

Ларри Розенберг

(при участии Дэвида Гая)

# ЖИЗНЬ В СВЕТЕ СМЕРТИ

ОБ ИСКУССТВЕ БЫТЬ ЖИВЫМ

Перевод Д.Шевченко

L.Rosenberg with D.Guy. Living In The Light Of Death: On the Art of Being Truly Alive  
Boston: Shambhala Publications, 2003  
М.: ООО ИД "София", 2005.

---

Введение

[СТАРЕНИЕ И СМЕРТЬ – НАШИ ПОСТОЯННЫЕ СПУТНИКИ](#)

Глава 1

*Первый вестник:* [СТАРЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО](#)

[Как меняется душевное состояние](#)

[Восстанавливая равновесие](#)

[Чье сознание мы теряем?](#)

Глава 2

*Второй вестник:* [БОЛЕЗНЬ НЕИЗБЕЖНА](#)

[Я подвержен болезни. Болезнь неизбежна](#)

[Практика и здоровье](#)

[Практика и боль](#)

[Медитация и болезнь](#)

Глава 3

*Третий вестник:* [СМЕРТЬ НЕИЗБЕЖНА](#)

[Я подвержен смерти. Смерть неизбежна](#)

[Формальная практика](#)

[Неизбежность смерти](#)

1. [Каждый из нас умрет](#)
2. [Нам остается жить все меньше и меньше](#)
3. [Смерть придет независимо от того, практиковали мы Дхарму или нет](#)

[Неопределенность сроков](#)

4. [Мы не знаем, когда мы умрем](#)
5. [Для смерти есть много причин](#)
6. [Наше тело очень хрупко](#)

## [Только практика Дхармы может помочь нам в момент смерти](#)

7. [Богатство нам не поможет](#)
8. [Наши любимые не могут нам помочь](#)
9. [Тело не может нам помочь](#)

## [Медитация в склепе](#)

### [Что нас ждет потом](#)

## Глава 4

*Четвертый вестник:* [НАСЛЕДНИКИ СВОИХ ПОСТУПКОВ](#)

## [Умирайте сейчас](#)

### [Быть знающим](#)

## Глава 5

*Практика:* [БЛИЗОСТЬ С ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ](#)

## [Попытки избежать сознания](#)

### [Глубина переживаний](#)

*Приложение:* [МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКА СОЗНАВАНИЯ](#)

## [Словарь](#)

## [Библиография](#)

## Введение

### **СТАРЕНИЕ И СМЕРТЬ – НАШИ ПОСТОЯННЫЕ СПУТНИКИ**

Старение, болезни и смерть – сокровища для тех, кто их понимает. Это благородные Истины, благородные Сокровища. Если бы они были людьми, я кланялся бы им в ноги каждый день.

Аджаан Ли

Я впервые столкнулся со старостью, когда был еще сравнительно молод – чуть за тридцать. Я закончил университет и аспирантуру, стал заниматься наукой. И я разочаровался в профессии, может быть, потому что многого от нее ожидал.

В этот момент я имел счастье встретить своего первого духовного учителя – Дж.Кришнамурти. Благодаря ему я понял истинную цель жизни и оставил погоню за успехом. Я обратился к душе и изменил свои взгляды на умственную деятельность.

Знаменитое высказывание Кришнамурти гласит, что к истине пути нет. Но я понял, что дорога и дисциплина мне необходимы. Я начал с изучения йоги, и она мне очень понравилась. Одно лето я провел в ашраме в Канаде, посещая летний лагерь йоги. Там я встретил пожилого мужчину, который научил меня, как можно красиво жить и стареть.

Его звали Шивананда Сарасвати, ему было восемьдесят шесть, но он выглядел гораздо моложе. В нем чувствовалось достоинство, он был красив и излучал мощную энергию. Он показал нам несколько поз из йоги, хотя официально преподавателем не был. Он жил в Индии, у подножия Гималаев, дал вечный обет монашества и преподавал веданту, популярную у индусов. В Америке у него было четыре ученика, которых он обучал по переписке много лет. Ученики в складчину купили ему билет на самолет в Америку. Так он оказался у них в гостях. Один из них, канадец, пригласил Шивананду Сарасвати в ашрам.

Сарасвати показался мне интереснее других преподавателей, поэтому большую часть времени я проводил в его обществе. Я решил отправиться вместе с ним в путешествие, чтобы чему-нибудь у него научиться. Это была автобусная поездка. На ночлег мы останавливались в частных домах. Я играл роль сопровождающего и, таким образом, получил возможность хорошо узнать моего подопечного.

До этого я не очень много времени уделял медитации, но мой учитель оказался ее страстным поклонником. В два или три часа утра, независимо от того, когда мы накануне легли спать, он вставал и начинал медитировать. Он даже не умывался. Пару часов он сидел прямо в кровати, а затем как ни в чем не бывало открывал глаза и начинал говорить и шутить, готовиться к новому дню.

Сарасвати стал монахом еще в юности и практиковал в индусской традиции веданта. Его всегда окружали люди, очень серьезно относившиеся к духовной практике. Они считали, что освобождение – главная цель жизни, и на свое тело смотрели как на препятствие к духовному развитию. Однако Сарасвати замечал, что эти люди часто болели, что затрудняло их путь к освобождению.

Это ему не понравилось, и он начал изучать хатха-йогу, правильное дыхание и диету. Он не отказался от монашеской жизни – он просто понял, что забота о теле дает возможность жить полноценной духовной жизнью.

Он проповедовал и применял на практике золотую середину: не следует слишком увлекаться медитацией и забывать о теле, но не следует и слишком много заниматься телом и забывать о духовной практике. Он был не глуп. Он знал, что одного телесного здоровья недостаточно. Но я навсегда запомнил его слова: "Если будешