан

# Тишина

Спокойствие в мире, полном шума

Перевод с английского Михаила Попова

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2016

УДК 159.928.234  
ББК 88.252.1-8  
Х19

*Издано с разрешения HarperCollins Publishers  
и литературного агентства Andrew Nurnberg*

*На русском языке публикуется впервые*

**Хан, Тит Нат**

Х19 Тишина. Спокойствие в мире, полном шума / Тит Нат Хан ; пер. с англ. Михаила Попова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 192 с.

ISBN 978-5-00100-065-5

В своей новой книге Тит Нат Хан, знаменитый мастер дзен, показывает, как сохранять невозмутимость, несмотря на постоянный шум вокруг. Как быть спокойным даже в самых беспокойных местах. Благодаря дыхательным упражнениям и техникам осознанности вы сможете жить в настоящем, наслаждаться красотой и гармонией окружающего мира, сможете лучше узнать самого себя и понять, чего вы на самом деле хотите в жизни.

УДК 159.928.234  
ББК 88.252.1-8

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.  
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00100-065-5

© Thich Nhat Hanh, 2015.  
Published by arrangement  
with HarperOne, an imprint  
of HarperCollins Publishers  
© Перевод, издание на русском  
языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2016



# Оглавление

## **Введение — 11**

Звук без звука — 16

Пять настоящих звуков — 17

Предмет нашей самой большой заботы — 19

Нет необходимости бежать — 22

## **Глава 1**

### **Диета из шума — 25**

Страх тишины — 28

Шведский стол из раздражителей — 30

Съедобная пища — 33

Чувственная и духовная пища — 34

Воля — 38

Индивидуальное сознание — 41

Коллективное сознание — 43

Упражнение. Прием пищи — 46

## **Глава 2**

### **Нескончаемые размышления: наше внутреннее радио — 49**

Привычка мыслить негативно — 54

Наши мысли и окружающий мир — 56

Осознанность как умение возвращать себе внимание — 58

Пространство для реализации нашей мечты — 63

*Упражнение. Умение останавливать мысли — 66*



### **Глава 3**

#### **Оглушающая тишина — 69**

Освобождение от мыслей — 72

Находим ответы без размышлений — 76

Сущность неподвижности — 77

Радостная тишина против тишины подавляющей — 79

Возвышенная тишина — 81

Безмолвное действие — 84

*Упражнение. Исцеление* — 89

### **Глава 4**

#### **Умение внимательно слушать — 93**

Слушать других с легкостью — 96

Умение слушать звон колокольчика — 101

Дышащая комната — 103

Вслушиваясь в голоса наших предков — 105

Не будьте рабом слов — 106

Пост для нашего сознания — 108

*Упражнения. Четыре мантры* — 110

### **Глава 5**

#### **Сила неподвижности — 115**

Осознанное дыхание — 125

Создание пространства для осознанности — 126

Пять минут на жизнь — 133

*Упражнение. Медитация во время ходьбы* — 137

### **Глава 6**

#### **Концентрация внимания — 141**

Остров нашего «я» — 146

Кокосовый монах — 147

Уединение — 149

Свобода от подсознательной негативной энергии — 152

Развязывая два узла — 155

Ангулимала — 157

*Упражнение. Остров своего «я» — 161*

## **Глава 7**

### **Развивая взаимосвязь с людьми — 163**

Связь с людьми через осознанность — 166

Вращивая тишину в любви — 168

Музыка тишины — 172

Ананда и музыка человеческих взаимоотношений — 175

Собираясь вместе в тишине — 177

Создавая коллективные привычки — 180

Помогая развиваться другим — 181

*Упражнение. Сидите ради того, чтобы сидеть — 183*

# Введение

Как много времени тратим мы на погоню за счастьем, не замечая, что окружающий нас мир полон чудес. Жить и ходить по земле уже само по себе чудо. И все же большинство из нас торопятся в своих поисках, как будто может быть место прекраснее. Каждый день к нам взывает красота, но слышим мы ее очень редко.

Чтобы мы смогли услышать красоту и ответить на ее призыв, необходима тишина. Если мы не ощущаем тишину внутри себя, а наш разум и тело полны шума, то мы не способны услышать голос красоты.

В нашей голове все время звучит одна и та же радиостанция под названием «Нескончаемые размышления». Наш разум переполнен шумом, поэтому мы не слышим зова жизни, зова любви. Наше сердце взывает к нам, но мы не слышим и его. На это у нас нет времени.

Практика осознанности успокаивает царящий вокруг нас шум. Без осознанности нас отвлекают самые разные вещи. Иногда сожаление и страдание

по прошлому. Мы восстанавливаем в памяти события и ощущения только для того, чтобы снова и снова пережить уже некогда испытанную боль. Мы так легко попадаем в плен к нашему прошлому.

Нас отвлекает и наше будущее. Человек, переживающий за будущее и боящийся его, попадает в такую же глубокую западню, как и человек, скованный прошлым. Волнения, страхи и неуверенность в будущем не дают нам услышать зов счастья. Поэтому будущее становится подобием темницы.

Даже если мы пытаемся находиться в настоящем, многие из нас отвлекаются и ощущают пустоту, как будто внутри них царит вакуум. В то же время мы страстно желаем и ждем прихода чего-то, что сделает нашу жизнь интереснее. Мы возлагаем надежды на что-то, что изменит наше существование, которое в данный момент мы расцениваем как тягостное: ничего особенного вокруг.

Об осознанности часто говорят как о колоколе, призывающем нас отставить все в сторону и внимательно слушать. Иногда мы используем звук настоящего колокола или какой-то другой знак, помогающий помнить, что мы не должны отвлекаться на шум, существующий вокруг и внутри нас. Когда мы слышим звук колокола, мы замираем. Мы следим за каждым своим вдохом и выдохом, обеспечивая место для тишины. Мы говорим себе: «Когда

я делаю вдох, я осознаю, что делаю вдох». Осознанно делая вдохи и выдохи и сосредоточившись только на дыхании, мы успокаиваем всякий шум внутри нас: голоса, говорящие о прошлом, будущем или о наших необузданных желаниях чего-то неизвестного.

Всего через две-три секунды осознанного дыхания мы пробуждаемся и осознаём, что мы живем, что мы дышим. Мы здесь. Мы существуем. Шум внутри нас исчезает. И образуется глубокий и выразительный простор. Мы обретаем способность отвечать на зов окружающей красоты словами: «Я здесь. Я свободен. Я слышу тебя».

Что означает «Я здесь?». Это означает: «Я существую, я в действительности здесь. Я не потерялся в прошлом или будущем, не потерялся в своих мыслях, не потерялся в шуме, существующем внутри и вокруг меня. Я здесь». И для того чтобы действительно быть «здесь», вы должны освободиться от мыслей, волнений, страха, страстей. «Я свободен» — это очень сильное заявление, потому что правда в том, что многие из нас не свободны. В нас нет свободы, позволяющей слышать, видеть и просто существовать.

Я живу в загородной местности на юго-западе Франции, где в своем медитационном центре Plum Village («Сливовая деревня») вместе с учениками практикую тот вид тишины, который называется возвышенной тишиной. Практиковать возвышенную тишину просто. Если мы говорим, то говорим. Но если

мы делаем что-то еще, например принимаем пищу, гуляем или работаем, тогда мы совершаем только эти действия. Мы не совершаем их одновременно с разговорами. Мы совершаем их в радостном возвышенном молчании. Таким образом мы освобождаемся для того, чтобы услышать самые глубокие зовы нашего сердца.

В один из недавних дней многие обитатели нашего центра, и монахи, и ученики, принимали пищу на воздухе, сидя на траве. Каждый брал себе еду и присоединялся к группе сидящих. Мы разместились концентрическими кругами, один круг поменьше внутри круга побольше и так далее. Мы ничего не говорили.

Я сел на траву первым. Сел и занялся осознанным дыханием для того, чтобы добиться тишины внутри себя. Я слушал пение птиц, звуки ветра и наслаждался красотой весны. Я не ожидал, пока другие подойдут и сядут рядом со мной, для того чтобы начать есть. Я просто сидел и радовался окружающему. Другие люди взяли еду, подошли ко мне и расселись на земле.

Воцарилась тишина. Но я почувствовал, что эта тишина не такая глубокая, какой она могла бы быть. Может, это происходило оттого, что люди отвлекались, чтобы взять еды, передвигались со своими тарелками, а потом рассаживались. Я молча наблюдал.

У меня был маленький колокольчик, и, когда все расселись на траве, я позвонил в него. Только что мы

провели неделю, практикуя осознанное дыхание, которое начинали по звуку колокольчика. Так что сейчас все хорошо слышали его. С первым же звуком колокольчика, призывающего к осознанности, наступила тишина. Но теперь она была другой. Это была настоящая тишина, потому что каждый из нас прекратил даже думать. Мы полностью сосредоточились на вдохе, когда делали вдох, и на выдохе, когда делали выдох. Мы дышали все вместе, и наше общее молчание создавало вокруг мощное энергетическое поле. Такую тишину можно назвать «оглушающей», поскольку она очень выразительна. При такой тишине голоса птиц и звуки ветра слышны гораздо отчетливее. Перед этим я слышал и птиц, и ветер, но звучали они иначе, поскольку я еще не достиг настолько глубокой тишины.

Практика достижения тишины, помогающая освободиться от всякого внутреннего шума, достаточно проста. Выполняя соответствующие упражнения, каждый способен ее освоить. В состоянии «возвышенной тишины» вы можете гулять, сидеть, наслаждаться едой. В этом состоянии вы будете достаточно свободны для того, чтобы оценить все чудо жизни. В такой тишине вам становится доступным само исцеление, как душевное, так и физическое. Вы окажетесь способны быть, быть здесь и сейчас. Потому что вы станете по-настоящему

свободны: свободны от сожалений и страданий, связанных с прошлым; свободны от страхов и чувства неопределенности, связанных с будущим; свободны от всякого умственного пустозвонства. Достигать такого ощущения тишины в одиночку хорошо, а достигать его коллективно означает получать особенно исцеляющий и энергетически мощный эффект.

## **Звук без звука**

Тишину часто описывают как отсутствие звука. Однако сама по себе тишина представляет собой мощный звук. Я вспоминаю, что, хотя во Франции зима 2014/15 года была не очень холодной, в Северной Америке стояли морозы. Температура временами опускалась ниже двадцати градусов Цельсия, и постоянно мели метели. Я видел фотографии尼亚гарского водопада: вода не могла падать, она замерзала прямо на лету. Я был очень впечатлен этой картиной. Каскад воды остановился — вместе со звуком.

Около сорока лет назад я был в Таиланде, в Чиангмае, в общине молодых людей. Я жил в хижине, стоявшей у скалистого ручья. Там круглосуточно слышался звук падающей воды. Мне нравилось заниматься дыхательными упражнениями, стирать свое белье и даже забываться коротким дневным сном на камнях



вокруг ручья. Где бы я ни находился, я слышал звук падающей воды. Днем и ночью я слышал один и тот же звук. Я смотрел на окружающие меня кусты и деревья и думал: «От самого своего рождения эти растения слышат этот звук. А если предположить, что он внезапно оборвется и они впервые услышат “звук отсутствия звука”, то есть тишину?» Только представьте себе это, если можете. Вода вдруг перестает бежать, и звук падающей воды, который окружающие растения слышали всю свою жизнь, днем и ночью, больше не существует. Подумайте о том, как удивятся эти растения, впервые услышав «звук отсутствия звука».

## **Пять настоящих звуков**

Бодхисаттва — это буддистский термин, обозначающий существо, сострадающее людям и призванное облегчать их страдания. В буддизме часто упоминается бодхисаттва по имени Авалокитешвара, или бодхисаттва Выслушивающий и Всевидящий. Само имя Авалокитешвара означает существо, глубоко внимающее всем звукам мира.

Согласно буддистской традиции, Авалокитешвара способен улавливать все существующие на земле звуки. Он может также издавать пять различных звуков, исцеляющих мир. Если вы найдете внутри себя тишину, вы тоже услышите эти пять звуков.

Первый из них — Чудесный Звук, звук чуда жизни, взывающий к вам. Это звук пения птиц, звук падающего дождя и так далее.

Бог являет собой звук. Звук — это создатель Вселенной. Все начинается со звука.

Второй звук — звук Того, Кто Наблюдает за всем в Мире. Это звук тишины, звук выслушивания.

Третий звук — звук Брахмы, Бога творения. Это таинственный звук «ом», который имеет долгую историю в индийской духовной культуре. Считается, что звук «ом» обладает способностью создавать все в мире. В писаниях буддизма утверждается, что он создал космос, мир и вселенную. В Евангелии от Иоанна содержится та же идея: «В начале было Слово» (Ин. 1:1). Согласно самым старым индуистским текстам, Ведам, этим словом, создавшим мир, является слово «ом». В индийской ведической традиции оно конечное воплощение действительности, или Бог.

Многие современные астрономы пришли к вере в нечто подобное. Они искали начало времени и начало космоса и пришли к гипотезе, что в начале Вселенной был «большой громкий взрывоподобный звук».

Четвертым звуком является звук Поднимающегося Прилива. Он символизирует голос Будды. Учение Будды устраняет непонимания, бедствия и несчастья

и способно все преобразовать. Оно всепроникающе и всемогуще.

Пятый звук — звук, Превосходящий Все Звуки Вселенной. Это звук скоротечности и непостоянства, напоминающий нам о том, что нельзя быть слишком привязанным к какому-то конкретному слову или звуку. Многие ученые представляют учение Будды сложным и трудным для понимания. Но Будда всегда говорил очень просто и не нагромождал слова. Поэтому, если какая-то часть его учения представляется сложной, это не подлинные слова Будды. Где бы вы ни были, вы везде способны услышать этот пятый звук. Даже если вы в тюрьме, вы можете услышать звук, Превосходящий Все Звуки Вселенной.

## **Предмет нашей самой большой заботы**

Когда вам удастся усмирить весь шум внутри себя, когда вам удастся добиться «оглушающей тишины», тогда вы сможете расслышать внутри себя глубинный зов. Это ваше сердце пытается вам что-то сказать, но вы пока не в состоянии расслышать его, потому что ваш разум занят шумом. Этот шум отвлекал вас днем и ночью. Ваша голова была полна мыслей, особенно негативных.

В обычной жизни большинство из нас находится в погоне за комфортом — материальным и эмоциональным,

и эти повседневные заботы отбирают все время. Мы очень заняты ими: как заработать достаточное количество денег, как обеспечить себе пропитание, жилье и другие материальные блага. Есть у нас и заботы эмоционального плана: любит ли нас какой-то конкретный человек, надежно ли наше положение на работе и так далее. Все эти вопросы заставляют нас волноваться почти постоянно. Мы озабочены тем, чтобы найти себе надежных друзей, но таких, с которыми не было бы сложно. Мы ищем в жизни то, на что мы могли бы положиться.

Подобным заботам, как материальным, так и духовным, мы уделяем девяносто девять процентов нашего времени. И это понятно: мы хотим удовлетворить повседневные потребности, потому что желаем чувствовать себя в безопасности. Но многие из нас озабочены тем, чтобы удовлетворять свои нужды сверх тех, что являются базовыми. Нашей физической безопасности ничто не угрожает, мы сыты, имеем крышу над головой и любящую семью. И все равно мы находимся в состоянии перманентного волнения.

Самая глубокая ваша забота, как и у большинства, — та забота, о которой вы даже еще не слышали. У каждого из нас заботы высшего порядка, не имеющие ничего общего с заботами материальными или эмоциональными. Что мы хотим от нашей жизни? Это принципиальный вопрос. Мы здесь, в настоящем. Но зачем

мы здесь? Что представляет собой каждый из нас как индивидуум? Что мы хотим сделать с нашей жизнью? Это те вопросы, на которые обычно не хватает времени ответить.

И перечисленные вопросы не относятся к разряду сугубо философских. Если мы не в состоянии ответить на них, то мы не вправе рассчитывать на то, что достигнем умиротворенности, а значит, не будем получать от жизни радости, потому что радость приходит только с умиротворенностью. Многие полагают, что мы никогда не найдем ответов. Но если вы начнете практиковать осознанность, то услышите ответы внутри себя, потому что внутри вас будет тишина. Вы найдете ответы на некоторые вопросы и услышите глубинный зов вашего сердца.

Задавшись вопросом «Кто я?» и располагая некоторым временем и возможностью сосредоточиться, вы найдете поразительные ответы на него. Вы увидите, что являетесь продолжением своих предков. Они и ваши родители присутствуют во всех клетках вашего организма. Вы неотделимы от них. Если вы уберете из своего «я» предков, то от вашего «я» практически ничего не останется.

Вы, возможно, знаете, что состоите из нескольких элементов, например из воды. Если вы уберете воду из организма, то вас уже не останется. Вы состоите из земли. Если вы уберете элемент земли, от вас тоже ничего не останется. Вы состоите из воздуха. Воздух

необходим: без него вы не выживете. Поэтому, если вы уберете из себя элемент воздуха, опять-таки от вас ничего не останется. И наконец, в вас есть элемент огня и света. Вы знаете, что сделаны из света. Без солнечного света ничто на Земле не способно произрастать. Если посмотреть дальше, то окажется, что вы состоите из Солнца, одной из самых больших звезд нашей галактики. Вы знаете, что Земля, как и вы, сделана из звезд. Вы — это звезды. В ясную ночь посмотрите на небо, и вы поймете, что являетесь звездами, светящими нам в ночи. Таким образом, вы не являетесь собой просто то маленькое тело, каким привыкли воспринимать себя.

## **Нет необходимости бежать**

Осознанность дает вам внутреннее пространство и спокойствие, позволяющее заглянуть глубоко внутрь себя и понять, кем вы являетесь на самом деле и чего вы хотите от своей жизни. У вас больше нет необходимости гнаться за бессмысленными целями. Раньше вы бежали в поисках чего-то, поскольку считали, что это что-то имеет решающее значение для вашего ощущения мира и счастья. Вы заставляли себя добиваться достаточных условий для того, чтобы быть счастливым. Вы считали, что именно в настоящий момент у вас таких условий нет, поэтому у вас, как и у большинства других, выработалась

привычка гнаться то за одним, то за другим. «Я не могу найти себе успокоения, я не могу остановиться и наслаждаться жизнью в данный момент, потому что для моего счастья мне нужно больше». Но таким образом вы просто душиите в себе естественную радость жизни, которую предоставило вам ваше появление на свет. Жизнь полна чудес, включая чудесные звуки. Если вы можете существовать, если вы можете быть свободными, значит, вы можете быть счастливыми здесь и сейчас. Вам не за чем больше гнаться.

Практика осознанности очень проста. Вы останавливаетесь, вы дышите, и вы успокаиваете свой разум. Вы возвращаетесь к себе и наслаждаетесь тем, что каждый момент находитесь здесь.

Все радости жизни уже присутствуют здесь. Они вызывают к вам. Если вы способны их услышать, то прекращайте гонку. Вам, как и всем нам, необходима тишина. Остановите шум в голове, чтобы насладиться поистине волшебными звуками жизни, к которым нужно прислушиваться. Тогда вы заживете своей настоящей и глубокой жизнью.





ГЛАВА 1

# Диета из шума



Если только вы не живете отшельником высоко в горах и без электричества, скорее всего, вы в течение всего дня постоянно испытываете атаки шума и информации. Даже если никто с вами в данный момент не говорит и вы не слушаете радио, вокруг вас все равно существуют рекламные плакаты, телефонные звонки, электронные сообщения, СМИ, мониторы компьютеров, счета и другие средства распространения слов и звуков. Сегодня в аэропортах практически нереально найти хотя бы один уголок без телевизионной трансляции. Утром по дороге на работу многие не отрывают взгляд от СМС, сообщений в соцсетях и электронных игр.

Даже в те редкие моменты, когда к нам не поступает какая-нибудь звуковая или текстовая информация снаружи, наши мысли постоянно бегают по замкнутому кругу. Сколько минут в день вы проводите в настоящем спокойствии, если такие минуты вообще существуют?

Тишина очень важна для нас. Она нужна нам так же, как воздух. Она нужна нам так же, как свет нужен растениям.

Если ваш разум переполнен словами и мыслями, то для нас в нем нет места.

Люди, живущие в городах, уже привыкли к определенному уровню внешнего шума. Вокруг нас всегда кто-то кричит, шумит транспорт или гремит музыка. Постоянство присутствия в нашей жизни шума может породить даже необходимость в нем. У меня есть друзья, которые, уезжая за город или в центры медитации на неделю, в условиях отсутствия шума чувствуют себя непривычно. Тишина кажется им некомфортной, поскольку они привыкли к постоянному шуму.

Растения не растут без света; люди не дышат без воздуха. Все, что существует в мире, нуждается в пространстве для существования и роста.

## **Страх тишины**

Иногда у меня складывается впечатление, что многие боятся тишины. Мы всегда что-то потребляем, чтобы заполнить внутреннее пространство: тексты, музыку, радио, телевидение или наши мысли. Если тишина и пустота так важны для нашего счастья, почему мы не позволяем им занимать больше места в нашей жизни?

У одной из моих многолетних учениц есть друг, добрый, не слишком разговорчивый и умеющий

слушать. Но дома он всегда включает радио или телевизор, а во время завтрака читает газету.

Я знаю женщину, чья дочь любила посещать занятия медитацией в местном дзен-буддистском храме и хотела приобщить мать к этому. Она говорила: «Мама, это действительно не трудно. Тебе не придется сидеть на полу, можно и на стульях. Тебе практически ничего не надо будет делать. Мы просто тихо сидим». Женщина очень искренне отвечала: «Боюсь, что как раз этого я и не сумею сделать».

Даже когда мы окружены людьми, мы чувствуем себя одинокими. Мы бываем одинокими даже вместе с кем-то. Внутри нас пустота. Нам она не нравится, поэтому мы пытаемся заполнить ее или избавиться от нее. Современные технологии предоставляют много устройств, позволяющих нам быть все время «подключенными» к звукам и информации. Сегодня все мы постоянно «подключены». Но мы продолжаем чувствовать себя одинокими. Мы проверяем входящую электронную почту и сообщения в социальных сетях по многу раз в день. Мы одно за другим отправляем электронные письма. Мы хотим делиться информацией, мы хотим получать ее. Мы целый день бываем заняты «подключением».

Чего мы так боимся? Мы можем испытывать чувство внутренней опустошенности, чувство изолированности, печали или неуспокоенности. Мы можем ощущать себя брошенными и нелюбимыми.

У нас может быть ощущение нехватки чего-то очень важного. Некоторые из этих чувств мы испытываем всегда, что бы мы ни делали и о чем бы ни думали. При таком обилии внешних раздражителей легко отвлечься от истинных чувств и переживаний. Но когда наступает тишина, все эмоции ясно проявляют себя.

## **Шведский стол из раздражителей**

Все звуки, существующие вокруг нас, и все мысли, которые мы постоянно прокручиваем в голове, можно представить в виде какой-то пищи. Мы знаем съедобную пищу, то есть ту, что мы съедаем и проглатываем. Но это не единственный вид потребляемой людьми пищи. Это только одна из ее разновидностей. То, что мы читаем, говорим, шоу, которые смотрим, онлайн-игры, в которые играем, наши переживания, мысли и волнения — тоже пища. Неудивительно, что иногда в нашем сознании не остается места для красоты и тишины: оно наполнено другими видами духовной пищи.

Существует четыре вида пищи, ежедневно потребляемой каждым из нас. К ним относятся съедобная пища; информация, получаемая нашими органами чувств и разумом; наша воля и, наконец, наше сознание, как индивидуальное, так и коллективное.

Съедобная пища — это то, что мы едим.

Потребляемая нами пища второго вида нематериальна. Она поступает к нам через органы чувств (глаза, уши, нос, язык, рецепторы тела), а также посредством нашего разума. Это то, что мы слышим, читаем, обоняем и осязаем. Ее источниками являются текстовые сообщения, звук отъезжающего автобуса и рекламный плакат, мимо которого вы проходите. Это информация и идеи, они поступают в наш мозг и ежедневно обрабатываются им.

Третий вид пищи — наши волевые акты. Они включают в себя собственно волю, а также наши заботы и желания. Эта пища питает наши решения, действия и динамику нашего развития. Без волевых актов у нас не будет возникать желание делать что-либо, мы не станем двигаться вперед, а будем только увядать.

Четвертый источник пищи — наше сознание: индивидуальное сознание, то, чем ваш разум подпитывает себя, мысли и действия, и коллективное сознание и его воздействие на нас.

Все виды пищи бывают здоровыми и нездоровыми, полезными и отравляющими в зависимости от того, что именно и в каком количестве мы потребляем и как оцениваем эффект этого потребления. Например, если мы съедим несвежую пищу, то после почувствуем себя плохо; если в расстройстве или волнении мы потребляем слишком много алкоголя, надеясь

отвлечься от горестных мыслей, то впоследствии чувствуем себя еще несчастнее.

Это же относится и к другим видам пищи. Что касается пищи духовной, то мы можем быть осмотрительными и потреблять информацию, способствующую нашему развитию. Или, наоборот, в попытках отвлечься от страданий мы можем потреблять не очень полезные видеоигры, кинофильмы и журналы или даже какие-то слухи. Волевые акты также делятся на здоровые (конструктивная мотивация) и нездоровые (пагубные страсти или навязчивые идеи). То же касается и коллективного сознания. Так что внимательно оценивайте влияние, которое на вас оказывают настроения и коллективное сознание определенной группы. Эти настроения могут давать вам ощущение поддержки и радости, а могут будить злость, пересуды, негативную состязательность или апатию.

Поскольку каждый вид нашей пищи воздействует на нас очень глубоко, необходимо внимательно следить за объемами потребляемого. Это ключ к самозащите. Без защиты мы воспринимаем слишком много отравляющих веществ, информации и идей. Если мы не поймем этого, то нас переполнят отравляющие звуки, и мы заболеем. Осознанная осторожность как солнцезащитный козырек, прикрывающий чувствительную кожу новорожденного ребенка. Без него кожа обгорит



и покроемся волдырями. Под защитой осознанности мы способны оставаться здоровыми и потреблять только пищу, позволяющую добиваться успеха.

## **Съедобная пища**

Большинство знает, что наше самочувствие зависит от того, что мы едим. Плохая пища заставляет нас чувствовать усталость, раздражение и испытывать чувство вины. Она дает нам только одномоментное удовлетворение. Фрукты и овощи придают энергии, здоровья и хорошо насыщают. Мы часто едим не из-за голода, а для того, чтобы успокоить себя или отвлечься от негативных эмоций. Представьте себе, что вы испытываете тревогу или чувство одиночества. Вам не нравятся эти ощущения, поэтому вы открываете холодильник и ищете, чего бы съесть. Вы знаете, что не голодны и не испытываете потребности в пище. И все равно вы находите что-то, чтобы подавить внутренний дискомфорт.

В наших медитационных центрах мы предлагаем трехразовое питание вегетарианской пищей, приготовленной с любовью и полной осознанностью. Однако среди участников занятий бывают и те, кто очень озабочен проблемой питания. У меня есть друг, который, впервые оказавшись на нашей сессии по осознанности, мог думать только о том, когда ему в очередной раз предложат поесть. В течение первых

двух дней семинара он испытывал постоянный голод. Ему также не нравилось, что за едой необходимо стоять в очереди. Он очень беспокоился, что пища закончится, хотя этого никогда не происходило. Обычно он вперед других завершал любое дело, чтобы оказаться первым в очереди за едой.

На третий день пребывания в центре этот человек находился в группе, члены которой обменивались воспоминаниями о своей жизни. Там он рассказал о своих чувствах по отношению к отцу, который к тому времени уже умер. Группа слушала его с вниманием и сочувствием. Все немного задержались к началу приема пищи. И неожиданно для себя мой друг не почувствовал опасений, что еда закончится. Наоборот, в нем возникла уверенность, что ее будет достаточно и все будет хорошо. Я до сих пор испытываю радость, что в тот день рис и овощи у нас не закончились раньше времени!

## **Чувственная и духовная пища**

Чувственная и духовная пища — это то, что мы потребляем при помощи наших органов чувств и разума. Это все, что мы видим, обоняем, осязаем, ощущаем вкусовыми рецепторами и слышим. Внешние шумы, такие как человеческая речь, музыка и другие подобные звуки, тоже попадают в эту категорию.

и другими способами, также относится к духовной пище.

Вероятно, духовная пища влияет на наше самочувствие еще сильнее, чем съедобная. Мы можем почитать журнал и «прогуляться» по интернету, разглядывая картинки и слушая музыку. Мы хотим быть «подключенными» и информированными. Мы хотим радоваться самим себе. Это вполне понятные причины для того, чтобы потреблять духовную пищу. Но зачастую наша истинная цель состоит в том, чтобы убежать от самих себя и скрыть внутренние страдания. На самом деле обычно мы не нуждаемся в том, чтобы слушать музыку, читать книгу или просматривать газету. Мы часто делаем это механически, частично потому, что привыкли, частично из желания убить время и заполнить беспокоящее нас ощущение пустого пространства. Или из-за нежелания встречаться с самими собой. Многие из нас боятся возвращения во внутренний мир, так как не знают, как справиться со своими страданиями. Именно поэтому мы стремимся к потреблению все большего количества чувственной и духовной пищи.

Мы являем собой то, что ощущаем  
и воспринимаем.

Если мы рассержены, то мы — это гнев.

Если мы любим, то мы — это любовь.

Если мы любим снежную вершину, то мы и являемся этой вершиной.

А когда мы мечтаем, то мы есть наша мечта.

Недавно один подросток признался мне, что тратит на видеоигры как минимум восемь часов в день. Он не в силах остановиться. Вначале он занялся играми для того, чтобы забыть о том, что не все в его жизни ему нравится. Его не понимают в семье, в школе и в том районе, где он живет. Теперь он заболел видеоиграми. Он думает о них постоянно, даже когда не играет. Многие из нас испытывают нечто подобное, стремясь заполнить ощущение пустоты и одиночества чувственной пищей.

Наши чувства — это окна, распахнутые в окружающий мир. Многие все время держат их нараспашку, позволяя картинам и звукам внешнего мира захватывать нас и еще больше усугублять страдания наших печальных и встревоженных «я». Мы чувствуем себя ужасно одинокими и напуганными. Бывает с вами такое, что вы не в состоянии оторваться от просмотра отвратительного фильма? Вы слышите резкие звуки выстрелов и взрывов, но не можете встать и нажать кнопку, чтобы прекратить все это. Почему вы себя мучаете? Разве вы не хотите закрыть окна ваших чувств и дать себе небольшой отдых? Вы боитесь

пустоты и одиночества, которые охватят вас, как только вы останетесь наедине с собой?

Когда мы смотрим по телевизору плохую программу, мы сами и являемся этой программой. Мы можем стать всем, чем хотим, даже без волшебной палочки. Почему же мы открываем окна наших чувств для дурацких фильмов и сериалов, создающихся одиозными продюсерами в погоне за легкими деньгами? Фильмов, заставляющих наши сердца учащенно биться, а наши кулаки сжиматься? Фильмов, после которых мы выходим из кинозалов обессиленными?

Беседы с людьми — тоже источник духовной пищи. Представьте себе, что вы говорите с человеком, полным едкой горечи, зависти и низких страстей. Во время разговора вы воспринимаете исходящую от него энергию отчаяния. По правде говоря, значительная часть чувственной и духовной пищи, потребляемой нами, заставляет нас чувствовать себя хуже, а не лучше. Мы обнаруживаем, что все чаще думаем о том, что нам чего-то не хватает, что нам необходимо купить что-то или изменить что-то в себе, чтобы стать лучше.

Однако мы всегда можем сделать выбор в пользу защиты собственной умиротворенности. Это не означает одновременного закрытия всех окон, поскольку тот мир, который мы называем «внешним», полон чудес. Окна ваших чувств должны быть

открыты для этих чудес. Но вы должны смотреть на каждое из них с ощущением самоосознания. Даже когда вы сидите рядом с быстрым прозрачным ручьем, слушаете прекрасную музыку или смотрите хороший фильм, не доверяйте себя полностью этому ручью, этой музыке и этому фильму. Продолжайте осознавать себя и ваше дыхание. Если солнце самоосознания будет изливать на вас свои лучи, вы сможете избежать большинства опасностей. И тогда ручей станет еще более прозрачным, музыка — еще более гармоничной, а душа актера, играющего в фильме, — еще более понятной.

## **Воля**

Третьим видом пищи являются волевые акты: намерения, мотивации и желания. Они питают нас и создают цель нашего существования. Вокруг нас существует так много шума, происходящего от рекламы, кинофильмов, видеоигр, музыки, разговоров. Этот шум пытается посылать нам сигналы того, что мы должны делать, как мы должны выглядеть, что является для нас успехом и кем мы должны быть. Из-за этого шума мы редко обращаем внимание на наши подлинные желания. Мы делаем что-то, но не обладаем внутренним пространством и тишиной для того, чтобы делать это с настоящими намерениями.

Если у нас нет постоянно подпитывающей цели, то мы просто течем по воле волн. Вокруг меня есть такие люди, которых я вижу всего лишь раз в год. Когда я спрашиваю их, что они сделали за этот период, они часто ничего не могут вспомнить. Иногда дни, недели и даже месяцы проносятся мимо, будто в тумане. Это происходит потому, что мы не осознаем наших намерений. Зачастую создается впечатление, что единственным подлинным намерением для нас становится просто прожить очередной день.

Что бы мы ни совершали: поход в магазин, звонок другу, поездку на работу или просто очередной шаг, — нами двигает мотивация, осознаём мы это или нет. Время течет очень быстро. Однажды мы с удивлением обнаружим, что наша жизнь подходит к концу, а мы не способны понять, что мы сделали со всем прожитым временем. Может, мы попусту растрчивали целые дни в злобе, страхе или зависти. Мы редко предоставляем себе время и пространство, чтобы задуматься: делаю ли я в своей жизни то, чего больше всего хочу? Шум в голове и вокруг нас заглушает наш внутренний «слабый и тихий» голос. Мы так заняты, делая «что-то», что очень нечасто пытаемся заглянуть вглубь себя и осознать глубинные желания.

А наши желания — это неисчерпаемый источник энергии. Но не все они исходят от нашего сердца. Если ваше желание состоит в том, чтобы заработать как

можно больше денег или получить как можно больше подписчиков в соцсетях, не факт, что оно сделает вашу жизнь удовлетворяющей. Многие люди, обладающие большими деньгами или большой властью, несчастны и ощущают себя очень одинокими. У них нет времени жить своей настоящей жизнью. Никто их не понимает, и они никого не понимают.

Для того чтобы в полной мере прожить нашу жизнь в качестве человеческих существ, мы должны подчинить ее нашему желанию и реализоваться во что-то большее, чем просто в свое индивидуальное «я». Такая мотивация может быть достаточной, чтобы освободить от шума, наполняющего нашу голову.

Вы можете провести всю свою жизнь, слушая сигналы, поступающие снаружи и изнутри, но никогда так и не услышать голоса вашего самого сокровенного желания. Для того чтобы услышать его, необязательно быть монахом или мучеником. Если вы найдете внутреннее пространство и тишину для того, чтобы глубоко вслушаться в себя, то обнаружите сильное желание помогать другим, дарить им любовь и сострадание и приносить позитивные изменения в наш мир. Кем бы вы ни были: руководителем корпорации, официантом, учителем или человеком, заботящимся о других, — если вы обладаете ясным



и точным пониманием своей цели и ее соотнесенности с тем, что вы делаете, то вы приобретете мощный источник радости.

## **Индивидуальное сознание**

Даже отключившись от внешних шумов и влияний, мы по-прежнему будем пользоваться еще одним источником питания — нашим собственным сознанием, четвертым видом пищи.

Когда мы обращаем внимание на определенные элементы нашего сознания, мы «потребляем» их. Как и в случае с материальной пищей, это потребление бывает полезным и вредным. Например, когда нас обуревают жестокие или злобные мысли и мы вновь и вновь прокручиваем их в голове, мы потребляем вредное сознание. А когда мы замечаем красоту дня или испытываем благодарность за собственное здоровье и любовь окружающих, мы потребляем здоровое сознание.

Каждый из нас обладает способностью любить, прощать, понимать окружающих и сострадать им. Если вы знаете, как возвращать эти элементы сознания, оно отблагодарит вас здоровой пищей, которая даст вам восхитительные ощущения и принесет пользу всем окружающим. Наряду с этим в сознании каждого индивидуума есть пространство для навязчивых идей, тревог, отчаяния, одиночества

и жалости к себе. Если вы потребляете духовную пищу, вскармливающую негативные элементы в сознании: читаете бульварные издания, играете в жестокие видеоигры, просиживаете в соцсетях, завидуя другим, или участвуете в злокозненных разговорах, то злость, отчаяние и зависть становятся основными источниками энергии для сознания. Вы возвращаете в своем разуме нездоровую пищу. Даже после того, как вы отложили плохую книгу, ваш ум в течение многих часов, дней и даже недель после этого еще продолжает подпитываться полученной негативной энергией. Это происходит потому, что вы способствовали прорастанию недобрых зерен в вашем сознании.

Известно, что некоторые растения вредны для человека, например болиголов или белладонна. После их употребления людям становится плохо. Поэтому обычно эти растения не разводят в садах. Точно так же вы должны выбирать полезные элементы для сознания и избегать вредной духовной пищи, способной отравить вас и подвергнуть страданиям.

Даже если мы не осознаём этого, мы постоянно возвращаем в наш разум тот или иной элемент сознания, который впоследствии будем потреблять. То, что мы бессознательно культивируем в себе, иногда является нам во снах или проскакивает

в виде неосторожного слова в разговоре. Мы можем сильно навредить себе и своим отношениям с людьми, если недостаточно внимательно относимся к тому, какую духовную пищу потребляем и что держим в разуме.

## **Коллективное сознание**

Помимо индивидуального сознания, мы также потребляем производные коллективного сознания. Как интернет состоит из множества индивидуальных сайтов, так и коллективное сознание вмещает в себя множество индивидуальных сознаний. И каждое индивидуальное сознание содержит в себе все элементы коллективного. Коллективное сознание бывает деструктивным, как, например, неистовство обозленной толпы, или враждебным, как отношение одной группы людей к другой, основанное на односторонних суждениях или слухах. Но коллективное сознание бывает и оздоравливающим, как в случаях, когда вас окружает любящая семья или люди, с которыми вы разделяете позитивные эмоции, возникающие от прослушивания достойной музыки, созерцания произведений искусства или любования природой. Когда мы общаемся с теми, кто стремится к любви и пониманию, мы заряжаемся этой аурой, и заложенные в нас семена

понимания и любви расцветают. Когда же вокруг нас постоянно оказываются злословящие, жалующиеся и критикующие других люди, мы невольно впитываем в себя яд подобного поведения.

У меня есть друг-музыкант, который молодым человеком эмигрировал в Калифорнию, а став уже пожилым, вернулся во Вьетнам. Люди спрашивали его, почему он приехал назад. «В Калифорнии ты мог позволить себе любую еду, мог делать все, что захочешь, и там такие замечательные больницы, — допытывались они. — Там ты мог купить любые музыкальные инструменты, у тебя было все. Почему же ты приехал назад во Вьетнам?» Друг ответил, что в Калифорнии его окружали соотечественники, полные ненависти и злости. И каждый раз, когда они приходили к нему, они отравляли его своими обидами. Этот человек не захотел подвергать себя риску, впитывая их ярость и горечь, особенно в дорогие последние годы, которые ему оставалось прожить на этом свете. Поэтому он выбрал место, где его окружали бы более счастливые и любящие друзья.

Если мы живем по соседству с жестокостью, страхом, злобой и отчаянием, мы невольно впитываем в себя коллективное сознание, пропитанное злобой и страхом, даже если и не хотим этого. Если мы живем в шумном месте, полном звуков автомобильных гудков и сирен, мы потребляем негативную энергию и ощущения тревоги. Так что по возможности

лучше выбирать тихие районы со спокойной обстановкой. Но даже в шумной среде мы способны создавать собственные оазисы тишины. Мы сами в силах являться позитивным ядром для внесения положительных перемен в свою жизнь.

Если вы задумываетесь о том, чтобы привнести в вашу жизнь больше тишины и пространства для радости, помните, что ни один из нас не может сделать это в одиночку. Гораздо легче достигать и ценить тишину тогда, когда вы ощущаете поддержку. Если вы не способны обеспечить себе более умиротворяющие условия, окружайте себя людьми, которые будут содействовать укреплению коллективной энергии спокойствия и сопереживания. Умение сознательно выбрать окружение и материальный мир — важнейшее условие обеспечения себе большего пространства для счастья.

## УПРАЖНЕНИЕ

### *Прием пищи*

Испытывая одиночество или тревогу, большинство обычно пытается отвлечься от беспокоящих мыслей, что часто приводит к нездоровому потреблению пищи, бездумному путешествию по интернету, бесполезным поездкам куда-либо на машине или бессознательному чтению. Осознанное дыхание — хороший способ насыщения нашего тела и ума осознанностью. После совершения одного-двух осознанных вдохов у вас снизится желание наполнить желудок или отвлечься на что-то постороннее. Ваше тело и разум начнут сливаться воедино и насыщаться осознанностью через дыхание. Дыхание станет более свободным и поможет устранить напряженность тела.

Осознанное дыхание дает возможность получить исцеляющий перерыв. Оно укрепляет осознанность и помогает достигнуть спокойствия и концентрации, чтобы обратить свой взор в корень тревог и других эмоций.

Медитация с использованием определенных фраз практиковалась еще со времени существования Будды. Вы можете выполнять нижеприведенные упражнения и когда сидите, и когда идете. Когда вы медитируете сидя, важно, чтобы вы удобно расположились

и выпрямили и расслабили позвоночник. Сядьте на подушку, скрестив ноги, или на стул, поставив ступни на пол. Совершая первый вдох, мысленно произнесите про себя первую строчку приведенной ниже фразы, а совершая первый выдох — вторую. При следующих вдохах и выдохах вы можете произносить только ключевые слова.

Делая вдох, я осознаю, что делаю вдох.

Делая выдох, я осознаю, что делаю выдох.

Я делаю вдох, он становится глубже.

Я делаю выдох, он становится медленнее.

Я делаю вдох, я осознаю свое тело.

Я делаю выдох, я успокаиваю свое тело.

Я делаю вдох, я улыбаюсь.

Я делаю выдох, я освобождаюсь.

Я делаю вдох, я существую в настоящем моменте.

Я делаю выдох, я радуюсь настоящему моменту.





ГЛАВА 2

# **Нескончаемые размышления: наше внутреннее радио**



Даже когда мы не говорим с другими людьми, не читаем, не слушаем радио, не смотрим телевизор или не находимся в социальных сетях, большинство из нас не чувствует себя спокойно. Это происходит оттого, что у нас все время работает внутреннее радио под названием «Нескончаемые размышления».

Даже когда мы неподвижно сидим на одном месте и к нам не поступают никакие внешние раздражители, в нашей голове идет безостановочный внутренний диалог. Мы постоянно потребляем свои мысли. Коровы, козы и буйволы жуют свою пищу, отрыгивают ее и снова пережевывают. Мы не коровы и не буйволы, но занимаемся тем же в отношении мыслей, и в первую очередь, к сожалению, негативных мыслей. Мы впитываем их, а затем снова и снова пережевываем, как коровы, жующие свою жвачку.

Нам необходимо научиться выключать радиостанцию «Нескончаемые размышления». Для нашего здоровья вредна такая подпитка, идущая от собственного сознания. В нашем центре медитации Plum Village мы уделяем осознанному

потреблению духовной пищи такое же внимание, как и потреблению пищи обычной. Мы не только сознательно не употребляем алкоголя и не едим мяса, но и стараемся не разговаривать и даже не думать, когда мы едим, пьем, моем посуду или занимаемся какими-то другими делами. Мы делаем это потому, что если, например, во время прогулки мы говорим или думаем, то можем оказаться в плену разговоров или мыслей и заблудиться в прошлом или будущем, в тревогах и ожиданиях. Некоторые люди легко проводят за этим всю жизнь. Какая невосполнимая потеря времени! Давайте вместо этого по-настоящему проживать каждый момент, даруемый жизнью. Для этого нам необходимо прекратить бесконечные внутренние рассуждения.

Как мы можем наслаждаться нашими шагами по жизни, если все внимание поглощено умственной болтовней? Важно начать понимать то, что мы чувствуем, а не только то, что думаем. Когда мы касаемся ногой земли, мы должны уметь почувствовать, как нога касается земли. Когда мы сумеем этого добиться, то откроем для себя радость в способности ходить. Когда мы идем, мы всем своим телом и душой отдаемся этому и полностью концентрируемся на каждом драгоценном моменте жизни.

Сконцентрировавшись на прикосновении к земле, мы перестанем отвлекаться на мысли и сможем

ощутить наше тело и все, что нас окружает, по-новому. Наше тело — это чудо! В нем происходят миллионы различных процессов. Мы можем по-настоящему оценить это лишь тогда, когда нам удастся остановить бесконечные мысли и найти в себе достаточно осознанности и сосредоточенности, чтобы открыть для себя чудеса нашего тела, земли и неба.

Нельзя утверждать, что мыслить всегда плохо. Мышление бывает очень продуктивным. Мысли в большинстве случаев являются продуктом ощущений и восприятий. Таким образом, мысли можно рассматривать как некий плод. Некоторые плоды полезны и питательны. Другие — наоборот. Если в нашей голове превалирует тревога, страх или тоска, это создает почву для абсолютно бесполезных, контрпродуктивных и вредных мыслей.

Нашими мыслями являемся и мы сами. Но в то же время мы являем собой и нечто большее, чем наши мысли. Мы — это также наши ощущения, наши восприятия, наша мудрость, наше счастье и наша любовь. Когда мы знаем, что мы больше, чем наши мысли, мы исполняем решимости не допустить доминирования мыслей. Поддерживают ли наши мысли наши истинные намерения? Если нет, тогда мы должны нажать на кнопку «перезагрузка». Если мы не станем контролировать негативные мысли, они начнут свирепствовать у нас в голове и навсегда поселятся в ней. Они не ждут приглашения.

## **Привычка мыслить негативно**

Буддистская психология выделяет как минимум две важнейшие части нашего разума. Низшее (или базовое) сознание — это нижняя часть нашего разума. Здесь хранятся семена всех мыслей и эмоций. Это семена любви, веры, прощения, радости и счастья, а также семена страданий, таких как гнев, враждебность, ненависть, неравенство, страх, нездоровое возбуждение и так далее. Все таланты и слабости предков переданы нам родителями и существуют в глубине нашего сознания в виде семян.

Базовое сознание подобно цокольному этажу дома, в то время как высшее сознание (или сознание разума) — это верхний этаж дома, его жилое пространство. Семена хранятся в цоколе, но как только какое-то из них получает внешний импульс, или, как мы часто говорим, «увлажняется», оно произрастает и проявляется на уровне сознания разума. Это уже не спящее зерно, а энергетическая зона, называемая зоной формирования мыслей. Если произрастает полезное зерно, например зерно осознанности или сострадания, то мы радуемся его присутствию. Если же «увлажняется» вредное зерно, то оно нежеланный гость в нашем разуме.

Например, многие телевизионные программы затрагивают внутри нас зерна страстей, и в высшем сознании возникает энергетическое поле страстей.

нашего разума в спящем состоянии, мы чувствуем себя счастливыми и наполненными радостью бытия. Но когда кто-то говорит или совершает что-то, «увлажняющее» это семя, оно проявляется в сознании разума энергетической зоной гнева.

В нашем центре мы практикуем «увлажнение» полезных зерен с тем, чтобы они произросли в повседневную жизнь. Одновременно с этим мы учим не затрагивать, а тем более не «увлажнять» зерен ненависти и страстей. В буддизме такие практики называются тренировкой избирательного усердия. В центре Plum Village мы называем это «избирательным увлажнением». Например, если зерна насилия и ненависти спокойно лежат в базовом сознании, мы ощущаем благополучие. Но если мы не умеем управлять сознанием, эти зерна увлажняются. Важно осознать момент, когда вредные зерна проявят себя в сознании разума, и не дать им остаться там без внимания. Если вы видите, что у вас формируется вредная мысль, призовите зерна осознанности к созданию второй, параллельной энергетической зоны для того, чтобы распознать, сдержать и успокоить негативное мысленное образование. После этого вы сможете глубже заглянуть в возникший негатив и рассмотреть его источник.

Внутри большинства живут гнев и страдания. Скорее всего, в прошлом нас угнетали и обижали,

и вся эта боль по-прежнему существует в нас, погребенная в базовом сознании. Мы не способны до конца переработать и изменить наше отношение к произошедшему и поэтому сохраняем в себе гнев, ненависть, отчаяние и страдания. Если с нами плохо обращались в детстве, то, возвращаясь разумом к этому, мы снова и снова испытываем то отношение. Мы снова и снова, по многу раз в день, отдаемся тем чувствам. Таким образом мы снова и снова потребляем отравленную пищу, производимую сознанием.

Весьма вероятно, что в детстве мы испытали и немало счастливых минут. Однако мы вновь и вновь окунаемся именно в отчаяние и другие нездоровые состояния разума. Хорошо, если мы живем в здоровом окружении и наши друзья напоминают: «Пожалуйста, не вспоминай плохое. Оно не стоит твоих мыслей». Мы можем помочь друг другу разорвать порочный круг негативных мыслей и вернуться к постижению чудес, существующих внутри нас и вокруг. Мы способны помочь друг другу не воскрешать привидений страдания и отчаяния, принадлежащих прошлому.

## **Наши мысли и окружающий мир**

Наши мысли часто вращаются по кругу, и мы теряем ощущение радости жизни. Большинство мыслей не только не помогают нам, но и наносят вред.

Мы часто верим, что не вредим себе, если просто



думаем. Но в действительности мысли, проносящиеся в нашей голове, проникают и в окружающий мир. Как горящая свеча создает свет, тепло и аромат, так и наше мышление проявляет себя в окружающем мире самыми разными способами, включая нашу речь и действия.

Наши мысли и наши взгляды суть наше продолжение. Это дети, которых мы рождаем каждую секунду.

Когда кто-нибудь рядом чувствует себя плохо или погружается в негативные мысли, мы ощущаем это. Каждый раз, когда у нас возникает какая-то мысль — о нас самих или об окружающем мире, о прошлом или будущем, — мы излучаем суждения, составляющие основу мысли. Мы продуцируем мысль, а в ней содержатся наши суждения и энергия наших чувств.

Когда нас обуревают негативные мысли, вокруг нас создается атмосфера непонимания и тревоги. Когда мы освобождаемся от них и успокаиваемся, вокруг нас воцаряется простор и открытость. Так что у каждого есть выбор. У вас есть выбор. Ваши мысли способны доставить вам и окружающему миру больше или меньше страданий. Если вы хотите создать дружественную, гармоничную атмосферу на работе, то не начинайте с попыток изменить других людей. Прежде всего создайте внутри себя спокойное

пространство и постарайтесь лучше изучить себя. Это включает осознание и понимание ваших собственных страданий. В результате ваших усилий вы соберете первые сладкие плоды самопознания. А после подумайте, как привнести тишину, глубину взгляда, понимание и сострадание туда, где вы работаете или живете.

## **Осознанность как умение возвращать себе внимание**

Уметь не думать — искусство. И, как любое искусство, оно требует терпения и практики. Умение возвращать свое внимание от окружающего мира себе, отвоевать себе разум и тело очень трудное. Но с помощью продолжительных тренировок осознанного дыхания вы научитесь присутствовать в настоящем и просто быть.

Простейший способ начать упражнения по освобождению себя от привычных мыслей — найти несколько минут, чтобы спокойно посидеть. Когда вы сидите спокойно, вы можете наблюдать, как вас посещают разные мысли. Вы можете начать упражняться в том, чтобы не гонять их по кругу, а освобождаться от них, сосредотачиваясь на дыхании и внутренней тишине.

Я знаю некоторых людей, которым не нравится сидеть неподвижно. Отдельные мои друзья находят это

даже болезненным. Одна знакомая женщина решила для себя, что никогда не научится медитировать, потому что «на ней это не срабатывает». В связи с этим я попросил ее прогуляться со мной. Я не называл нашу прогулку «медитацией в движении». Однако мы прогуливались медленно и осознанно, наслаждаясь воздухом и ощущениями, испытываемыми от прикосновения ступней к земле. Когда мы вернулись, у женщины блестели глаза, она выглядела посвежевшей и свободной от переживаний.

Если вы будете регулярно находить всего несколько минут, чтобы успокоить свой разум и тело и свои восприятия, вы достигнете состояния радости. Эта радость подлинного спокойствия станет вашей ежедневной оздоравливающей пищей.

Ходьба — замечательное средство для очищения ума без специальных усилий. Вы не должны говорить себе: «Прогуливаясь, я буду медитировать» или «Сейчас я постараюсь ни о чем не думать». Вы просто идете и концентрируетесь на ходьбе. Радость и осознание приходят к вам естественным путем.

Для того чтобы по-настоящему насладиться шагами во время прогулки, постарайтесь освободиться от тревог и планов. Для того чтобы остановить мысли, вам не нужно много времени или усилий.

Сделав в состоянии осознанности всего лишь один вдох, вы уже перестанете мыслить. Вы делаете вдох и делаете шаг. Ваши мысли останавливаются через две-три секунды после вдоха. Если внутреннее радио «Нескончаемые размышления» все еще звучит, не позволяйте его засасывающей энергии, подобной торнадо, унести вас. Со многими это случается постоянно: вместо того чтобы жить своей жизнью, мы позволяем мыслям изо дня в день уносить нас в неизвестном направлении. Практикуя осознанность, вы будете привязаны к настоящему моменту, где жизнь со всеми ее чудесами реальна и доступна.

Вначале вам, вероятно, потребуется немного больше времени, чтобы освободиться от мыслей. Вы можете делать вдохи и выдохи на каждый шаг, десять или двадцать секунд осознанного дыхания. Если ваше внимание начнет рассеиваться, мягко верните его к дыханию.

Десять или двадцать секунд — небольшой отрезок времени. Один нервный импульс, один импульс к действию требует всего нескольких миллисекунд. В течение двадцати секунд у вас окажется двадцать тысяч миллисекунд для того, чтобы остановить целый эшелон мыслей. При необходимости дайте себе даже чуть больше времени.

В течение этого временного промежутка вы можете испытать радость, блаженство и счастье от того, что мысли остановились. Ваше тело становится

способным к самоисцелению. Ваш разум также получает возможность исцелять себя. Никто и ничто не мешает вам продлить радостное состояние, сделав второй шаг и второй вдох. Шаги и дыхание помогают вам исцелять себя.

Идя, вы заметите, что ваш разум находится под воздействием старой привычной энергии гнева или страстей. На самом деле эта энергия всегда воздействует на вас, даже когда вы спите. Осознанность поможет различить эту привычную негативную энергию. Когда вы узнаете ее, то просто улыбнитесь ей и излейте на нее поток осознанности, волны теплой и объемной тишины. Такими упражнениями вы разовьете в себе способности отводить эту привычную энергию от себя. Вы можете упражняться в том, чтобы окружать себя широким и теплым покрывалом тишины всегда: когда вы прогуливаетесь, или лежите, или моете посуду, или чистите зубы.

Тишина не означает просто молчание. Большинство того шума, от которого мы страдаем, представляют собой напряженные разговоры, звучащие у нас в голове. Мы думаем и думаем, гоняя мысли по кругу. Поэтому, начиная трапезу, мы должны напоминать себе, что собираемся приступить только к потреблению съедобной пищи, а не мыслей. Необходимо приучать себя к тому, чтобы в этот момент сосредотачивать все свое внимание только на еде и на окружающих людях.

Это, однако, не значит, что мы никогда не должны думать или должны подавлять свои мысли. Речь о том, что когда мы совершаем прогулку, то дарим себе возможность прервать размышления, концентрируясь на дыхании и шагах. Если нам действительно нужно о чем-то подумать, мы можем остановиться и обдумать это с полным вниманием.

Совершая прогулки и дыхание в осознанном состоянии, мы способны созерцать все окружающие чудеса жизни. Поэтому непроизвольные мысли рассеиваются очень легко. По мере того как мы будем осознавать, что нам становятся доступны многие радости, счастье начнет охватывать нас. Если в небесах светит полная луна, а мы думаем о чем-то отвлеченном, то для нас луна исчезнет. Но если вы сосредоточитесь только на луне, другие мысли, естественно, остановятся; тогда вам не нужно будет заставлять себя не думать, запрещать себе думать или ругать себя за то, что вы думаете.

Само по себе молчание способно принести человеку значительное умиротворение. Если мы можем обеспечить себе глубокую тишину, ни о чем не думая, то в этом покое мы обретем восхитительную легкость и свободу.

Умение переключать внимание с мыслей на происходящее в настоящий момент составляет

основу практики осознанности. Мы можем заниматься такими упражнениями в любой момент и в любом месте, получая новые удовольствия от жизни. Мы можем наслаждаться приносящим отдых отключением мыслей и речи всегда: когда готовим еду, работаем, чистим зубы, стираем одежду или едим.

Упражнения в осознанности не обязательно подразумевают медитацию в сидячем положении или выполнение каких-то внешних действий. Смысл в том, чтобы развивать навык заглядывать внутрь себя и находить внутренний покой. Если мы не добьемся этого умения, то не сможем справиться со скрытой в нас энергией насилия, страха, трусости и ненависти.

Когда наш разум мечется и продуцирует шум, внешнее спокойствие — обман. Но когда мы находим пространство и покой внутри себя, мы естественным образом излучаем мир и радость. Мы становимся способны помогать другим и создавать здоровую атмосферу вокруг себя, даже не произнося ни одного слова.

## **Пространство для реализации нашей мечты**

Иногда мы привязываем себя к заведомо пустым мечтам, возможно из-за того, что мы так погружены в ежедневные дела и просто не в силах поверить, что можем жить в соответствии со своими самыми

сокровенными и настоящими мечтами. Но истина в том, что каждое наше дыхание и каждый наш шаг способны стать частью реализации мечты. Если же мы кормим себя искусственными мечтами, навязанными другими, то мы жертвуем свое драгоценное время, отведенное нам для жизни и любви, на ничего не значащие пустые амбиции. И, увы, мы можем потратить на это всю жизнь.

Многие приходят к пониманию сей грустной реальности только на смертном одре или в старости. Они вдруг осознают, что не приобрели ничего жизненно важного за десятилетия тяжелого труда и регулярных стрессов. Они стали жертвами собственного успеха, то есть добились благосостояния и известности, к которым стремились, но никогда не обладали пространством и временем для того, чтобы наслаждаться жизнью и душевно общаться с любимыми людьми. Каждый день они были вынуждены участвовать в гонке только для того, чтобы удержать достигнутый статус.

В противовес этому никто и никогда еще не стал жертвой своего счастья. Известно, что люди, выбравшие своим приоритетом достижение собственного счастья, более успешны и в работе. Существует много примеров того, что, когда люди счастливы и умиротворены, качество их работы улучшается. Но именно от вас зависит, сможете ли вы понять, в чем состоят ваши самые сокровенные



чаяния. Есть люди, желающие практиковаться в осознанности, чтобы преуспеть в бизнесе и карьере, а не чтобы стать счастливее и помогать другим. Многие спрашивали меня: «Стоит практиковать осознанность, чтобы зарабатывать больше денег?»

Если вы практикуете осознанность с искренними намерениями, то занятия никогда не принесут вреда. Если упражнения не вызывают в вас большего чувства сострадания к другим, то это не осознанность. Если вы чувствуете, что мечты не сбываются, то, вероятно, решите, что вам нужно делать что-то дополнительно или переосмыслить стратегию целиком. На самом деле вам нужно не больше, а меньше: меньше шума, накрывающего вас изнутри и снаружи. Тогда вы найдете пространство для того, чтобы самые искренние веления вашего сердца дали всходы и расцвели.

## УПРАЖНЕНИЕ

### *Умение останавливать мысли*

Умение останавливать тело и разум возвращает их в настоящий момент. Только так вы добьетесь покоя и концентрации и встретитесь с жизнью. Если вы сидите спокойно, останавливая тело и разум, и храните тишину внутри себя, вы достигаете неподвижности и сосредоточенности, а ваш разум просветляется. Только так вы осознаете, что происходит внутри и вокруг вас.

Начните с прекращения всей той гонки, которую вы ведете при помощи тела. Когда ваше тело неподвижно, когда вам не нужно обращать внимание ни на какие его движения, кроме дыхания, тогда вашему разуму станет легче отказаться от привычного бега, хотя для этого необходимо время и некоторая тренировка.

Когда вы научитесь останавливать разум при неподвижном теле, вы сможете останавливать его и в тех случаях, когда ваше тело продолжает движение. Концентрируясь на том, как ваше дыхание сочетается с вашими обычными движениями, вы начнете жить в состоянии осознанности, а не забытья.

Как и всё в этом мире, наши мысли не постоянны. Если вы не ухватываете мысль, то после своего возникновения она существует лишь на мгновение,

а потом исчезает. Цепляние за мысли и желания, касающиеся богатства, славы или чувственных наслаждений, ведут к страстям и зависимости от них, направляют вас по опасному пути и приносят страдания вам и окружающим. Умение осознавать свои мысли и желания, задерживать их и освободиться от них дает вам пространство для развития и познания подлинных намерений.

Вы можете создать собственные строки для приведенных ниже версий медитации.

Делая вдох, я осознаю свои мысли.

Делая выдох, я знаю, что они не постоянны.

Делая вдох, я осознаю мое желание стать богатым.

Делая выдох, я знаю, что богатство эфемерно.

Делая вдох, я осознаю, что страсть к богатству приносит страдания.

Делая выдох, я освобождаюсь от страстей.

Делая вдох, я осознаю свое желание чувственных наслаждений.

Делая выдох, я знаю, что чувственные желания не постоянны.

Делая вдох, я осознаю опасность чувственных страстей.

Делая выдох, я освобождаюсь от чувственных  
страстей.

Делая вдох, я размышляю об умении  
освободиться от мыслей.

Делая выдох, я ощущаю радость освобождения  
от мыслей.

ГЛАВА 3

# **Оглушающая тишина**



Потребность в том, чтобы постоянно чем-то обладать, — коллективное заболевание людей нашей эпохи. А рынок всегда готов продать нам любой товар. Реклама постоянно пугает нас опасностью трагедий, если мы не купим ту или иную вещь. Однако многое из того, что мы потребляем в виде съедобной или духовной пищи, вредно. Точно так же как нам может стать плохо от целого пакета чипсов, нам может стать плохо и после многих часов, проведенных в социальных сетях или за видеоиграми. Особенно если мы потребляем подобные вещи в попытке заблокировать или устранить неприятные чувства. Тогда дело обязательно кончается тем, что мы еще острее ощущаем одиночество, злость и отчаяние.

Мы должны прекратить потребление духовной пищи в качестве реакции на импульсивное желание убежать от самих себя. Но это не означает, что стоит вообще отказаться от телефона и интернета. Так же как мы нуждаемся в съедобной пище, мы нуждаемся и в пище духовной. Но мы должны выбирать ее сознательно и с умом. Нам особенно необходимо

осознавать, почему мы выбираем ее для потребления именно в данную минуту.

Многие люди проверяют электронную почту по нескольку раз в день, хотя в большинстве случаев они не находят в ней ничего нового. Самый надежный способ найти что-то новое, а именно чувство вдохновения, счастья и свободы, — это открыть в себе пространство для тренировки осознанности.

## **Освобождение от мыслей**

Многие мастера дзен-буддизма говорят о том, что остановка мысли — главное в практике осознанности. Медитировать не значит сидеть неподвижно и думать! Когда вас захватывают мысли, вы теряете контакт с телом и с окружающим миром. Человеку свойственно крепко держаться за свои мысли, идеи и эмоции. Мы верим в то, что они настоящие и что освободиться от них — значит потерять часть своей личности.

Если вы обычный человек, то, скорее всего, вы полагаете, что для достижения счастья существуют какие-то нереализовавшиеся условия. Может быть, это диплом университета, продвижение по службе, определенный уровень дохода или ваш статус в отношениях с окружающими. Но данная мысль сама по себе как раз и есть то, что мешает вам быть счастливым. Для того чтобы освободиться от нее



и создать в себе пространство для подлинного счастья, вы должны осознать, что приверженность данной мысли заставляет вас страдать. Вы могли носить ее в себе в течение десяти или двадцати лет, даже не понимая, что она мешает вашей естественной способности быть счастливым.

Однажды ночью мне приснился сон, будто я студент университета и мне двадцать один год. К тому моменту мне пошел уже седьмой десяток. Но во сне я был молодым. Я только что поступил на курс к очень известному профессору, самому востребованному в том университете. Вне себя от счастья, что мне удалось стать его студентом, я направился в деканат, чтобы узнать, в какой аудитории профессор читает лекции. Когда я задал свой вопрос, я заметил, что в помещение деканата вошел какой-то человек, похожий на меня, как две капли воды. Цвет его одежды, лицо — все было таким же, как у меня. Я очень удивился. Был этот человек мною или нет? Я спросил служащую деканата, был ли этот человек тоже зачислен на курс профессора. Она ответила: «Нет, разумеется, нет. Вы зачислены, а он — нет».

Лекции начинались утром в тот же день на верхнем этаже здания. Я быстро поднялся по лестнице, чтобы не опоздать. Вдруг на полпути я громко спросил: «А что будет преподаваться на курсе?» Кто-то поблизости сказал, что музыка. Я снова удивился, потому что вообще не собирался изучать музыку.

Когда я подошел к двери аудитории и заглянул внутрь, то увидел, что собралось не менее тысячи студентов. Настоящий аншлаг! Сквозь окно аудитории я заметил красивый пейзаж с горами, покрытыми снегом. В небе виднелась луна и звезды. Эта красота очень тронула меня. Но буквально за минуту до того, как в аудиторию должен был войти профессор, мне сказали, что мы должны выступить с докладами о музыке. И первым буду я. Я растерялся — ведь я ничего не знал о музыке.

Я порылся в карманах в попытке найти что-нибудь, чтобы мне помогло. Моя рука наткнулась на нечто металлическое. Это был маленький колокольчик. Я сказал себе: «Это и есть музыка. Это музыкальный инструмент. Я расскажу аудитории об этом колокольчике. Да, я могу это сделать». Я уже приготовился, как проснулся. Меня охватило чувство сожаления: ведь если бы я проснулся хотя бы на две или три минуты позже, я смог бы увидеть его — профессора, которого все так любили.

Когда я проснулся, я попытался вспомнить свой сон во всех подробностях и понять его смысл. Я пришел к выводу, что другой молодой человек, которого я видел в деканате, тоже являлся мной. Но его образ был привязан к каким-то моим воззрениям, поэтому я не мог понять его до конца. Возможно, он — это мое прежнее «я», оставленное позади после того, как я освободился от привязанности к своим суждениям.

«Освободиться» означает освободиться от чего-то. Этим «чем-то» может быть просто порождение нашего разума, иллюзия, а не реальная вещь. Все вокруг является объектом восприятия нашего разума и окрашено именно этим восприятием. У вас возникает какая-то мысль, и вы становитесь привязаны к ней еще до того, как осознаете это. Вы можете бояться мысли, в которую поверили. Вы можете даже заболеть из-за нее. Или она приносит вам много несчастья и тревог, и вы хотите освободиться от нее. Но одного вашего желания недостаточно. Для того чтобы освободиться, вы должны даровать себе достаточно пространства и покоя.

Иногда мы должны затратить больше времени на то, чтобы глубже взглянуть в возникшие у нас мысль или чувства и понять их корни. В конце концов, они же откуда-то взялись. Может, они возникли в детстве или даже до нашего рождения. Только тогда, когда мы осознаем корни мыслей и эмоций, мы освободимся от них.

Первый шаг на данном пути — полная остановка мыслей. Мы должны сосредоточиться на дыхании и привести в состояние покоя тело и разум. Это принесет нам больше пространства и ясности, и мы узнаем и назовем беспокоящие нас мысли, желания или чувства, поприветствуем их и разрешим себе от них освободиться.

## Находим ответы без размышлений

Говоря все это, я не предполагаю, что мы не имеем права думать. Недавно одна монахиня сказала мне: «Передо мной так много трудностей. Если вы советуете мне не думать, то как я разрешу хотя бы одну из них?» Однако истинно полезными для нас являются только правильные мысли. Они приносят здоровые плоды. На самом деле девяносто процентов (или даже больше) наших мыслей не являются правильными. Они просто водят нас по кругу и в никуда. Чем больше мы думаем таким образом, тем больше рассредоточенности и нездорового возбуждения приносим своему телу и уму.

Правильное мышление требует осознанности и сосредоточенности. Представим, например, что нам нужно решить какую-то проблему. Если мы будем думать о ней неправильно, то на ее решение уйдет гораздо больше времени. Мы должны дать высшему сознанию (сознанию разума) возможность передохнуть и позволить базовому сознанию поискать решение. Мы должны снять интеллектуальные и эмоциональные «руки» с руля и доверить вопрос или проблему базовому сознанию. Когда мы сажаем зерно, мы доверяем его земле и небу. Наше сознание разума не является почвой; оно представляет собой только руку, сажающую зерно и ухаживающую за землей, обеспечивая нам осознанность всего, что мы делаем

в жизни. Плодородной почвой для произрастания семян является базовое сознание.

Доверив зерно почве базового сознания, мы должны проявить терпение. Базовое сознание работает, когда мы спим, совершаем прогулку или дышим. Если мы не позволяем мыслям мешать базовому сознанию, оно продолжит работать. Затем однажды появится решение, потому что мы искали убежища не в своих мыслях, а в базовом сознании.

С помощью медитации необходимо развить способность доверять проблемы и трудности базовому сознанию. Мы должны быть уверены в нем. Мы должны использовать осознанность и концентрацию для того, чтобы увлажнять посаженное зерно и обеспечивать уход за почвой. Через день, два или три на поверхности покажутся побеги решения. Мы называем этот момент моментом пробуждения и просветления.

## **Сущность неподвижности**

Когда мы освобождаемся от мыслей, идей и суждений, мы освобождаем пространство для настоящего разума, в котором не звучат слова или утверждения. Разум значительно просторнее, чем наши ограниченные мыслительные конструкции. Мы можем видеть отражение луны в океане только тогда, когда он спокоен и тих.

В конечном смысле тишина — это происходящее в нашем сердце. Она не возникает в связи с каким-то стечением обстоятельств. Жить в тишине не означает, что не следует говорить или делать что-то. Жизнь в тишине подразумевает только то, что нас не беспокоит ничего изнутри, что нам не мешает постоянная внутренняя болтовня. Если в нас царит подлинная тишина, то мы способны наслаждаться ее сладостным простором независимо от того, что происходит вокруг.

Бывают моменты, когда мы полагаем, что внутри нас установилась тишина, поскольку извне не исходит ни одного звука. Но пока мы не достигнем покоя в своем разуме, в нашей голове постоянно будут звучать какие-то разговоры. Это не настоящая тишина. Упражнения в осознанности — это приобретение умения находить тишину посреди обычной жизни.

Постарайтесь изменить манеру того, как вы думаете и смотрите вокруг.

Подходящим временем для того, чтобы дать себе возможность насладиться тишиной, может стать обед, который вы едите, сидя на траве. Даже если окружающие говорят, вам стоит «отключиться» от привычного образа мыслей и достичь внутри себя глубокой тишины. Вы можете находиться в людном месте и в то же время радоваться тишине и даже чувству уединенности.

Осознайте, что тишина исходит из вашего сердца, а не образуется только из-за отсутствия разговоров.

Точно так же как внутренняя тишина не требует тишины внешней, уединение вовсе не означает, что в физическом смысле вокруг вас никого нет. Вы осознаете глубокий смысл одиночества, когда вы ощущаете себя в настоящем и полностью понимаете все происходящее в данный момент. Вы осознаете то, что происходит вокруг вас, и не позволяете потеряться в обстоятельствах. Вот это и есть настоящее уединение.

## **Радостная тишина против тишины подавляющей**

Иногда, когда мы размышляем о тишине, мы представляем себе некие насильственные ограничения, например авторитаризм и отсутствие свободы слова, или заявления некоторых пожилых людей о том, что «детей должно быть видно, но не слышно», или запрещение старшим членом семьи касаться чувствительных тем. Тишина, достигаемая таким путем, подавляет и только осложняет ситуацию.

Некоторым из нас знакома такая натянутая тишина. Если родители ссорятся, то после этого всегда возникает болезненная тишина, от которой страдает вся семья.

Когда каждый из нас испытывает гнев или тревогу, поддержание тишины только усиливает коллективное озлобление. Эта напряженная, всепроникающая тишина очень негативна. Мы не способны долго выносить ее. Она убивает нас. Совершенно другое дело — тишина добровольная. Когда мы знаем, как находиться подле друг друга, дышать вместе друг с другом, делиться друг с другом внутренним пространством, излучать энергию мира, покоя и радости. Такая коллективная тишина оздоравливает.

Представьте себе, что вы сидите на свежем воздухе и любуетесь солнечным светом, прекрасными деревьями, травой и маленькими цветами. Если вы расслабитесь и станете спокойно дышать, то услышите голоса птиц и музыку ветра, звучащую в высоких кронах. Даже в городе вы способны услышать эти звуки. Если вы знаете, как успокоить безостановочные мысли, вам не придется обращаться к бездумному потреблению чего-то в напрасной попытке избавиться от беспокоящих ощущений. Вы можете просто слушать звуки, глубоко воспринимая их и наслаждаясь ими. В том, как вы слушаете их, присутствует умиротворенность и радость. И тишина внутри вас становится всеобъемлющей. Такой вид тишины позитивен и приносит энергию. Это не подавляющая тишина.

В буддизме мы называем такую положительную тишину «оглушающей». Эта тишина полна энергии



и очень выразительна. В нашем центре часто проходят занятия, в ходе которых тысячи людей в тишине практикуются в осознанном коллективном дыхании. Если вы когда-либо участвовали в подобных мероприятиях, то знаете, насколько мощной оказывается свободная коллективная тишина.

Вы замечали, как дети, даже маленькие, наслаждаются тишиной? В этом есть что-то успокаивающее. В нашем центре Plum Village дети с большой радостью молча едят и совершают прогулки. В нашем центре нет телевизоров и видеоигр. У меня есть один юный друг, который отчаянно плакал и капризничал все время пути до Plum Village. Ему было восемь лет. Родители приехали с ним из Парижа, и он не хотел выходить из машины, потому что знал, что будет лишен телевизора и видеоигр целую неделю. Однако в итоге он перенес это на удивление спокойно, подружился с другими ребятами, а в последний день пребывания в центре не хотел уезжать. Теперь он и его родители приезжают к нам каждый год, и он очень ждет этих поездок. А сейчас ему почти шестнадцать.

## **Возвышенная тишина**

Сознательная тишина — это тишина возвышенная. Иногда люди считают, что любая тишина должна быть серьезной. Но в возвышенной тишине присутствует

некая легкость. Она может содержать в себе столько же радости, как и хороший смех.

Возвышенная тишина помогает нам понять, как наша привычная энергия проявляется в реакциях на людей и на различные ситуации. Среди нас есть те, кто практикует тишину в течение пары недель. А есть и те, кто занимается этим уже больше нескольких месяцев. После продолжительного периода внутренней тишины мы оказываемся способными поменять нашу реакцию на любые ситуации. Такая тишина называется возвышенной, потому что она излечивает нас. Когда вы практикуете возвышенную тишину, вы не просто воздерживаетесь от разговоров; вы успокаиваете и умиротворяете свои мысли. Вы выключаете внутреннюю радиостанцию «Нескончаемые размышления».

Распознать возвышенную тишину в ком-то легко по их поведению. Некоторые люди часто выглядят молчаливыми, но это не молчание. Просто они пребывают где-то далеко. Они не находятся в данный момент в настоящем; они не открыты жизни, не открыты себе или вам. Люди показывают окружающим свой внутренний мир даже тогда, когда держат рот закрытым. Возможно, вам приходилось бывать рядом с кем-то, кто ничего не говорил, но вы прекрасно понимали, что он настроен по отношению к вам критически. Это не возвышенная

тишина, потому что она не способствует развитию взаимопонимания и сострадания между людьми. Помните, что люди распознают бурлящие внутри вас эмоции, только взглянув на ваше лицо, даже если вы не произносите ни слова.

Осознанное дыхание и осознание ваших реакций на людей и события требуют долгих тренировок. Вместо того чтобы реагировать на что-то и даже просто мыслить, позволяйте себе просто быть здесь и сейчас. Вы практикуетесь в осознанности для того, чтобы чувствовать свое дыхание, свои шаги, ощущать деревья, цветы, голубое небо и солнечный свет.

Вы можете выбрать то, на чем концентрировать внимание и, следовательно, чем быть. Вы можете быть своим вдохом и выдохом. Вы можете слушать всем своим существом звуки дождя и ветра и растворяться в этом дожде и в этом ветре. Слушать окружающие звуки подобным образом — большая радость. Когда вы находитесь в единстве с элементами природы, восстанавливающими ваши силы и излечивающими вас, то вы существуете, а не мыслите.

Практикуясь так, вы сможете реагировать с сочувствием на все неприятное вокруг: на громкие гудки автомобилей, на кричащих людей, на некрасивый вид. Несмотря ни на какие негативные импульсы, вы сохраните возвышенную тишину и останетесь умиротворенным и спокойным.

## Безмолвное действие

Некоторые люди могут решить, что тишина — это форма проявления слабости и ухода от мира. Но в тишине наличествует большая сила. В старинных буддистских текстах есть часть, называемая Сутрой лотоса. В ней рассказывается о бодхисаттве по имени Будда Медицины (или Будда Исцеления). Это существо исполнено великого сострадания к окружающим. Легенда гласит, что в прошлой жизни Будда Исцеления был бодхисаттвой, которого каждый созерцает с радостью. В нашей жизни время от времени мы встречаем таких людей. Людей, на которых все смотрит с радостью. Независимо от того, являются ли подобные человеческие существа детьми или взрослыми, их присутствие рядом дарит нам ощущение чуда, отдохновения и удовольствия, и все счастливы, когда видят их.

Будда Исцеления полон любви и служения людям. Нужно ли нам уметь любить для того, чтобы добиваться успехов в практике просветления? Ответ — да. Роль любви в выращивании ребенка огромна. Любовь также очень важна в привитии ему знаний и понимания. Нежная забота матери имеет решающее значение в развитии ребенка. А исполненное любви присутствие наставника и других учеников необходимо нам для освоения практики медитации. Любовь нужна и для саморазвития.

Будда Исцеления быстро достиг высот в духовной жизни, приобрел свободу и способность глубокого проникновения в сознание. Он не ограничился только своим телом. Он достиг мастерства в концентрации, «позволяющей божеству проявляться во всех телах». Если ему нужно было стать ребенком, он становился ребенком. Если возникала необходимость стать женщиной, он появлялся в виде женщины. Если ему нужно было стать торговцем, он становился торговцем. Он не был привержен мысли о том, что тело, в котором он обнаружил себя, являлось его единственным. Поэтому он легко освобождался от телесной оболочки. Будда Исцеления видел, что вокруг него существует много страданий, бедности и жестокости. В качестве жертвоприношения он облил себя благовонным маслом и добровольно подвергся самосожжению. Тело Будды Исцеления горело в течение миллионов лет, и все это время люди получали знания. Горящее тело Будды Исцеления напоминало всем, кто видел его, о том, зачем он пожертвовал собой.

Возможно, вы слышали о вьетнамских монахах, подвергавших себя самосожжению в 1960-х годах в период войны во Вьетнаме. Эти акты самосожжения восходят к рассказу о Будде Исцеления в Сутре лотоса. Люди, не считающие свою земную оболочку — тело — своей, принимают решение о том, чтобы пожертвовать им и обратиться с каким-то воззванием к окружающим. Сжигая себя, монахи тихо посылали

всем самое громкое воззвание, на которое только были способны, поскольку до этого никто не прислушивался к голосу людей, страдавших в той войне. Эти монахи пытались сказать своими действиями, а не словами, что Вьетнам той поры погрузился в пучину насилия, дискриминации и ужасов. Они использовали тело в качестве факела для того, чтобы люди осознали всю глубину страданий вьетнамского народа.

Если вы несвободны, если вы думаете, что ваше тело — это и есть вы и что если ваше тело распадется, то вас больше не будет, тогда вы никогда не решитесь на подобный акт отчаяния. Только тогда, когда вы видите себя в разных воплощениях, а не только в виде своего тела, вы в силах исполниться мужества и мудрости для того, чтобы пожертвовать собой в качестве живого факела.

Первого монаха, подвергшего себя самосожжению в 1963 году, звали Тхить Куанг Дык. Куанг означает «широкий». Дык означает «добродетель». Я знал этого человека лично. Молодым монахом я жил в его храме в Сайгоне. В то время я был редактором буддистского журнала и, наряду с буддизмом, изучал другие религии. В храме Тхитя имелась подборка журналов, которые я использовал в своей работе.

Тхить Куанг Дык писал письма президенту Южного Вьетнама, призывая его прекратить гонения на буддистов. Он составлял часть широкого движения монахов и адептов буддизма, которые

ненасилием отвечали на растущее кровопролитие в стране. Однажды Тхить попросил привезти себя на старенькой машинке на один из перекрестков Сайгона. Он вышел из машины, облил себя бензином, сел в каноническую позу лотоса и чиркнул спичкой. Пять часов спустя фотографии, изображавшие его сидящим на оживленном перекрестке и объатым пламенем, облетели весь мир. И люди узнали о страданиях вьетнамского народа. Несколько месяцев спустя режим был свергнут в результате военного переворота, и преследования людей на религиозной почве прекратились.

Я был тогда в Нью-Йорке, где в Колумбийском университете читал курс лекций по психологии буддизма, и узнал о смерти Тхитя из газеты New York Times. Многие тогда задавали мне вопрос, не нарушение ли это заповеди, запрещающей убийство. Я написал письмо Мартину Лютеру Кингу, высказав свою точку зрения о том, что это было не обычное самоубийство. Когда человек совершает самоубийство, он находится в состоянии отчаяния. Он не хочет больше жить. Но в случае с Тхить Куанг Дык ситуация представлялась иной. Он хотел жить. Он хотел, чтобы жили его друзья и те, кого он любил. Но он чувствовал себя достаточно свободным для того, чтобы пожертвовать собственным телом и обратиться к людям с призывом: «Мы страдаем и нуждаемся в вашей помощи». Обладая высоким чувством

сострадания, он сконцентрировался на нем и выдержал муки пламени. Я написал тогда Мартину Лютеру Кингу, что, когда Христос умирал на кресте, он выбрал смерть во имя блага других людей. Не от отчаяния, а из желания помочь страждущим. Именно это хотел сделать и Тхить Куанг Дык. Он совершил акт самосожжения не от отчаяния, а из надежды и любви. Он пожертвовал своим телом, чтобы привлечь внимание к трагической ситуации в его стране.

Оба этих деяния были актами самопожертвования. И Тхить Куанг Дык, и Будда Исцеления при самосожжении не только пожертвовали своими телами. Они были полны решимости собственным телом помочь другим. Эта необычайная решимость лежала в основе их действий, пославших людям незабываемое откровение и безмолвно распространивших свет их озарения повсюду.

Конечно, я рассказываю эту историю не для того, чтобы вы совершили нечто столь же драматическое. Я просто хочу проиллюстрировать силу безмолвного действия. Мы все хотим что-то изменить в нашей жизни или убедить кого-то в чем-то. Если на работе или в отношениях с окружающими вы желаете что-то поменять, но разговоры не приносят результата, подумайте о силе, заключенной в безмолвном действии.



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Исцеление*

Если ваша повседневная жизнь полна спешки, шума и смятения, вы легко забываете о приятных и целительных вещах, окружающих вас. Например, о свежем воздухе, солнце и деревьях.

Нижеприведенное упражнение можно выполнять везде и в любое время. Вам всего лишь нужно место, где вы задышите свободно, расслабитесь и станете улыбаться. Улыбка расслабляет все лицевые мышцы и придает телу и разуму ощущение легкости. Поэтому улыбайтесь по-настоящему. Вместо приведенных ниже стрóf вы можете создать и собственные воодушевляющие строки.

Вы способны достичь обновления, соприкоснувшись с целительными элементами вокруг себя. Попробуйте также призвать картины, приносящие вам отдохновение, из вашего базового сознания. Например, находясь посреди шумного города, представьте себе в горах или на берегу моря.

Делая вдох, я осознаю воздух.

Делая выдох, я испытываю радость от своего дыхания.

Делая вдох, я осознаю солнце.  
Делая выдох, я улыбаюсь солнцу.

Делая вдох, я осознаю деревья.  
Делая выдох, я улыбаюсь деревьям.

Делая вдох, я осознаю детей.  
Делая выдох, я улыбаюсь детям.

Делая вдох, я осознаю загородный воздух.  
Делая выдох, я улыбаюсь загородному воздуху.

Принимая пищу, мы часто торопимся. Иногда при этом у нас нет времени даже на то, чтобы присесть. Если так происходит и с вами, то, пожалуйста, постарайтесь есть осознанно, как и подобает человеческому существу. Вы не робот. Перед едой спокойно посидите несколько мгновений, ощутите, как стул (или земля) поддерживают ваше тело, успокойте мысли и подумайте о еде и о том, из чего она приготовлена. Подумайте о таких элементах, как земля, солнце, дождь и труд, соединившихся для того, чтобы вы получили эту пищу. Осознайте свое счастье в наличии у вас еды, когда многие другие, лишенные такого счастья, голодают.

Сядясь для того, чтобы разделить пищу с другими, постарайтесь осознавать и еду, и окружающих. Прием пищи способен оказаться очень радостным событием, протекающим в тесном общении с людьми.

Делая вдох, я вижу пищу на своем блюде.  
Делая выдох, я испытываю счастье от наличия  
у меня пищи.

Делая вдох, я осознаю поля.  
Делая выдох, я улыбаюсь полям.

Делая вдох, я осознаю все те элементы, которые  
дали мне пищу.  
Делая выдох, я испытываю благодарность.

Делая вдох, я осознаю тех, кто разделяет пищу  
со мной.  
Делая выдох, я благодарен за их присутствие.

Делая вдох, я осознаю сельский воздух.  
Делая выдох, я улыбаюсь сельскому воздуху.



ГЛАВА 4

# **Умение внимательно слушать**



Большую часть времени наша голова настолько заполнена мыслями, что у нас нет внутреннего пространства, чтобы слушать себя или кого-то еще. От наших родителей или школьных учителей мы усвоили, что должны помнить множество различных вещей, держать в памяти множество слов, наставлений и идей. И мы думаем, что этот ментальный багаж приносит нам пользу. Но когда мы вдруг начинаем говорить с кем-то, то обнаруживаем, что нам трудно слышать и понимать других. Тишина помогает нам внимательно слушать и осознанно отвечать окружающим, что и составляет основу для глубокого и искреннего общения.

Многие супружеские пары, прожившие вместе долгие годы, приходят к практике осознанности, потому что уже не способны слышать друг друга. Иногда один из супругов говорит мне: «Ничего не получается. Она (он) не слышит меня». Или «Он (она) никогда не изменится. Разговаривать с ним все равно что с каменной стеной». Но ведь может быть и так, что именно жалующийся супруг не обладает достаточным внутренним пространством, чтобы внимательно

слушать партнера. Каждый из нас хочет, чтобы другая сторона понимала нас. Но и мы сами должны быть способны по-настоящему понимать партнера.

Многие люди просто перегружены. В нас не остается способности серьезно слышать и понимать своего визави. Нам приходится много думать о своей работе — восемь или девять часов в день, без перерыва. В это время мы почти не в состоянии уделять внимание своему дыханию или чему-то еще кроме переживаний. Мы уверены, что правильно ведем себя для достижения успеха.

## **Слушать других с легкостью**

Недавно я встречался с женщиной из Парижа, попросившей меня помочь ей в ее работе кинозиолога (специалиста по движениям человека). Она хотела получить мой совет относительно того, как ей добиться наибольшей эффективности в работе консультанта по здоровому образу жизни, чтобы приносить максимальную пользу клиентам. Я сказал ей: «Если в вашем сердце есть легкость и простор, тогда слова, обращенные к вашим подопечным, будут исполнены глубокого смысла, и это сделает общение с ними по-настоящему искренним».

Чтобы научиться правильно говорить  
с собеседниками, сначала мы должны обратить



свой взор вглубь себя и того, кто находится перед нами, с тем чтобы наши слова создали атмосферу взаимопонимания и облегчили бы страдания обеих сторон.

Когда мы говорим, мы, конечно, думаем о том, что высказываемые нами мысли правильные. Но иногда из-за нашей манеры общаться собеседник не воспринимает наши слова, и они не оказывают желаемого эффекта и не вносят большей ясности и понимания. Стоит спрашивать себя: «Говорю ли я для того, чтобы просто что-то сказать, или я думаю, что мои слова поспособствуют исцелению собеседника?» Когда мы говорим с состраданием, которое основывается на любви и осознании нами взаимосвязи с другими, тогда нашу речь можно назвать истинной.

Если мы немедленно отвечаем на чье-то высказывание, то просто демонстрируем свои знания или действуем под влиянием эмоций. Когда мы слышим высказывание собеседника, то зачастую не утруждаем себя тем, чтобы выслушать его внимательно и глубоко заглянуть в высказанную им мысль. Мы просто перебрасываем на его сторону быстрый ответ или даже возражение. Это не помогает делу.

В следующий раз, когда кто-то задаст вам вопрос, не спешите с ответом. Воспримите ту мысль, которой с вами поделились, глубоко внутрь себя. Пусть ваш

собеседник почувствует, что его действительно внимательно выслушали. Все мы, а особенно те, чье призвание состоит в помощи другим, получим большую пользу, если научимся внимательно слушать. Для того чтобы приобрести и закрепить в себе этот навык, нужно постоянно тренироваться. Главная мысль заключается в следующем: если мы не научились внимательно выслушивать себя, мы не сумеем внимательно слушать окружающих.

Нам нужно укреплять духовную составляющую нашей жизни, если мы хотим быть легкими, свободными и по-настоящему раскрепощенными. Необходимо все время практиковаться в том, чтобы восстанавливать в душе простор. Только тогда, когда мы откроем пространство внутри себя, мы сможем действительно помогать другим. Во время прогулки или поездки на автобусе, да и вообще всюду очень легко обнаружить человека, внутри которого царит простор. Вы наверняка встречали таких людей. Вы даже не знаете их близко, но испытываете комфорт рядом с ними, потому что они расслаблены и свободны. Их голова не занята только их собственными проблемами.

Если вам удастся открыть пространство внутри себя, вы обнаружите, что люди, которые, возможно, избегали вас (ваша дочь-подросток, ваш коллега по работе, с кем вы конфликтовали, ваши родители), потянутся к вам. Вам не нужно ничего

предпринимать для этого, или пытаться учить их, или даже что-то говорить. Если вы практикуетесь в том, чтобы создавать простор и покой внутри себя, то окружающие втянутся в этот простор. Людям станет комфортно просто находиться рядом с вами, и они будут высоко ценить ваше присутствие.

В этом состоит сила не-действия. Мы останавливаем мысли, соединяем разум с телом и по-настоящему существуем здесь и сейчас. Не-действие очень важно. Не-действие не равнозначно пассивности. Это динамичное и творческое состояние открытости. Нам просто нужно сидеть, осознавая настоящее, испытывая чувство пробужденности и легкости. И когда другие сядут рядом, им сразу же станет легко с нами. Хотя мы еще ничего не сделали, чтобы помочь им, эти люди уже многое получают от нас.

Обладание способностью выслушивать своего собеседника с состраданием очень важно для того, чтобы быть настоящим другом, хорошим товарищем по работе, хорошим родителем и супругом. Человеку не обязательно быть профессиональным психологом для того, чтобы уметь внимательно слушать. Более того, на деле многие психотерапевты не способны на это, потому что сами полны страданий. Они изучают психологию в течение многих лет и усваивают большой объем медицинских знаний, но в их сердце живут страдания, которые они не смогли исцелить или видоизменить. Или почувствовать в себе

достаточно радости, чтобы уравновесить ту боль, что они впитывают от своих пациентов. Поэтому такие психотерапевты не обладают внутренним пространством для того, чтобы эффективно помогать клиентам. Люди платят им большие деньги и ходят к ним на прием неделю за неделей в надежде на исцеление. Но эти специалисты не способны помочь страждущим, если они не приобрели навык выслушивать с сопереживанием даже себя. Медики и психологи-консультанты — такие же человеческие существа, страдающие, как и все. Их способность слушать других зависит прежде всего от умения выслушивать с состраданием себя.

Для того чтобы помогать людям, мы должны испытывать умиротворенность внутри себя. Достигать внутреннего покоя можно с каждым шагом, с каждым дыханием. И только так мы окажемся способны помогать другим. В противном случае «помощь» станет потерей времени и денег обратившихся к нам людей. Прежде всего нам необходимо ощущение легкости, свободы и умиротворенности в нашем теле и душе. Только тогда мы по-настоящему услышим окружающих.

Этому нужно учиться. Ежедневно уделяйте время тому, чтобы быть со своим дыханием и со своими шагами, чтобы соединять разум с телом и помнить, что у вас есть тело. Каждый день уделяйте время тому, чтобы с сочувствием выслушивать ребенка внутри

себя, выслушивать в своем внутреннем пространстве то, что хочет быть услышанным. И тогда вы научитесь слышать других.

## **Умение слушать звон колокольчика**

Колокола используются в разных культурах по всему миру для того, чтобы собирать людей и создавать чувство гармонии внутри как отдельного индивидуума, так и групп. Во многих азиатских странах в каждом доме есть хотя бы один маленький колокольчик. Вы можете воспользоваться любым колокольчиком, звук которого приносит вам радость. Этот звук станет напоминать вам о необходимости перейти к практике осознанного дыхания, успокоить разум, вернуться к ощущению собственного тела и заняться собой. В буддизме звук колокольчика считается голосом Будды. Перестаньте говорить. Перестаньте думать. Сосредоточьтесь на дыхании. Вслушайтесь в свое существо.

Сосредоточенное вслушивание в звук колокольчика позволяет покою и радости пронизать каждую клетку вашего тела. Вы слушаете не только ушами, но и разумом. И вы приглашаете все клетки тела присоединиться к восприятию звука колокольчика.

Колокольчик не занимает много места, и для него легко найти место на столе или полке, даже если вы живете с кем-то в небольшой комнате. Прежде чем

принести колокольчик домой, убедитесь, что у него хороший звук. Колокольчик не должен быть большим, но должен издавать приятное звучание.

Каждый раз, когда вы готовитесь использовать колокольчик, подготовьте себя к его звуку. Не ударяйте по колокольчику, а «приглашайте» его звучание. Относитесь к нему как к просвещенному другу, помогающему вам просыпаться и находить путь к себе. При желании положите колокольчик на маленькую подушечку, уподобив его бодхисаттве, занятому медитацией.

Когда вы слышите звук колокольчика, сосредоточьтесь на вдохе и постарайтесь освободиться от всяческой накопившейся напряженности, от привычного бега вашего тела и особенно разума. Ведь даже если вы сидите, внутри себя вы все еще продолжаете нескончаемую гонку. Звук колокольчика открывает для вас долгожданную возможность вернуться в себя и насладиться сосредоточенным дыханием так, чтобы перестать напрягаться и действительно полностью остановиться. Колокольчик и ваша привычная реакция на его звук помогают вам остановить мчащийся в вашей голове экспресс из мыслей и эмоций.

Утром, прежде чем вы отправитесь на работу, а ваши дети — в школу, вся семья может собраться вместе и насладиться осознанным дыханием на три звука колокольчика. Таким образом вы начнете свой

день с ощущениями радости и счастья. Так приятно позаниматься с утра дыханием, созерцая при этом с улыбкой какой-то значимый объект у вас дома или дерево за окном. Это не требует много времени, зато вознаграждает нас. Это красивый обычай. Это тренировка умения привносить в свою жизнь покой, осознание своего существования и гармонию.

## **Дышащая комната**

Для занятия дыханием постарайтесь выделить отдельную комнату или хотя бы ее часть. Это пространство не обязательно должно быть большим. Если у вас есть хотя бы отдельный уголок, прекрасно: используйте его и организуйте там тихое место, где можно достичь умиротворенности и самосозерцания. Это ваше место для занятий дыханием, ваш маленький зал для медитации. Когда один из членов семьи занимает там свое место для сосредоточения, другие не должны мешать ему и пытаться заговорить с ним. Все должны прийти к согласию с близкими, что это место выделено для мира и покоя.

Я рекомендую договориться со всеми членами семьи о том, что, когда атмосфера в доме становится слишком шумной, тяжелой или натянутой, каждый имеет право занять место для упражнения в дыхании и позвонить в колокольчик. В таком месте каждый может производить вдохи и выдохи для

того, чтобы восстановить в себе состояние покоя и умиротворенности, которое вдруг утратилось из-за неловкой или неправильной мысли, слова или поступка.

В любой момент, когда кто-либо из членов семьи сталкивается с проблемой или испытывает беспокойство, он имеет право прийти в это место, сесть там, позвонить в колокольчик и начать осознанное дыхание. И все остальные члены семьи должны уважать это занятие. Если они сами занимаются медитацией, то, услышав звук колокольчика, они обычно прекращают другие действия и тоже начинают упражнения по умиротворенному осознанному дыханию. Если им это нравится, они могут присоединиться к своему родственнику в комнате или специальном месте для медитации.

Так что, если ваш супруг или супруга находятся в плохом настроении или если один из членов вашей семьи чем-то обеспокоен, предложите ему: «Может, нам послушать звон колокольчика и заняться осознанным дыханием?» Это ведь так просто. Или представьте себе, что ваш ребенок чем-то расстроен. Но тут вы слышите звук колокольчика и с радостью понимаете, что он занялся упражнением на осознанное дыхание. Вы делаете небольшую паузу в делах и тоже производите несколько вдохов и выдохов. Таким образом вы поддерживаете ребенка. Хорошо, если



перед сном вся семья собирается вместе и, слушая троекратный звон колокольчика, совершает девять вдохов и выдохов.

Обычно люди, практикующие осознанное дыхание, совмещенное со звуком колокольчика, могут вместе быстро достигать состояния умиротворенности и гармонии. Это я называю подлинной цивилизацией. Для того чтобы быть истинно цивилизованным, вам не нужны бесчисленные гаджеты. Вам необходим только маленький колокольчик, тихое место и ваше осознанное дыхание.

## **Вслушиваясь в голоса наших предков**

Как правило, люди считают, что их предки умерли. Но это не так. Поскольку мы живы, наши предки тоже продолжают жить — в нас. Они трансформировались в нас со всеми своим талантами, жизненным опытом, счастьем и страданиями. Они заполняют каждую клеточку наших тел. Наша мать и наш отец существуют внутри нас.

Мы можем пригласить услышать звон колокольчика каждую клетку нашего тела. В этот момент к нам присоединяются наши предки из всех поколений. Если мы научимся слышать звук колокольчика, мир и покой проникнут во все клетки нашего тела. И не только мы станем наслаждаться умиротворенностью и чувством

отдохновения, но и все наши предки, живущие внутри нас, порадуются прекрасному настоящему. Возможно, в своей прошлой жизни они испытали много страданий и мало радости. Существовая в вас, они почувствуют счастье.

Обычно мы полагаем, что можем слышать только окружающих нас людей и мир. Но у человека есть способность слышать и другие вещи. Как я уже говорил, первым шагом в этом направлении становится развитие навыка слышать самих себя. Когда мы вслушиваемся в себя, то обнаруживаем не отдельный голос и не отдельное «я», взявшееся ниоткуда. Мы обнаруживаем, как глубоко мы связаны с теми, кто существовал до нас. Мы можем слышать их. Это один из результатов практики осознанности. Мы представляем собой взаимозависимость клеток, и наши предки живут внутри нас. Мы в силах услышать их голоса. Нам нужно только правильно слушать.

## **Не будьте рабом слов**

Уделяя каждый день хотя бы несколько минут тому, чтобы побыть одним в тишине, мы начинаем в меньшей степени ощущать на себе давление повседневных слов. Когда нам комфортно наедине с собой, мы чувствуем себя свободными, как птицы, и постигаем глубинную суть вещей.

У Яньтун, один из основателей вьетнамской ветви дзен-буддизма, писал: «Не спрашивайте меня ни о чем. Моя сущность бессловесна». Чтобы практиковать осознанную речь, мы должны практиковать осознанное молчание. Только так мы поймем свои истинные мысли и увидим глубинные причины их возникновения. Тишина — главный залог способности смотреть вглубь себя. Конфуций говорил: «Небо молчит». Однако оно может сказать нам многое в том случае, если мы умеем слушать.

Если мы слышим смысл тишины, то с нами будет говорить каждая песня птиц и каждый шелест сосновых веток.

Мы все хотим общаться с дорогими нам людьми. Существует множество способов такого бессловесного общения. Когда мы используем слова, то превращаем их в некие ярлыки, полагая, что они отражают действительность. Если мы говорим «дом», «дети», «мужчина», «женщина», «слушать», в нашей голове возникают определенные картинки и нам трудно проникнуть за пределы этих мысленных представлений. Если мы хотим общаться с дорогими для нас людьми по-настоящему, то нам стоит помнить о существовании других, невербальных форм коммуникации, осуществляющихся и на сознательном, и на подсознательном уровнях.

## Пост для нашего сознания

Во многих религиях практикуются различные посты, связанные с религиозными праздниками и обрядами посвящения. Некоторые люди постятся преимущественно исходя из соображений здоровья. Соблюдение поста благотворно не только для нашего тела, но и для нашего разума. Каждый день мы впитываем в себя огромное количество слов, картинок и звуков. И нам обязательно нужно какое-то время для того, чтобы остановить этот поток и дать разуму отдохнуть. День без чувственной и духовной пищи в виде электронных сообщений, видео, книг и разговоров дает нам шанс упорядочить разум и освободиться от тревог, страхов и страданий, проникающих в сознание и накапливающихся там.

Даже если вы считаете, что не способны провести целый день без источников массовой информации, сделайте хотя бы небольшой перерыв. Или, если хотите, устройте себе звуковую паузу. Создается впечатление, что сегодня большинство уже не в силах жить без постоянного «саундтрека», звучащего у них в ушах. Как только эти люди остаются наедине с собой (идут одни по улице или едут в транспорте) или даже находятся рядом с дорогими им людьми или коллегами, они пытаются заполнить каждый свободный уголок сознания какими-либо звуками. Но если вы сделаете что-то в настоящей тишине, например в машине, или во время приготовления

завтрака, или на прогулке, то вы дадите себе короткую передышку от постоянного наплыва звуков и раздражающих сигналов.

Я знаю одну женщину, которая призналась, что музыка, проигрывавшаяся в ближайшем супермаркете, всегда приводила ее в расстроенные чувства. Она напоминала ей о непростых событиях в ее жизни. Когда она поняла это, то приняла сознательное и умное решение для того, чтобы позаботиться о своем разуме. Теперь во время походов в супермаркет она носит беруши, позволяющие ей не отвлекаться на музыку, приносившую переживания.

Вам необязательно использовать беруши, чтобы устроить себе «звуковой пост». Просто каждый день организуйте себе несколько действительно тихих минут. В такие моменты, когда вам не мешают слова извне или изнутри вас, вы по-настоящему услышите себя. Это тот дорогой подарок, которым вы можете вознаградить себя и окружающих, поскольку подобные минуты позволят вам услышать и ваших близких.

## УПРАЖНЕНИЯ

### *Четыре мантры*

Упражнения с повторением четырех мантр в силах освоить каждый, даже ребенок. Эти мантры позволяют вам развить в себе способность слушать других и ощущать свое присутствие в отношениях с собой и с дорогими вам людьми. Мантра похожа на волшебную формулу, способную мгновенно изменить ситуацию. Вам не нужно дожидаться результата. Но она эффективна только в том случае, если вы соблюдаете осознанность и концентрацию. Без этого мантра не работает.

Прежде чем приступить к повторению мантры, приведите свои мысли в порядок и почувствуйте внутри себя покой и простор. Иначе вы не добьетесь своего присутствия здесь и сейчас для другого человека. Старайтесь сохранять в себе спокойствие и ощущение простора даже в том случае, если другой человек проявляет какую-то реакцию. Особенно тогда, когда вы повторяете третью и четвертую мантры, а находящийся рядом с вами хочет что-то сказать, внимательно следите за своим дыханием и слушайте безмолвно и терпеливо, не высказывая никаких суждений. Произнося четыре мантры, вы используете тишину внутри вас вместе с несколькими тщательно

подобранными словами, чтобы достигнуть исцеления, примирения и взаимопонимания. Вы создаете простор внутри себя и предлагаете этот простор другому человеку.

Первая мантра звучит так: *«Дорогой, я здесь ради тебя»*. Когда вы любите кого-то, то хотите предложить этому человеку все самое лучшее, что у вас имеется. Это и есть ваше настоящее присутствие. Вы можете любить только тогда, когда вы действительно находитесь здесь. Простое повторение этой мантры не дает результата. Вам необходимо научиться быть здесь, занимаясь осознанным дыханием, осознанной ходьбой или любыми другими упражнениями, помогающими вам ощущать присутствие в настоящем в качестве свободного человека для самого себя и для того, кого вы любите. Сначала повторяйте мантру наедине с собой, чтобы по-настоящему вернуться к себе и создать внутри себя тишину и простор, позволяющие вам обеспечить свое присутствие в настоящем ради другого человека. И тогда вы станете произносить эту мантру в ее истинном смысле.

Вторая мантра звучит следующим образом: *«Дорогой, я знаю, что ты здесь, и я очень счастлив»*. Любить — это значит признавать присутствие рядом другого человека, которого вы любите. Этого можно достичь только после того, как вы полностью осознали предыдущую мантру: вы должны быть на сто процентов уверены в том, что находитесь здесь.

Иначе вы не сумеете полностью ощутить присутствие другого, а он не почувствует вашу любовь.

Если вы находитесь в настоящем и проявляете осознанность, то заметите, когда любимый человек страдает. В этот момент добейтесь своего полного присутствия здесь. Затем подойдите к любимому и скажите: *«Дорогой, я знаю, что ты испытываешь страдания, поэтому я и нахожусь здесь ради тебя»*. Когда люди страдают, то хотят, чтобы любящий их человек знал об этом — это естественно и по-человечески понятно. Если тот, кого страждущие любят, не видит или игнорирует их переживания, они страдают еще сильнее. Поэтому не бойтесь использовать третью мантру, чтобы поделиться своим сочувствием: другому человеку оно принесет огромное облегчение, поскольку он увидит сострадание своим горестям. Даже еще до того, как вы предпримете что-то, чтобы помочь дорогому вам человеку, он уже будет меньше страдать.

Четвертая мантра, которую люди используют не очень часто (но которая очень эффективна в случае настоящей необходимости), содержит такие слова: *«Дорогой, я очень страдаю и прошу тебя о помощи»*. Обычно к ее повторению прибегают те, кто страдает сам, особенно если ему кажется, что страдания обусловлены действиями других людей. И если этот другой оказывается тем, кого вы больше всего любите, то ваши страдания оказываются



невыносимыми. В такую минуту вам надо подойти к этому человеку в состоянии осознанности и концентрации и произнести четвертую мантру. Сделать это может быть нелегко, но вы справитесь. К этому вам необходимо подготовиться. Страдая, мы часто желаем остаться наедине с собой. Даже когда другой пытается выразить готовность к примирению, вы бываете не готовы к тому, чтобы укротить свой гнев. Это вполне естественно. Но когда мы любим друг друга, то нуждаемся друг в друге, особенно в момент страдания. Вы полагаете, что причина ваших страданий — в близком человеке. Но уверены ли вы в этом? Вполне вероятно, что вы ошибаетесь. Может, ваш близкий и не собирался делать больно. Возможно, вы просто поняли его неправильно или подумали о чем-то иначе.

Не стремитесь произносить четвертую мантру сразу. Когда почувствуете себя готовым, подойдите к дорогому вам человеку, произведите несколько глубоких вдохов и выдохов и полностью ощутите себя самим собой. Потом произнесите мантру с полным чувством. Возможно, вам не захочется этого делать. Возможно, вы захотите сказать, что не нуждаетесь в другом. В конце концов, ваша гордость могла быть действительно глубоко задета. Но не позволяйте гордости встать между вами и тем, кого вы любите. В настоящей любви места для гордости нет. Если гордость все же присутствует, вам нужно

поупражняться в том, чтобы превратить чувство, кажущееся вам любовью, в подлинную любовь. Если вы будете практиковать медитацию и осознанное дыхание, чтобы полностью ощутить себя самим собой, то подготовитесь к тому, чтобы использовать четвертую мантру в следующий раз, когда вас охватит страдание.

ГЛАВА 5

# **Сила неподвижности**



Я помню, как в 1947 году находился во вьетнамском городе Хюэ в качестве студента Института буддизма при храме Бао Куок, неподалеку от моего родного храма, где я стал монахом и где обычно жил. В то время весь регион был оккупирован французской армией, а в Хюэ располагалась их военная база. Часто между французскими и вьетнамскими войсками происходили перестрелки. Люди, жившие высоко на холмах, превратили свои дома в крепости, защищаясь от французов. По ночам жители закрывались там, спасаясь от обстрелов. А по утрам неподалеку от своих домов иногда они находили тела погибших в ночных столкновениях. На асфальтовых дорогах часто обнаруживались антифранцузские лозунги, написанные смесью из извести и крови. Время от времени монахи совершали походы по прилегающему региону, но основная масса жителей избегала передвижений. Люди только что вернулись в Хюэ из эвакуации. Хотя храм Бао Куок находился поблизости от железнодорожной станции, мало кто отваживался ходить туда, что само по себе говорило о напряженности ситуации.

Однажды утром я вышел из храма Бао Куок, направляясь в свой родной храм, который я навещал раз в месяц. Было очень рано. На траве лежала роса. В своем холщовом мешке я нес одежду для буддистских обрядов и несколько свитков с Сутрами. На голове у меня была традиционная конусообразная вьетнамская шляпа. Предвкушая встречу со своим учителем, братьями-монахами и старинным почитаемым храмом, я испытывал радость и ощущение легкости.

Я успел преодолеть только первый холм, как услышал голос, окликающий меня. Позади, на вершине холма, я увидел французского солдата, махавшего мне рукой. Я подумал, что таким образом он насмехается надо мной как над монахом, и продолжил путь. Но тут же понял, что дело принимает нешуточный оборот, поскольку услышал тяжелые шаги бежавшего за мной военного. Возможно, он хотел обыскать меня: холщовый мешок на плече мог показаться ему подозрительным. Я остановился в ожидании. Ко мне приблизился молодой солдат с тонким и красивым лицом.

— Куда ты идешь? — спросил он по-вьетнамски. По его произношению я понял, что он француз и что его познания во вьетнамском очень ограничены. Я улыбнулся и спросил по-французски:

— Если я отвечу по-вьетнамски, разве ты поймешь?

Когда он услышал, что я говорю по-французски, его лицо преобразилось. Он сказал, что не имел намерения обыскивать меня, а хотел только кое о чем спросить.

— Из какого ты храма? — задал он вопрос.

Когда я сказал, что живу в храме Бао Куок, он заинтересовался.

— Бао Куок, — повторил он. — Не тот ли это большой храм, что стоит на холме рядом с железнодорожной станцией?

В ответ я кивнул. А он указал на здание водокачки, в котором, видимо, находился его пост, и сказал:

— Если ты не очень занят, давай поднимемся туда и поговорим немного.

Мы поднялись на холм и присели неподалеку от водокачки. Солдат рассказал мне о том, что за несколько дней до этого в десять часов вечера он и пятеро его товарищей совершили рейд в храм Бао Куок в поисках повстанцев из организации Вьетминь, которые, по данным французов, находились в храме.

— Мы были вооружены и полны решимости найти их. Нам был дан приказ арестовать и даже убить повстанцев при необходимости. Но когда мы вошли в храм, то застыли в удивлении.

— Из-за того, что там было много членов Вьетминя?

— Нет-нет! — воскликнул француз. — Как раз если бы там были активисты Вьетминя, мы не удивились бы. Мы бы атаковали независимо от их количества.

— Так что же удивило вас? — спросил я, не понимая.

— Произошедшее там оказалось так неожиданно.

Когда мы ходили в рейды в прошлом, то, заметив нас, люди разбежались или паниковали.

— Понятно, людей охватывал страх, потому что они столько раз до этого подвергались насилию с вашей стороны, — пояснил я.

— Лично я не люблю угрожать людям или применять по отношению к ним силу, — ответил солдат. — Возможно, они боятся из-за того, что кто-то раньше сильно запугал их. Но когда мы вошли той ночью в храм Бао Куок, он выглядел как пустыня. Масляные светильники еле горели. Мы намеренно громко шагали по гравию, и нам казалось, что в храме много народа. Но мы не нашли никого. Вокруг царила невероятная тишина. Крики солдат громким эхом звучали в моих ушах. Нам никто не отвечал. Я включил фонарь и направил луч света в помещение, которое, как мы думали, пустовало. И тут я увидел пятьдесят или шестьдесят монахов, сидящих неподвижно в абсолютной тишине и медитировавших.

— Вы пришли туда как раз во время нашей вечерней медитации, — кивнул я.

— Да. Создавалось впечатление, что мы столкнулись с какой-то неизвестной нам и невидимой силой. Мы были так ошеломлены, что просто развернулись и вышли во двор. Эти монахи игнорировали нас! Они не произнесли ни звука



и не продемонстрировали никаких следов страха или паники.

— Они не игнорировали вас. Они были полностью сконцентрированы на своем дыхании. И все.

— Их спокойствие как будто затягивало меня в омут, — признался мой собеседник. — Оно по-настоящему вызвало у меня уважение. Я и мои товарищи еще полчаса молча стояли во дворе храма под большим деревом. Потом прозвучало несколько ударов колокольчиков, и храм ожил. Один из монахов зажег факел и вышел, чтобы позвать нас внутрь. Но мы объяснили ему, зачем приходили, и удалились. В тот день мое представление о вьетнамском народе начало меняться. Вокруг меня много молодых солдат, и все они тоскуют по родине. Мы скучаем по нашим семьям и домам. Нас послали сюда убивать членов Вьетминя, но мы не знаем, кто кого в конечном счете убьет: мы их или они нас. Мы можем никогда не вернуться во Францию к своим семьям. Когда я вижу, с каким трудом местное население восстанавливает жизнь своей разрушенной страны, то вспоминаю, с каким напряжением и мои родственники в моей любимой Франции восстанавливают жизнь, разрушенную Второй мировой войной. Умиротворенная и спокойная жизнь монахов заставляет меня думать о том, что такой жизнью должно жить все человечество. Я не понимаю, зачем мы пришли сюда. В чем причина ненависти между активистами Вьетминя и нами,

заставившая нас преодолеть половину земного шара и сражаться с ними в такой дали от Франции?

Глубоко взволнованный этими словами, я взял его руку. Я рассказал ему историю одного моего старого друга, который отправился сражаться с французами и одержал много побед. Однажды он пришел ко мне в храм и, обняв меня, зарыдал. Он рассказал, как во время одной операции по захвату французского укрепления он лежал в засаде среди скал и видел перед собой двух ничего не подозревавших молодых французских солдат, сидевших на земле и мирно беседовавших между собой.

— Когда я посмотрел в их ясные, молодые и невинные лица, я не смог открыть по ним огонь, дорогой брат, — сказал мой друг. — Люди могут обвинить меня в слабости. Они могут сказать, что если бы все вьетнамские солдаты были такими, то враг давно завоевал бы уже всю нашу страну. Но на какой-то момент я полюбил своих врагов так, как любит меня мать! Я понимал, что смерть этих юношей принесет страдания их матерям во Франции, точно так же как заставила страдать мою мать смерть моего младшего брата.

— Вот видишь, — продолжил я. — Сердце того молодого вьетнамского ополченца было полно любви к человечеству.

Французский солдат сидел тихо, глубоко задумавшись. Возможно, как и я, он все больше

понимал абсурдность убийства, весь ужас войны и страдания массы людей, гибнувших в беспощадной и несправедливой бойне.

Солнце уже поднялось высоко, и мне пора было отправляться в путь. Француз сообщил мне, что его зовут Даниэль Марти и что ему двадцать один год. Незадолго до прибытия во Вьетнам он только окончил среднюю школу. Он показал мне фотографии матери, младшего брата и сестры. Мы расстались с чувством возникшего между нами взаимопонимания, и Даниэль пообещал мне приходить в храм Бао Куок по воскресеньям.

В последующие месяцы по мере возможности он посещал меня в храме, и мы занимались с ним медитацией в специальном зале. Я дал ему духовное имя Тан Луонг, что означало «чистая и исцеляющая мирная жизнь». Я учил его вьетнамскому языку (ранее он усвоил только несколько военных фраз), и через несколько месяцев мы стали изъясняться на моем родном языке. Он рассказал мне, что больше не ходит, как раньше, в ночные рейды, и я разделил с ним радость по этому поводу. Он показывал мне письма, приходящие ему из дома. Когда он видел меня, то по-буддистски соединял в приветствии свои ладони.

Однажды мы пригласили Тан Луонга в храм на общую вегетарианскую трапезу. Он воодушевленно принял предложение и затем восхищался оливками

и другой нашей пищей. Ароматный грибной суп, приготовленный моим братом, настолько понравился ему, что он никак не мог поверить, что это вегетарианский рецепт. Мне пришлось в деталях рассказать Даниэлю о способе приготовления супа.

Иногда, сидя неподалеку от храмовой пагоды, мы рассуждали с Даниэлем о религии и литературе. Когда я восторгался французской литературой, лицо Даниэля светилось от гордости за культуру своей страны. Наша дружба стала очень глубокой.

Наконец во время одного из своих визитов Даниэль сообщил, что его подразделение передислоцируется в другое место, а он сам скоро вернется во Францию.

Я проводил его до ворот храма, и мы обнялись.

— Я буду писать тебе, брат, — сказал он.

Через месяц я получил от него письмо, сообщавшее, что скоро он уезжает во Францию, но потом его направляют в Алжир. Он обещал писать мне и оттуда. С тех пор о Даниэле у меня не было никаких известий. Кому сейчас ведомо, где Тан Луонг. Жив ли он? Но я знаю, что, когда видел его в последний раз, в душе у него царило умиротворение. То мгновение абсолютной тишины в храме Бао Куок полностью изменило его. Он позволил своему сердцу заполниться другими живыми существами и понял бессмысленность и разрушительность войны. И это произошло благодаря тому мигу полной и всеобъемлющей неподвижности, открывшей наш

мир могучему, исцеляющему и волшебному океану, называемому тишиной.

Чтобы понять нашу подлинную природу, мы должны остановить постоянно текущий внутренний диалог, заполняющий все свободное пространство внутри нас. И начать стоит с ежедневного выключения нашего внутреннего радио «Нескончаемые размышления» хотя бы на несколько мгновений. А освободившееся пространство необходимо заполнять радостью.

## **Осознанное дыхание**

Как мы уже видели, самый простой для нас способ освободиться от нескончаемых размышлений — освоить практику осознанного дыхания. Мы дышим постоянно, но редко обращаем внимание на данный процесс. Мы редко наслаждаемся нашим дыханием.

Осознанное дыхание — это лекарство, которым вы можете наслаждаться при каждом полном вдохе и выдохе на всем их протяжении. Если вы концентрируетесь на дыхании, то заставляете клетки мозга и всего тела петь в унисон.

Осознанно осуществляя дыхание, вы проникаете вглубь себя. Ваше тело дышит, а оно является вашим домом. С каждым вдохом вы возвращаетесь домой в себя.

Даже если вы храните в себе много печали, гнева или одиночества, проникая в себя за счет вдохов и выдохов, вы получаете доступ к скрытым глубоко внутри чувствам, не опасаясь оказаться их пленником. Ваше осознанное дыхание — один из способов сказать: «Не волнуйся, ты у себя дома. И здесь ты сумеешь справиться с эмоциями».

Осознанное дыхание — основание вашего внутреннего дома. Если вы хотите реализовать свои мечты; если вы хотите добиться хороших отношений с членами вашей семьи и друзьями; если вы хотите помочь окружающим вас людям — начните со своего дыхания. Каждый ваш вдох, каждый ваш шаг, каждое ваше действие, совершенные осознанно, обеспечат ваше существование.

## **Создание пространства для осознанности**

Многие думают, что в нашей жизни отсутствует пространство для осознанности. Но истина в том, что осознанная жизнь — это вопрос правильной организации обычной жизни или следование по пути истинных целей, а не втискивание дополнительного пункта под названием «Медитация» в распорядок дня. Вам необязательно находиться в комнате для медитации или ждать свободного времени, чтобы практиковаться в осознанности (хотя, конечно, хорошие условия для этого не помешают). Спокойным

осознанным дыханием вы можете заниматься в любое время. Любое место, где вы находитесь, наполнится для вас духовным смыслом, если вы пребываете там в расслабленном и умиротворенном состоянии и внимательно следите за дыханием, даже продолжая заниматься каким-то другим делом.

Когда вы просыпаетесь утром, то еще в кровати начните свой день с осознанного дыхания. Потратьте эти несколько секунд на то, чтобы последить за вдохами и выдохами и настроиться на то, что перед вами открываются новые двадцать четыре часа жизни. Это подарок судьбы!

После того как я был обращен в монашеское звание, мне пришлось заучить множество коротких стихотворений, помогающих развивать осознанность. Первым из этих стихотворений было следующее:

Просыпаясь утром, я улыбаюсь.

Передо мной двадцать четыре новых часа моей жизни.

Я даю обещание прожить их со всей глубиной

И смотреть на все, что окружает меня,  
с состраданием.

Как вы видите, в данном стихотворении четыре строфы. Первая — для вашего вдоха. Вторая — для вашего выдоха. Третья — для вашего второго вдоха.

Четвертая — для вашего второго выдоха. Совершая вдохи и выдохи, вы одновременно концентрируетесь на духовном смысле того, что вы произносите. Вы желаете прожить следующие двадцать четыре часа мирно и счастливо. Вы полны решимости не растрчивать впустую ни одного мгновения этих двадцати четырех часов, потому что осознаете, что они являются подарком и каждое утро вы будете получать такой подарок вновь и вновь.

Удобное положение сидя — замечательное условие для осознанного дыхания. Многие не могут позволить себе сидеть и заниматься только дыханием. Они считают это непозволительной роскошью. Вокруг нас постоянно звучит фраза «Время — деньги!». Но время — это значительно больше, чем деньги. Время — это жизнь. Очень несложная практика, когда человек просто регулярно сидит наедине с собой, приносит хороший исцеляющий эффект. Ненадолго прерваться в текущих делах и занять сидячее положение — вполне достаточно, чтобы сосредоточиться на осознанном дыхании и ни на чем ином.

Как обычно мы выключаем телевизор во время еды, так и в эти же минуты вам стоит выключать внутреннюю радиостанцию «Нескончаемые размышления», обращая внимание исключительно на дыхание, на принимаемую пищу и на людей, с кем вы делите трапезу. Когда вы убираетесь на кухне или моете посуду, старайтесь делать это в приподнятом



настроении, с любовью, радостью и чувством благодарности. Когда вы чистите зубы, совершайте и это действие с осознанностью. Не думайте о других вещах. Сконцентрируйтесь только на том, что чистите зубы. В день вы, вероятно, тратите пару минут на чистку зубов. И в эти пару минут думайте только о зубах и процессе их чистки. Чистите зубы так, будто это принесет вам счастье. Когда вы находитесь в туалете, получайте радость и в эти мгновения. Осознанность способна поменять ваши взаимосвязи со всем. Она поможет вам ощущать свое присутствие здесь и сейчас и получать радость от всего, что вы делаете.

Занятия осознанной ходьбой, как мы видели ранее, тоже создают прекрасные возможности для исцеления и ощущения себя счастливым. Делая шаг, наслаждайтесь каждым прикосновением к земле. Когда вы делаете шаг в состоянии осознанности, вы возвращаетесь сами к себе. Каждый шаг позволяет вам почувствовать свое тело. Он возвращает ощущение присутствия здесь и сейчас. Так что, когда вы идете от парковки или остановки автобуса на работу, или на почту, или в магазин, следите за тем, как с каждым шагом вы возвращаетесь в свой внутренний дом.

Что бы вы ни делали, если вы находитесь в состоянии спокойствия и осознанности, то вы всегда сумеете вернуться в себя. Ведь в большинстве случаев мы идем и не осознаём, что идем. Мы где-то находимся, но не осознаём где. В наших мыслях мы очень далеко.

Мы живем, не осознавая, что мы живы. Мы постоянно теряем контакт с собой. Поэтому, успокоив тело, очистив мысли и просто тихо сев, вы уже совершите в отношении себя небольшую революцию. Вы садитесь и останавливаете внутреннее чувство пустоты. Чувство утраты себя, чувство того, что вы — это не вы. Когда вы садитесь, вы снова находите контакт с собой. Вам не нужен для этого компьютер или смартфон. Вам необходимо только осознанно принять сидячее положение и осознанно делать вдохи и выдохи. И через несколько секунд вы снова в контакте с собой. Вы начинаете понимать, что происходит: с вашим телом, с вашими чувствами, с вашими эмоциями и с вашими ощущениями. Вы вновь у себя дома, и вы можете проявить о нем необходимую заботу.

Вероятно, вы вернулись в свой внутренний дом через продолжительный промежуток времени, и все здесь оказалось перевернутым вверх дном. Сколько ошибок совершили вы, не обращая внимания на ощущения вашего тела, на бурлящие внутри вас эмоции? Как много ошибочных идей направляли ход ваших мыслей и рассуждений?

Возвращение в свой внутренний дом означает сесть и, находясь наедине с собой, восстанавливать контакт с собой и воспринимать ситуацию в ее полной реальности. Даже если в вашем внутреннем доме беспорядок, примите это и используйте, чтобы вновь начать движение вперед в более правильном

направлении. Я часто думаю о Тан Луонге, который сумел так глубоко воспринять момент абсолютной тишины, воцарившейся в храме, и пронести его в себе через ужас войны. Даже если мы попадаем в хаос, мы все равно можем каждый день находить в себе некоторое пространство для тишины, помогающее обрести умиротворение и подсказывающее пути выхода из трудного положения.

Однажды я проводил занятия по медитации в одном отдаленном месте в горах Калифорнии. В самом начале нашего семинара там возник большой лесной пожар. Пока мы занимались медитацией в сидячем положении и прогуливались вокруг, мы слышали звук двигателей множества вертолетов. Этот звук большинству из нас был не очень приятен. Многие из приехавших на семинар были либо вьетнамцами, либо вьетнамо-американцами. Для нас рев вертолетов ассоциируется с разрывами снарядов и бомб, со смертью и еще раз со смертью. Мы выжили в жестокой войне, и звук от вертолетов беспокоил нас и напоминал обо всех тех ужасах, через которые многие прошли. Даже для тех участников, кто не испытал тягостей войны, шум вертолетов казался громким и навязчивым.

Но вертолеты не улетали. Не уходили и мы. Мы решили осуществить занятие по медитации, осознанно слушая шум вертолетов. Когда люди слышат приятный звук, например звук колокольчика,

они испытывают желание сосредоточиться на нем. Теперь же нам предстояло научиться позитивно воспринимать шум вертолетов. Применяя осознанность, мы смогли убедить себя в том, что в воздухе кружат не военные вертолеты, совершающие боевые вылеты. Эти вертолеты должны были побороть пламя разрушительного пожара. Осознавая данный факт, мы трансформировали возникшие у нас неприятные ощущения в чувства благодарности и признательности. Поскольку звук приближающегося вертолета возникал с паузой меньше двух минут, если бы мы не сумели применить осознанность, то ситуация стала бы для нас весьма мучительной.

Все участники того семинара (а их было более шестисот) практиковали осознанное дыхание с жужжащими над ними вертолетами. Мы проговаривали про себя четверостишие, которое обычно произносится в те моменты, когда мы слушаем колокольчик, слегка переделав его под окружающий нас мир:

Я слушаю.

Я слушаю.

Шум вертолета

Возвращает меня в настоящее.

И мы осознанно пережили неожиданную трудную ситуацию вполне удовлетворительно.

## Пять минут на жизнь

Если вы только начинаете практиковать медитацию, постарайтесь каждый день посвящать пять минут спокойной и осознанной ходьбе. Когда вы находитесь наедине с собой, идите как можно медленнее. Вам будет легче идти медленно, делая один шаг на каждый вдох и один шаг на каждый выдох. Совершая вдох, вы делаете один шаг. И делаете его таким образом, чтобы за время продолжительности вдоха ваш мыслительный процесс полностью остановился. Если этого не произошло, сделайте паузу в движении и совершите несколько осознанных вдохов и выдохов до тех пор, пока ваши мысли не остановятся. Вы почувствуете это. Когда вы достигаете ощущения осознанного бытия, в вас происходят заметные физиологические и ментальные изменения.

Если вы добьетесь успеха в том, чтобы делать один шаг осознанно и не думая, тогда вы сможете делать и два таких шага. Начните с прогулки продолжительностью в пять минут. Но, возможно, процесс настолько вам понравится, что вы станете проделывать это упражнение несколько раз в день.

В наше время люди очень заняты. Нас всегда что-то отвлекает от текущего момента. У нас нет времени на то, чтобы жить настоящей жизнью. Осознанность поможет понять это. Она сама по себе уже является просветлением. Поэтому нам нужно начать с такого просветления и с пробуждения: нам необходимо

убедить себя в том, что мы действительно хотим жить своей жизнью, что мы действительно хотим остановиться здесь, чтобы ничто не относило нас в сторону от нашей жизни. Применяя практику осознанности во всем: в медитациях сидя, или во время ходьбы, или даже в процессе чистки зубов, — мы научимся останавливать свои мысли. Этого можно добиваться в любое время дня, даже в те минуты, когда вы за рулем.

Вы освобождены, вы получили свободу. Эта свобода делает возможным ваше исцеление. Вашу жизнь. Ваше счастье.

Сегодня много говорят о некоем балансе, который должен существовать между работой и личной жизнью. Мы склонны считать работу одним, а личную жизнь — чем-то другим. Но это не обязательно рассматривать таким образом. После того как вы приехали на работу и припарковались, вы можете выбрать между тем, чтобы пройти в свой офис осознанно и с ощущением счастья или в спешке и думая о чем-то отвлеченном. Если вы знаете, как быть наедине с собой по пути на работу, то каждый шаг принесет радость и счастье. С каждым шагом вы станете освобождаться от напряженности в теле. С каждым шагом вы будете прикасаться к окружающим чудесам.

Когда вы идете осознанно, то полностью вкладываетесь в этот процесс. Вы осознаёте каждый свой шаг: это именно вы осознанно двигаетесь, а не просто многолетняя привычка толкает вас вперед. Вы сами себе властелин. Именно вы являетесь тем королем, который принимает решения. Вы идете, потому что так хотите вы. В каждом вашем шаге присутствует свобода. Каждый шаг вы совершаете целенаправленно. Каждый ваш осознанный шаг делает доступными для вас окружающие чудеса жизни, присутствующие здесь и сейчас. Двигаясь осознанно, вы переносите целостность вашего тела и разума в каждое ваше движение. Именно поэтому вы можете ни о чем не думать, когда идете. Если вы о чем-нибудь думаете, ваши мысли отвлекают от ходьбы. Вы не должны ни о чем говорить, потому что слова отнимут у вас движение.

Осознанная ходьба доставляет большое удовольствие. Когда внутри вас присутствуют осознанность и сосредоточенность, вы полностью являетесь самим собой. Вы идете, как Будда. Без осознанности ходьба покажется вам неким чуждым и скучным занятием. С осознанностью ходьба представляет для вас жизнь.

Точно так же, когда вы моете посуду после ужина, именно то, как вы ее моете, и составляет для вас отличие между скучной обязанностью и моментом настоящей жизни. Посуду следует мыть так, чтобы вы

наслаждались каждым мгновением этого процесса. Мытье пола или приготовление завтрака становится для вас жизнью, а не работой, если вы знаете, как делать это осознанно.

Люди, «заикленные» на отделении работы от личной жизни, проводят большую часть времени не живя. Мы должны научиться тому, чтобы приносить осознанность, простор и радость во все, что мы делаем, а не только в то, что можно рассматривать как медитацию или игру. Если мы станем включать осознанность в разные части нашего обычного дня, хотя на пять минут за раз, то воображаемая нами разделительная линия между работой и личной жизнью исчезнет. И каждая часть обычного дня предоставит нам время для самих себя.



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Медитация во время ходьбы*

Мы часто сталкиваемся с рассказами о чудесах: как люди ходят по воздуху, воде или не сгорают в огне. Что касается меня, то я считаю чудом уже то, что человек просто может мирно ходить по нашей Земле. Сама по себе мать-Земля — чудо. Каждый шаг по ней — тоже чудо. Совершая осознанные шаги по нашей прекрасной планете, мы способны обрести исцеление и счастье. Медитация во время прогулок — прекрасный способ, позволяющий вернуться в настоящий момент и в нашу жизнь вообще.

Когда вы медитируете во время ходьбы, держите под постоянным контролем ноги, почву и моменты контакта ступней с почвой. Добивайтесь естественного дыхания и соотносите ваши шаги со вдохами и выдохами, а не наоборот. Делайте несколько шагов на каждый вдох и несколько шагов на каждый выдох. Обычно выдох длится дольше, чем вдох, поэтому на него чаще требуется больше шагов. В малолюдных местах попробуйте практиковать медленную ходьбу. Кстати, она является наиболее целительной. Во время нее делайте один шаг на вдох и один шаг на выдох. При каждом вдохе произносите «Вдох», при каждом выдохе — «Выдох». Или замените эти

слова соответственно на «Вернулся» (вдох) и «В свой дом» (выдох). С каждым новым шагом вы будете возвращаться в свой настоящий дом, в настоящий момент.

Не волнуйтесь, если вы чем-то расстроены, что-то идет не так или, наконец, в данный момент вы просто испытываете лень. В такие минуты практиковать осознанное дыхание или медитировать (сидя или в движении) не следует. Достаточно простого дыхания. Достаточно просто посидеть. Достаточно просто пройтись. Растворитесь в своем действии. Представьте себе, что вы сами по себе и являетесь ходьбой.

Однажды в 2003 году я был в Корее, собираясь возглавить большую группу медитирующих по улицам Сеула. Очень много людей пришло, чтобы присоединиться к этому маршу. Но я не мог начать процессию, поскольку прямо перед нами выстроилась стена из фотографов и репортеров. И тогда я сказал: «Дорогой Будда, я отступаю. Теперь, пожалуйста, ты иди вместо меня». Я сделал один шаг. Вдруг путь для меня открылся, и я смог пойти дальше. После этого случая я написал нижеследующие стихи. Я до сих пор использую их при медитации во время ходьбы. Может быть, они помогут и вам.

Пусть Будда дышит.

Пусть Будда идет.

Мне не нужно дышать.

Мне не нужно идти.

Будда дышит.

Будда идет.

Я наслаждаюсь дыханием.

Я наслаждаюсь ходьбой.

Нет того, кто дышит.

Нет того, кто идет.



ГЛАВА 6

# **Концентрация внимания**



Чем чаще мы практикуем возвращение к самим себе и чем больше времени уделяем развитию осознанности, тем отчетливее становятся для нас переживаемые страдания. Хотя осознанное дыхание и спокойствие делают нас ближе к счастью, они же (особенно на начальном этапе) знакомят нас с болью, поскольку мы яснее ощущаем тот негатив, от которого до сих пор прятались.

В природе человека заключено естественное желание избегать страданий. Но без страданий мы не способны полностью развиться как полноценные человеческие существа.

Если мы понимаем это, то в конечном счете страдаем меньше, и наши страдания легче трансформируются в другие чувства. Если же мы настойчиво избегаем страданий и прячем их в самые отдаленные уголки нашего разума, мы только продлеваем их существование.

Если мы никогда не пережили страданий,  
то не сможем и не захотим понимать  
и сострадать другим людям. Страдание в жизни

человека играет очень важную роль. Мы должны учиться распознавать страдание и сдерживать его, поскольку, осознавая его, помогаем своему развитию.

Весьма часто мы избегаем тишины, полагая, что таким образом мы избежим страданий. Но на самом деле пребывание в тишине для возвращения в себя является единственным способом помочь исцелиться от страданий.

Значительная часть моего наставничества посвящена тому, чтобы помогать людям научиться распознавать страдание, сдерживать и трансформировать его в другие чувства. Это целое искусство. И нам нужно его постичь. Нам нужно научиться спокойно улыбаться нашим страданиям так же, как мы спокойно улыбаемся влажному илу, потому что понимаем, что только с его помощью (и при наличии соответствующего умения) мы вырастим на этом иле прекрасные лотосы.

У страданий бывают очень глубокие корни, тяжелые эмоциональные раны, остающиеся с нами надолго после их возникновения. Но бывают и такие страдания, которые по-французски называются *les petites misères* — небольшие неприятности, возникающие в нашей жизни ежедневно. Если мы научимся справляться с ними, то избежим участи



стать жертвой так называемых тяжелых трудовых будней. Когда страдания — то ли глубокие, то ли небольшие — нам мешают, мы должны суметь распознать и сдержать их.

Наши страдания могут быть переданы нам нашим отцом, или матерью, или иными предками. Если мы распознаем, сдержим и трансформируем страдания в более адекватные чувства, мы сделаем это не только ради себя, но и ради нашего отца, матери и других предков.

Невозможно убежать от боли. Она существует повсюду. Помимо наших человеческих индивидуальных и коллективных страданий, боль существует и в природе. Стихийные и порожденные самими людьми бедствия и катастрофы ежедневно обрушиваются на нашу планету: цунами, лесные пожары, голод, войны. Невинные дети каждый день умирают из-за недостатка питьевой воды, пищи или лекарств. Мы связаны с этими страданиями, даже если непосредственно не испытываем их. Когда умирает этот ребенок, та старуха, тот юноша, то в некотором смысле умираем и мы. В то же время мы остаемся живыми, что означает, что в некотором смысле живыми остаются и они. Это медитация. Понимание глубокой истины помогает нам развить волевые устремления и желание жить так, чтобы помочь другим также оставаться живыми.

## Остров нашего «я»

Когда мы возвращаемся к себе домой, мы можем расслабиться, распустить волосы и быть такими, какие мы есть на самом деле. Мы ощущаем тепло, комфорт, безопасность и удовлетворение. Наш дом — то место, где исчезает одиночество.

Но где на самом деле находится наш дом?

Наш настоящий дом — это то, что Будда называл островом нашего «я». Это тихое и умиротворенное место внутри нас. Часто мы его даже не замечаем. Мы даже не понимаем, где находимся, потому что окружающее нас внешнее пространство и наше внутреннее пространство заполнены шумом. Для того чтобы отыскать остров нашего «я», нам нужна тишина.

Каждый раз, когда вы испытываете дискомфорт, возбуждение, печаль, страх или тревогу, вам следует применять осознанное дыхание, чтобы вернуться назад к себе, на ваш остров осознанности. Если вы регулярно практикуете осознанность, когда не испытываете жизненные трудности, то легче и непринужденнее найдете безопасное место внутри себя, столкнувшись с настоящими проблемами. Вам повезло: вы владеете практикой осознанности. Поэтому не уставайте использовать ее для того, чтобы

укрепить вашу связь со своим внутренним домом. Для того чтобы отправиться на остров своего «я», не ждите удара гигантской волны. Тренируйте возвращение в себя как можно чаще, осознанно проживая даже самые обычные моменты жизни. И когда в вашу жизнь с неизбежностью ворвутся трудности, вы легко и естественно вернетесь в свой внутренний дом.

Ходьба, дыхание, медитация, прием пищи и чаепитие в осознанности — все это предоставляет вам конкретные возможности для возвращения в себя по многу раз в день. В вас живет зерно осознанности. Оно всегда остается внутри вас. Вы всегда можете управлять своими вдохами и выдохами. Внутри вас есть остров вашего «я». Умение находить для себя убежище на этом острове через осознанность дается с ежедневной практикой.

## **Кокосовый монах**

Однажды во Вьетнаме жил человек, которого называли Кокосовым монахом, потому что он любил забираться на кокосовые пальмы и медитировать на специально устроенном помосте. Вверху, на пальме, было прохладнее.

Рассказывают, что когда-то он выучился во Франции на инженера. Но, вернувшись во Вьетнам, застал полыхающую в стране войну. Он оставил свое желание работать инженером и захотел стать монахом.

Он самоотверженно отдался служению религии. Он написал письмо в честь Нат Чи Май, моей ученицы, которая сожгла себя для того, чтобы призвать людей прекратить войну. В письме он писал: «Я сжигаю себя так же, как и ты. С той лишь разницей, что я сжигаю себя медленно». Он говорил о том, что его жизнь полностью отдана борьбе за мир.

Кокосовый монах сделал много для распространения идеи мира по всей стране. Он организовал центр медитации в дельте реки Меконг и собирал много людей на совместную медитацию. Он собрал много пуль и осколков снарядов и переплавил их в большой колокол. Колокол осознанности. Он повесил этот колокол в своем центре и звонил в него. Он написал стихотворение, в котором говорил: «Дорогие пули, дорогие снаряды. Я собрал вас для того, чтобы вы помогали в нашей религиозной деятельности. В своей прошлой жизни вы убивали и разрушали. Но в своей новой жизни вы будите людей, вы пробуждаете их к гуманности, любви, взаимопониманию». Монах звонил в колокол каждое утро и каждый вечер, призывая людей на молитву. Само по себе существование колокола стало символом возможности перевоплощения.

Однажды Кокосовый монах отправился к президентскому дворцу, желая передать президенту петицию о мире. Охрана, конечно, его не пропустила. Уговоры не подействовали, и монах замолчал.

Он расстелил подстилку и провел ночь прямо перед воротами дворца президента. Около него находилась небольшая клетка, где обитали кошка и мышка, которых монах научил жить в мире. Кошка не трогала мышь. Один из охранников поинтересовался: «Зачем ты пришел сюда?» Кокосовый монах ответил: «Я хочу показать президенту, что даже кошка с мышкой способны мирно сосуществовать». Монах хотел спросить всех людей: «Если даже кошка с мышкой могут жить в мире, то почему не можем этого мы, люди?»

Кокосовый монах провел много времени в тишине наедине с собой. Он искреннее желал максимально участвовать в установлении мира в его стране. Для этого он чувствовал потребность быть понятным людям и не поддаваться ни на какие отвлекающие факторы. Некоторые считали его ненормальным. Но я так не думаю. Я думаю, что он был активистом борьбы за мир, очень твердо ощущавшим себя самим собой на острове своего «я».

## **Уединение**

Когда люди слышат об острове своего «я», они часто думают, что речь идет о том, чтобы проводить жизнь в одиночестве, отгородившись от людей и вообще ото всего в жизни. Но такая практика, такая «жизнь в одиночестве» отнюдь не подразумевает отсутствия

других вокруг вас. Она только означает, что вы прочно присутствуете в настоящем, в здесь и сейчас, что вы полностью осознаёте все происходящее вокруг в данный момент.

Для этого вы используете осознанность, благодаря которой вам становятся известны все чувства и все мысли, живущие в вас, а также все, что случается в вашем окружении. Вы всегда с собой, вы не утрачиваете своего «я». Это более глубокий способ проживания жизни в уединении.

Практиковать уединение означает научиться находиться в данном конкретном моменте времени, не будучи отягощенным прошлым или унесенным будущим. И самое важное — не будучи отвлеченным толпой. Вам не обязательно уходить для этого в лес. Живите среди людей, ходите в магазины, гуляйте с друзьями — и в то же время в полной мере наслаждайтесь тишиной и уединением. В сегодняшней жизни вокруг нас существует так много вещей, вызывающих к вашему вниманию и требующих реагирования, что нам приходится учиться достигать состояния уединения.

Полезно каждый день проводить некоторое время в физическом уединении. Некоторые считают, что радость реально испытывать только в окружении людей, с которыми можно разговаривать, смеяться и развлекаться. Но радость и счастье посещают нас и в уединении. И эти чувства бывают такими глубокими,

что вам будет легче поделиться ими с другими. Если в состоянии уединения вы испытали счастье и радость, вы многое дадите людям. Без возможности находиться определенное время наедине с собой вы ощущаете эмоциональное истощение. А когда вам не хватает духовной и чувственной пищи, вы можете меньше предложить другим. Именно поэтому так важно научиться жить в уединении.

Каждый день уделяйте какое-то время тому, чтобы физически побыть наедине с собой, поскольку это наполнит вас силами и поможет глубоко заглянуть внутрь себя. Это не означает, что вы не должны практиковать уединение и глубокий взгляд в себя, находясь в толпе. Это также вполне возможно. Даже когда вы находитесь на шумном рынке, вы способны оставаться наедине с собой и не поддаваться отвлекающему влиянию толпы. Вы можете по-прежнему оставаться самим собой и быть хозяином самого себя. Точно так же вы в силах оставаться самим собой даже в моменты участия в оживленной беседе или даже в обстановке проявления сильных массовых эмоций. Даже при этом вы будете прочно стоять в безопасности на острове вашего «я».

Имеются две разновидности уединения, и обе из них важны. Первая разновидность — физическое уединение человека. Вторая — сохранение человеком самого себя как центра в любой группе людей. Именно тогда, когда вы начнете ощущать комфорт в своем

уединении, вы окажетесь взаимосвязаны с миром. Я чувствую себя взаимосвязанным с вами потому, что полностью являюсь самим собой. Все просто: для того чтобы установить связь с миром, вы прежде всего должны обернуться к себе и установить связь с собой.

## **Свобода от подсознательной негативной энергии**

Каждый из нас имеет внутри себя определенный запас подсознательной энергии. Подсознательная энергия заставляет нас без участия сознания повторять тысячи раз одни и те же действия. Она заставляет нас куда-то бежать, что-то делать, постоянно прокручивать в своей голове мысли о прошлом и будущем и обвинять других в наших страданиях. Она препятствует полному проявлению нашей способности быть миротворными и счастливыми в каждый взятый момент.

Подсознательная энергия унаследована нами от многих поколений наших предков. И в своей жизни мы продолжаем наращивать ее. Эта энергия очень мощная. В большинстве своем люди достаточно умны для того, чтобы понимать, что совершение какого-то негативного действия или отрицательное высказывание о другом человеке вредит отношениям с ним. И в обычной ситуации мы избегаем таких действий или слов. Однако в напряженной ситуации



мы все же совершаем их, даже осознавая всю пагубность подобного поведения. Почему? Потому что подсознательная негативная энергия сильнее нас. Именно поэтому практика осознанности нацелена на то, чтобы освободить нас от подсознательной негативной энергии.

Я помню одно свое автобусное путешествие с другом по Индии. Мы посещали общины далитов (неприкасаемых) и объехали многие штаты, организовывая практики по развитию осознанности, лекции и семинары по буддистской философии. Виды за окнами автобусов открывались прекрасные: пальмы, храмы, буйволы и рисовые поля. Я с удовольствием смотрел на эти пейзажи, но мой друг выглядел очень напряженным. Было ясно, что он не получает от них такого же наслаждения, как я. Я понял, что внутри него происходит какая-то борьба. Тогда я сказал:

— Дорогой друг, тебе не следует ни о чем беспокоиться. Я знаю, что ты озабочен сложностью нашей миссии и хочешь сделать ее успешной. Ты желаешь, чтобы мне было хорошо. Но я уже счастлив. Поэтому расслабься. Сядь поудобнее, улыбнись. Виды вокруг просто великолепные.

— Хорошо, — ответил он и действительно занял более удобное положение. Но когда я бросил на него взгляд через несколько минут, то увидел, что он сделался таким же напряженным, как и раньше. Он по-прежнему был объят тревогой и волнением.

Он не мог освободиться от подсознательной энергии, существовавшей уже тысячи лет. Он не был в состоянии находиться в настоящем. А я проповедовал и проповедую как раз это.

Дело в том, что мой друг сам вышел из касты неприкасаемых. Теперь у него имелась семья, хорошая квартира и хорошая работа, но внутри он до сих пор нес подсознательную негативную энергию, порожденную страданиями многих поколений его предков. Он мучился от этого днем и ночью, даже во сне. Он был не в силах освободиться от этой энергии и расслабиться.

Вероятно, наши с вами предки жили в лучших условиях, чем предки этого человека. Но большинство из нас все равно страдает и не находит себе успокоения, как и мой индийский друг. Мы не позволяем себе расслабиться и оказаться здесь и сейчас. Почему мы все время бежим, даже готовя себе завтрак, даже во время обеда, даже когда мы медленно идем или просто сидим? Что-то внутри постоянно толкает нас и тянет куда-то. Куда мы все время бежим?

Будда разъяснил этот вопрос. Он сказал: «Не мучайтесь своим прошлым, потому что оно уже ушло. Не тревожьтесь о своем будущем, ведь оно еще не здесь. Для того чтобы жить, у вас есть всего один миг — настоящее мгновение. Вернитесь в настоящее мгновение и проживите его с глубоким осознанием, и вы станете свободными».

## Развязывая два узла

Существуют два вида узлов. В первый сплетены наши мысли и идеи, наши представления об окружающем и наши знания. У каждого из нас есть мысли и идеи. Но когда мы запутываемся в них слишком сильно, мы не можем добраться до истины. Во второй узел сплетены наши скорби и привычные страдания: страх, гнев, несправедливость, отчаяние, высокомерие. Чтобы ощутить свободу, мы должны освободиться от всего, что сплелось в двух узлах.

Эти узлы глубоко укоренились в нашем разуме и сознании. Они связывают нас и заставляют делать то, чего мы делать не хотим. И поэтому мы не свободны. Мы не свободны каждый раз, когда совершаем что-то, следуя не истинным желанием, а привычным страхам, мыслям и идеям, глубоко проникшим в наше сознание. Когда вы читаете эту книгу, когда вы занимаетесь медитацией, вы делаете это не с целью приобретения каких-то взглядов или идей. На самом деле ваша цель — освободиться от взглядов и идей. И не старайтесь заменить их старый набор на новый. Перестаньте гоняться то за одним, то за другим представлением о счастье, обменивать одну идею на другую.

Во всех живут глубоко укоренившиеся стереотипы поведения и подсознательная негативная энергия. Каждый день мы позволяем этим невидимым

силам управлять нашей жизнью. Мы реагируем на окружающую действительность под влиянием этих факторов. Но наш разум от природы очень гибок. Как говорят нейробиологи, мозг очень пластичен. Мы способны менять его деятельность.

Способность остановиться и осознать настоящий момент является частью определения счастья. Невозможно быть счастливым в будущем. Такое понимание счастья — не предмет веры, а предмет жизненного опыта.

Когда мы останавливаем движения своего тела, то наш внутренний диалог кажется громче. Когда же мы останавливаем диалог внутри нас, приостанавливаем постоянное мыслительное возбуждение, мы чувствуем пространство, предоставляющее нам возможность жить совершенно новой и радостной жизнью.

Мы не в силах быть счастливыми, не обладая пространством для тишины. Я знаю это из своих наблюдений и опыта. Мне не нужна исследовательская аппаратура ученых. Когда я вижу проходящего мимо человека, я сразу могу сказать, счастлив он или нет, умиротворен или нет, любит кого-то или нет. Без тишины мы не живем в настоящем моменте. Но только в этом настоящем моменте мы находим счастье.

## Ангулимала

Во времена Будды на свете жил человек по имени Ангулимала. Он был известный разбойник и убийца. Он испытал немало страданий и был полон ненависти к людям.

Однажды он вошел в город, и все его обитатели в панике разбежались. Случилось так, что Будда и его последователи остановились неподалеку от города, и утром Будда пошел туда собирать подаяние. Один из жителей начал умолять Будду:

— Дорогой учитель, по этой дороге идти в город опасно! Войди в наш дом. Мы предложим тебе пищу. В городе поселился разбойник Ангулимала.

Будда ответил:

— Ничего страшного. Обычно для сбора подаяния я обхожу несколько домов. И делаю это не только ради пищи, но и для того, чтобы встретиться с людьми, предоставить им возможность высказать свои чувства и передать им мое учение.

Будда не прислушался к взволнованным мольбам своих последователей. В нем присутствовало достаточно умиротворенности, духовной силы и отваги, чтобы не прекращать проповедь своего учения. Кроме того, известно, что, прежде чем стать монахом, он был большим мастером боевых искусств.

Будда, умиротворенный и сосредоточенный, нес миску для подаяний. Он шел осознанно, наслаждаясь каждым шагом. Закончив сбор пищи, он отправился

обратно через лес и тут услышал позади себя шаги, как будто кто-то гнался за ним. Будда понял, что это Ангулимала. Впервые разбойник увидел кого-то, кто не боялся его. Все, к кому до этого приближался Ангулимала, старались убежать как можно быстрее. Кроме тех воистину несчастных, парализованных страхом.

Но Будда вел себя совершенно иначе. Он просто продолжал идти вперед, не останавливаясь и не оглядываясь. Ангулимала был в ярости от того, что кто-то позволял себе так не страшиться его. Будда вел себя осознанно и целиком владел ситуацией. Сердцебиение его оставалось ровным, и он не чувствовал никакого выброса адреналина в кровь. Он не взвешивал отчаянно варианты своего поведения: сражаться с разбойником или убежать. Он был очень собран и полностью владел собой.

Ангулимала почти настиг Будду и воскликнул:

— Эй, монах, стой! Остановись!

Но Будда продолжал спокойно идти, безмятежно и гордо. Он являл собой воплощение мира, воплощение не-страха. Ангулимала поравнялся с Буддой и проговорил:

— Монах, почему ты не останавливаешься?

Я же приказал тебе!

Продолжая движение, Будда ответил:

— Ангулимала, я давно уже остановился. Это ты не остановился.

— Что ты имеешь в виду? — вскричал пораженный Ангулимула. — Ведь ты продолжаешь идти, а говоришь, что остановился?

Тогда Будда разъяснил разбойнику, что значит полностью остановиться.

— Ангулимала, тебе не следует продолжать делать так, как ты делаешь. Ты приносишь много страданий себе и окружающим. Ты должен научиться любить.

— Любить? Это мне ты говоришь о любви? Люди так жестоки. Я всех ненавижу. Я хочу всех убить. Любовь не существует.

Будда мягко возразил:

— Ангулимала, я знаю, что ты много страдал и что ты охвачен великим гневом и ненавистью. Но если ты оглянешься вокруг, то увидишь много добрых, любящих людей. Встречался ли ты с монахами и монашками в нашей общине? Видел ли ты кого-либо из моих учеников? Они очень сострадательны и миролюбивы. Никто не станет этого отрицать. Ты не должен делать себя слепым и не замечать, что на свете существует любовь и люди, способные на нее. Ангулимала, остановись.

Ангулимала отвечал:

— Слишком поздно. Слишком поздно мне останавливаться. Даже если я попытаюсь, люди не дадут мне сделать это. Они убьют меня в то же мгновение. Даже если бы я хотел, я не могу остановиться.

Будда сказал:

— Дорогой друг, никогда не бывает поздно сделать что-то. Остановись сейчас. Я помогу тебе как друг. И наше братство защитит тебя.

Услышав это, Ангулимала отбросил свой меч, встал на колени и попросил о принятии его в религиозное братство Будды. В общине он стал самым старательным последователем. Он полностью изменился и оказался мягким человеком, воплощением ненасилия.

Если смог остановиться Ангулимала, значит, то же самое можем сделать и все мы.

Никто из нас не подвержен суете, агрессии и буйству более, чем был подвержен им этот разбойник.

Мы не в силах найти покой тишины без того, чтобы остановиться. Если мы будем гнаться за чем-то все быстрее и быстрее, если мы будем принуждать себя к чему-то все сильнее и сильнее, мы никогда не добьемся этой тишины. Мы способны найти ее только здесь. В тот самый момент, когда мы по-настоящему остановим наше движение и внутренний шум, мы начнем находить исцеляющую тишину. Тишина — это не лишение чего-то, это не бесполезная пустота. Чем больше в нас пространства для неподвижности и тишины, тем больше мы можем дать себе и окружающим.



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Остров своего «я»*

Когда Будда был сражен последней болезнью, он понимал, что многие его ученики после его смерти почувствуют себя потерянными. Поэтому он учил их тому, чтобы они не полагались ни на что вовне их самих, а обретали убежище только на острове своего «я». Когда вы занимаетесь осознанным дыханием и развиваете в себе осознанность, вы возвращаетесь в себя и находите там своего учителя, указывающего вам дорогу в сторону вашего внутреннего острова.

На вашем острове есть птицы, деревья и ручьи, совсем как на Земле. В конечном счете не существует четкой разделительной линии между внутренним и внешним миром. Если вы не там, если вы не стали самим собой на вашем острове, вы не ощутите по-настоящему окружающий мир. Чем теснее вы связаны с внутренним миром, тем теснее ваша связь и с внешним, и наоборот. Подлинная взаимозависимость возможна только тогда, когда вы располагаете достаточной осознанностью и концентрацией. Так что возвращение на ваш остров означает прежде всего то, что вы становитесь способны на порождение осознанности и концентрации.

В нашей общине в Plum Village у нас есть песня, называющаяся «Остров своего “я”». Используйте ее для медитаций, когда вы осознанно идете или сидите.

Делая вдох,  
Я возвращаюсь на остров,  
Расположенный внутри меня.

На этом острове есть красивые деревья.  
Здесь есть прозрачные ручьи,  
Здесь есть птицы, солнечный свет и свежий воздух.

Делая выдох,  
Я ощущаю себя в безопасности.  
Я радуюсь возвращению на свой остров.

ГЛАВА 7

# **Развивая взаимосвязь с людьми**



Никогда еще в истории человечества не имели мы такого разнообразия средств связи и общения, как сейчас. Это и мобильные телефоны, и электронная почта, и многочисленные социальные сети. И в то же время никогда еще люди не были так далеки друг от друга, как в нашу эпоху. Сегодня члены семьи, члены общества и государства гораздо меньше взаимосвязаны.

Это происходит оттого, что как цивилизация мы мало уделяли и уделяем внимания развитию умения слушать и говорить. Мы не знаем, как разговаривать друг с другом. У большинства катастрофически не хватает ценнейшего качества: изъясняться с окружающими и слушать их с открытым сердцем и искренностью. Когда мы не можем общаться с себе подобными, энергия замыкается внутри нас, и мы чувствуем себя плохо. По мере того как это болезненное состояние развивается, мы страдаем, и наши страдания изливаются на других людей.

Если мы хотим быть более связанными с окружающими, мы не должны больше им писать. Мы должны их больше слушать. Умение слушать

собеседника позволяет понять его. Понимание ведет к более глубокой взаимозависимости с ним. Путь постижения искусства глубоко слышать человека не заключается просто в том, чтобы прилагать к этому механические усилия. Скорее, он состоит в том, чтобы постоянно практиковаться в достижении тишины, то есть в отключении внутреннего радио «Нескончаемые размышления».

### **Связь с людьми через осознанность**

Мы все страстно желаем контактов с другими людьми. В нынешнем мире эти контакты в основном осуществляются с помощью телефонов или электронной почты. Когда мы получаем СМС или мейл от важного для нас человека, внутри нас происходят нейрофизиологические реакции, обеспечивающие нашу радость и удовольствие. Поэтому мы испытываем неудобство, если наши гаджеты не лежат у нас в руках или хотя бы где-то поблизости.

У меня нет мобильного телефона, но я не чувствую себя оторванным от друзей и учеников. Я часто о них думаю. Я пишу им письма на настоящей бумаге настоящей ручкой. Для того чтобы написать одно письмо другу, у меня иногда уходит несколько дней или даже неделя. Но при этом у меня появляется много времени для того, чтобы думать о нем! Многие друзья

навещают меня. Мы беседуем не так часто, как если бы связывались по телефону. Но мы по-настоящему ценим проведенное вместе время. Я гляжу на своих друзей и внимательно слушаю их. Их слова представляют для меня большую ценность, так как я знаю, что некоторое время мы не увидимся.

Находились ли вы когда-нибудь наедине с хорошим другом, с которым даже не надо обмениваться словами? Для меня это самый глубокий и очень редкий вид дружбы. Хороший друг, близкий вам по духу, в определенном смысле — ваш учитель. А настоящий учитель свободен и не боится тишины. Его зачастую даже не обязательно называть учителем, и он может быть моложе вас. Если за свою жизнь вы приобретаете хотя бы одного близкого вам по духу друга, то считайте себя очень удачливым. Говорят, что встреча с таким другом настолько же редка, как и цветение священного цветка удумбара, происходящего один раз в три тысячи лет.

Повстречав друга, близкого нам по духу, мы должны знать, что хорошего мы получим от него. Этот человек способен пробудить в нас понимание, счастье и свободу. Мы можем найти в нем убежище, пока мы возвращаем наши собственные пробудившиеся семена понимания и свободы. В конечном счете мы осознаем, что нам от нашего друга не нужны какие-то особые эмоциональные или материальные приобретения.

Мы не нуждаемся в том, чтобы он дарил нам купленные в магазинах подарки или оказывал другие знаки внимания.

Время, отпущенное нам на дружбу с этим человеком, стоит использовать очень рационально. Если мы будем терять его в мирских ожиданиях, мы не получим от нашего духовного друга настоящих подарков. Ведь мы способны набраться ценного опыта, наблюдая за поведением друзей в разных ситуациях. Мы можем испытать на себе проснувшееся в нас умение понимать других, которому мы научились от наших друзей. Нам не нужно сидеть возле духовных друзей в течение всего дня, стараясь, чтобы они заметили нас. Нужно просто наслаждаться их присутствием.

Хороший близкий по духу друг может оказаться кем угодно. Часто это вовсе не тот человек, о котором вы думали. Но когда вы встречаете такого друга, это большое счастье.

## **Взрачивая тишину в любви**

Если вы живете вместе с кем-либо, вы наверняка знакомы с той комфортной тишиной, возникающей из привычки одного человека к другому. Но если не соблюдать осторожность, то это удобство сосуществования способно заставить вас воспринимать другого человека как нечто само собой



разумеющееся. Антуан де Сент-Экзюпери, автор «Маленького принца», писал: «Любить — не значит смотреть друг на друга. Любить — значит смотреть вместе в одном направлении». Я не думаю, что он имел в виду нахождение с другим человеком в комнате и просмотр телепередачи!

А ведь часто многие поступают именно так: сидят рядом, уставившись в телевизор. Возможно, причина кроется в том, что смотреть друг на друга со временем уже не доставляет такого удовольствия, как поначалу. Когда мы впервые встречаемся с нашим возлюбленным, то считаем его восхитительным. Он составляет наше счастье, и мы говорим: «Я не могу жить без тебя». Слышать голоса друг друга — словно слышать пение птиц; видеть друг друга — как наблюдать восход солнца. Через какое-то время, к сожалению, видеть и слышать друг друга нам становится уже не так радостно. Может, партнеры слишком много спорили и не искали путей к примирению, чтобы вернуть себе прошлое счастье. Но если мы будем только смотреть в телевизор, вместо того чтобы стремиться к восстановлению контакта, то с каждым прошедшим годом ситуация будет лишь ухудшаться.

Однажды в женскую общину монашек в нашем центре в Plum Village приехала корреспондентка журнала Elle, чтобы взять у них интервью.

В один из дней, когда корреспондентка говорила

с монашками, я пришел в общину, и женщина обратилась за интервью и ко мне. Она попросила меня поведать о практике медитации и осознанности. Но я подумал, что читательницам Elle следует рассказать о необычной стороне медитации, и предложил им следующее.

Этим вечером после ужина, когда ваш муж включит телевизор, поупражняйтесь в глубоком дыхании, успокойте свое тело и разум, а потом обратитесь к своему супругу со словами: «Дорогой, ты не против того, чтобы выключить телевизор? Я хочу кое о чем поговорить». Постарайтесь вложить в свои слова побольше нежности. Возможно, ваш муж почувствует обеспокоенность. Вероятно, он будет ждать начала какого-то конфликта.

После того как он выключит телевизор, продолжайте улыбаться и скажите: «Дорогой, почему мы с тобой несчастливы в браке? Кажется, у нас все есть. У обоих приличная зарплата и достаточно денег в банке. Почему же мы несчастливы? Можем мы уделить с тобой несколько минут тому, чтобы подумать над этим? Начало у нас было таким хорошим. Мы были счастливы. Давай поговорим и попытаемся выяснить, куда делось наше счастье и не можем ли мы исправить ситуацию».

Это медитация. Это и есть настоящая медитация.

виним другого человека. Но в любом виде отношений оба их участника несут одинаковую ответственность за их развитие. Ни один из них не знает полностью, как возвращать любовь и счастье. Большинство не знает, как справляться со страданиями или помогать другому преодолевать их. Поэтому я посоветовал читательницам Elle, если они желают счастливой совместной жизни, быть готовыми сказать что-то вроде: «Да, я совершала ошибки. Я думала, говорила и действовала так, что это разрушало наше счастье и вредило нашим отношениям».

Когда мы сталкиваемся с трудностями в отношениях с близкими, мы должны вернуться в самих себя и внимательно рассмотреть себя изнутри. Если мы поймем, как именно наши мысли, слова или действия помешали отношениям, мы сумеем извиниться перед партнером. С осознанностью и искренностью мы выразим наше желание начать все с чистого листа.

Этот способ медитации, который я описал журналистке, можно применять в любом доме. Он начинается с выключения телевизора и разделения наших ощущений. Используя самые простые слова, мы должны вместе глубоко рассмотреть конкретную ситуацию. Возможно, именно вам придется начать этот разговор.

Когда супружеская пара испытывает страдания, но все же смотрит в одном направлении, этим

направлением не должен быть телевизор. Люди, по-настоящему любящие себя, должны обращать свои взоры в сторону покоя. Мы все должны взращивать в себе любовь и готовность помогать друг другу в преодолении страданий, живущих в нас самих, в наших любимых и друзьях и в нашем мире вообще. Люди страдают повсюду, и мы должны им помогать. Это вполне реально. И каждый раз, когда мы помогаем людям страдать меньше, в нас растет ощущение счастья.

В общины Plum Village всегда приезжает много супружеских пар, оказавшихся на грани развода. Зачастую участие в наших программах медитации является для них последней попыткой сохранить брак. И часто бывает так, что после прохождения программ в течение пяти-семи дней некоторые пары приходят к примирению. Это всегда вселяет во всех радость.

Вы и ваш партнер любите друг друга: вы можете вместе мечтать, думать и действовать так, чтобы облегчать страдания других людей. Это и есть то, что называется «смотреть в одну сторону». Это делает ощущение счастья более прочным и обостренным.

## **Музыка тишины**

В музыке бывают моменты тишины, моменты беззвучия. Если бы в музыке не было пауз, это был бы хаос. Музыка без моментов беззвучия подавляла

бы слушателей. Когда мы сидим рядом с другом и оба молчим, эти мгновения столь же ценны и важны, как паузы в музыке. Тишина, разделенная с друзьями, бывает даже лучше разговора.

Тринь Конг Сон был очень известным вьетнамским композитором и певцом. Он родился в 1939 году. Его называли «вьетнамский Боб Дилан». Говорят, что, когда он умер в 2001 году, сотни тысяч людей собрались на импровизированный прощальный концерт в его честь. Это была самая большая массовая акция в истории Вьетнама, если не считать похороны Хо Ши Мина.

Тринь Конг Сон очень уставал от окружающего его шума, даже когда это были аплодисменты и одобрительные возгласы. Он любил моменты тишины. Тринь писал: «Есть такие друзья, присутствие которых можно уподобить паузам в музыке. Они дают мне ощущение легкости, свободы и счастья. Вам не надо беседовать с ними о чем-то земном. Вы чувствуете себя в гармонии с самим собой». Тринь Конг Сон очень ценил мгновения, когда он просто молча сидел с друзьями. В эти минуты между ним и его близкими расцветала дружба. И все мы нуждаемся в дружбе такого рода.

В нашем центре Plum Village мы любим все вместе сидеть и медитировать. При этом мы представляем собой единую общность, духовную семью. Сидя и медитируя, мы не разговариваем друг с другом,

но каждый из нас чувствует, что коллективная медитация в группе — лучше, чем в одиночестве. Когда мы все вместе сидим неподвижно, то ощущаем благотворное влияние каждого из нас друг на друга.

Классическая «Песня для лютни» из традиционной старинной вьетнамской музыки рассказывает о женщине, которая играет на лютне и затем в определенный момент останавливается. Куплет песни гласит: *Thu thoi vo thanh thang huu thanh*. *Thu thoi* означает «сейчас». *Vo thanh* — «отсутствие звука». *Thang* — «одерживать победу», *huu thanh* — «присутствие звука». В песне говорится о том, что в тот момент, когда музыкант останавливает игру на лютне, тишина побеждает звук, а звук уступает тишине. Эта пауза между звуками очень могущественна и гораздо более красноречива, чем любой звук. Безмолвие и тишина бывают приятнее и глубже, чем звуки. Тинь Кон Сон чувствовал то же самое. Один мой американский знакомый рассказал мне, что в одном из своих интервью известный американский саксофонист Дэвид Сэнборн высказывал такие же мысли. Говоря о своем коллеге саксофонисте Хэнке Кроуфорде и знаменитом трубаче-композиторе Майлзе Дэвисе, Дэвид замечал: «Хэнк понимал, что паузы в музыке так же важны, как и звуки. А когда я услышал Майлза Дэвиса, то вознесся ввысь к простоте его музыкальных фраз и восхитился мастерством, с которым он использовал эти паузы».

## **Ананда и музыка человеческих взаимоотношений**

Взаимоотношения и общение между людьми тоже подобны музыке. Когда вы сидите с друзьями, то не нуждаетесь в словах. Если между вами существует взаимопонимание и вы по-настоящему наслаждаетесь присутствием друг друга, этого достаточно. Я уверен, что на протяжении тех ужасных лет, когда во Вьетнаме шла война, самым главным утешением для Тринь Конг Сона были минуты покоя, которые он делил с друзьями. Но если человек не знает, как наслаждаться такими мгновениями, если он умеет только наливать себе и друзьям одну порцию спиртного за другой, такие ощущения покоя окажутся недоступны для него.

Однажды, когда Будда жил в монастыре Джетавана в Индии и двести местных монахов готовились к молитвам во время сезона дождей, из Комамби прибыло еще триста монахов. Все они радовались встрече и громко разговаривали. Услышав шум, Будда спросил своего старшего ученика Шарипутра: «Что там случилось?» Шарипутра ответил: «Прибыли братья из Косамби. Они празднуют свою встречу с местными братьями громкими восклицаниями, потеряв осознанность. Пожалуйста, прости их». Будда ответил: «Если они будут так шуметь, то пусть идут куда-нибудь еще. Им нельзя оставаться здесь». Таким образом Будда хотел преподать монахам урок того,

что они должны использовать свою энергию более осознанно и осмысленно.

Шарипутра передал монахам слова Будды. Монахи успокоились и отправились в другое место, где они могли укрыться от дождя. Все девяносто дней, в течение которых шли дожди, монахи помнили о словах Будды относительно недопустимости пустых разговоров. Со всем старанием они развивали в себе осознанность и концентрацию и к концу этого периода почувствовали, что внутри них произошли большие изменения. Это не означает, что они стали выглядеть серьезнее, сосредоточеннее и важнее. Наоборот, их лица стали свежее, а улыбки — светлее.

После монахи собрались пойти и поблагодарить Будду за его наставление. Когда об этом узнал Шарипутра, он сказал Будде: «Дорогой Учитель, монахи закончили свои молитвы и хотели бы выразить тебе свое почтение». Будда разрешил монахам войти и соединил свои ладони в приветствии.

Было семь часов вечера. Около трехсот монахов из Косамби и двести местных монахов вместе с Буддой сидели в большом молельном зале. Учитель и ученики просидели так в полном молчании до полуночи.

Ананда, один из главных учеников Будды, подошел к Учителю и сказал: «Дорогой почтенный Учитель, уже скоро полночь. Хотите ли вы что-то сказать монахам?» Будда не ответил, и все продолжали сидеть так же молча до трех часов утра. Ананда немного



смутился. Он вновь обратился к Будде: «Уже три часа утра. Хотите ли вы что-то сказать монахам?» Но Будда вместе со всеми продолжал сидеть, храня полное молчание.

В пять часов утра Ананда подошел к учителю и спросил немного настойчивее: «Дорогой Учитель, уже всходит солнце. Не собираетесь ли вы сказать что-то монахам?»

Наконец Будда ответил: «Что должен сказать я им? Учитель и ученики, сидящие рядом мирно и счастливо, — разве этого недостаточно?» Быть способным просто видеть другого человека и наслаждаться его присутствием — уже большое счастье. Хотя Будда и его ученики сидели в полной тишине, это в конечном смысле оказалось ценнее, чем если бы в то время там присутствовал какой-нибудь звук.

## **Собираясь вместе в тишине**

В повседневной жизни многие в течение дня постоянно общаются с другими людьми. Если мы соблюдаем осознанность, то можем постоянно подпитываться целительным внутренним уединением. Как я говорил ранее, уединение нетрудно найти не только в хижине глубоко в лесу. Уединение не подразумевает разрыв всех наших связей с цивилизацией, хотя, конечно, это тоже один из видов духовного уединения.

Настоящее уединение порождается  
решительным сердцем, которое не подвластно  
ни затягивающему влиянию толпы,  
ни сожалениям о прошлом, ни тревогам  
о будущем, ни волнениям и переживаниям  
в настоящем.

Мы не теряем себя. Мы не теряем осознанности.  
Обращаясь к осознанному дыханию, возвращая  
себя в настоящий момент, мы находим убежище  
на прекрасном и тихом острове, существующем  
в каждом из нас.

Мы способны наслаждаться общением с другими,  
не запутываясь в эмоциях и не замыкаясь  
в собственных представлениях. Вместо этого мы  
должны видеть в других свою опору. Если мы  
встречаем кого-то, кто живет с осознанностью,  
говорит с любовью и наслаждается своим делом,  
то нам стоит воспринимать этого человека как  
напоминание о том, что и мы должны обратиться  
к внутренним источникам осознанности. Если  
мы видим кого-то, кто непостоянен в жизни,  
то это сигнализирует о том, что в отношениях  
с данным человеком нам надо проявить терпение  
и благоразумие. Возможно, этот человек возьмет  
из нашего присутствия рядом с ним самое хорошее  
и окажется способным вернуться к себе.

Когда мы наслаждаемся общением с окружающими и не чувствуем себя потерянными в отношениях с ними, тогда, где бы мы ни были, мы сумеем улыбаться и спокойно дышать, с радостью находясь на острове своего «я».

Для каждого человека очень важно наличие круга людей, искренне его поддерживающих. Если у нас есть возможность сесть рядом с другими и позволить коллективной энергии осознанности противостоять нашим страданиям, мы уподобляемся капле воды, которую несет могучая река, и нам становится значительно легче.

Самое ценное из того, чем мы можем наделить друг друга, — это взаимное присутствие, способствующее рождению коллективной энергии осознанности и мира. Мы можем сидеть ради тех, кто не может сидеть, ходить ради тех, кто не может ходить, создавать внутри нас неподвижность и мир ради тех, кто лишен неподвижности и мира. Мы должны делать все для того, чтобы сплетенные внутри нас узлы ослабли и распались.

Исцеление самого себя и одновременно исцеление всего мира по-настоящему возможны только при помощи каждого пробуждающегося шага, каждого пробуждающегося дыхания.

## **Создавая коллективные привычки**

Коллективное сознание может быть как отравленной пищей, так и очень полезной. Коллективные привычки мышления, слов и действий также делятся на здоровые и нездоровые. Если, например, группа коллег или друзей или члены семьи берут обязательство совершать осознанные вдохи и выдохи, прежде чем ответить по телефону, или остановиться и прислушаться к раздавшемуся звону колокольчика, или звону будильника, или сирене, или самолету, пролетающему в небе, то эта группа приобретает полезные коллективные привычки.

Коллективные привычки очень мощные. Мы должны поддерживать друг друга в том, чтобы отказываться от плохих старых привычек и приобретать более позитивные новые. Нам стоит поддерживать друг друга в осознанном вдохе и концентрации на нем, в спокойном выдохе и сосредоточении на нем. Это очень просто, но дает большой эффект. Если каждый останавливает свои мысли и осуществляет в унисон со всеми осознанное дыхание, то все мы перестаем быть отдельными индивидуумами. Мы становимся коллективом, наполненным радостью. Мы уже не являемся агломерацией индивидуальных тел; мы действуем как общность, как суперорганизм. При этом рождается энергия нового уровня, гораздо мощнее той энергии,

которую мы генерируем, осуществляя осознанное дыхание или ходьбу по отдельности.

Когда мы позволяем нашему телу расслабиться и впускаем в него коллективную энергию осознанности и концентрации, к нам легко приходит исцеление. Особенно глубоко целительной оказывается коллективная энергия осознанности и концентрации в те моменты, когда мы сильно огорчены и расстроены.

## **Помогая развиваться другим**

Мы способны научиться генерировать мощную и исцеляющую тишину не только внутри наших семей или групп, где мы осуществляем занятия, но и в более многочисленных общностях. Если вы учитель, то вы должны знать, как пестовать эту возвышенную, исцеляющую тишину в вашем классе. Если вы руководитель в бизнесе или общественный деятель, то предложите начинать каждое собрание или каждый рабочий день с такого молчания.

Когда я был в Индии в 1997 году, я предложил председателю парламента каждое заседание начинать со слушания звука колокола, с осознанного дыхания и улыбок. Я посоветовал, чтобы при любой острой дискуссии, когда люди уже не в состоянии слушать друг друга, звонили в колокол и при этом звуке разговоры бы прекращались. И перед тем как

возобновить заседание, члены парламента занимались бы осознанным дыханием. Спустя десять дней председатель сформировал комиссию по этике для того, чтобы ввести эту цивилизованную практику в деятельность парламента.

Если в повседневной жизни мы научимся выкраивать маленькие мгновения ощущения простора и покоя, мы откроем себя для абсолютной свободы. Мы не станем больше гнаться за статусом или известностью в надежде, что они сделают нас счастливыми. Мы окажемся счастливыми прямо сейчас. Мы будем наслаждаться миром и радостью непосредственно в данный момент. Если в течение всей жизни мы не находили себе покоя и у нас осталось только две минуты до смерти, даже в этот короткий промежуток времени мы способны остановить мысли, осуществить осознанное дыхание и обрести подлинное спокойствие. Но зачем ждать смертного одра, чтобы оказаться в настоящем и оценить все волшебство жизни?

## УПРАЖНЕНИЕ

*Сидите ради того, чтобы сидеть*

Иногда окружающие восклицают: «Не сиди просто так, сделай что-нибудь!» Они побуждают человека к действию. Но опытные люди, практикующие осознанность, любят говорить: «Не делай просто что-нибудь. Сиди!» Не-действие, по существу, это тоже действие. Есть люди, которые, на первый взгляд, не предпринимают никаких особенных действий, но их присутствие рядом имеет решающее значение для благополучного существования нашего мира. Их присутствие легко ощущается каждым. Для них не-действие — это какое-то действие.

Многие из нас иногда страстно желают того, чтобы просто сидеть и ничего не делать. Однако когда им предоставляется такая возможность, они не знают, как ею воспользоваться.

В значительной мере это происходит оттого, что наше общество излишне рационально и ориентировано на успех. Мы склонны всегда следовать по определенному направлению и иметь в голове определенную цель. Напротив, буддизм провозглашает уважение к некоей просвещенной «бесцельности». Наше учение говорит о том, что нам не обязательно помещать что-то перед собой и гнаться за этим чем-то,

потому что все уже присутствует внутри нас. То же самое относится и к медитации сидя. Не занимайтесь ей для того, чтобы достичь какой-то конкретной цели. Каждое мгновение медитации сидя возвращает вас к жизни. Что бы вы ни делали: поливали сад, чистили зубы или мыли и вытирали посуду, — старайтесь делать это, не сосредотачиваясь на определенной цели.

Можно иметь какое-то желание, можно преследовать какую-то цель. Но мы не должны позволять им мешать нашей счастливой жизни здесь и сейчас.

Сидеть в тишине — это возможность наслаждаться восхитительной бесцельностью. Направляйте свою медитацию по пути, на котором отсутствует цель. Ниже приведен текст, удобный для повторения во время медитации, чтобы ощутить непосредственность, свежесть, физическую крепость, ясность и простор.

Делая вдох, я осознаю, что делаю вдох.  
Делая выдох, я осознаю, что делаю выдох.

Делая вдох, я вижу себя цветком.  
Делая выдох, я ощущаю свежесть.

Делая вдох, я вижу себя горой.  
Делая выдох, я чувствую себя крепким.



Делая вдох, я вижу себя спокойной водой.

Делая выдох, я отражаю мир таким, каков он есть.

Делая вдох, я вижу себя Вселенной.

Делая выдох, я ощущаю себя свободным.

## **МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ**

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Тит Нат **Хан**

## **Тишина**

Спокойствие в мире, полном шума

Главный редактор *Артем Степанов*  
Ответственный редактор *Наталья Хоренко*  
Литературный редактор *Юлия Ремизова*  
Арт-директор *Алексей Богомолов*  
Дизайн обложки *Наталья Майкова*  
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*  
Корректоры *Наталья Витько, Юлия Молокова*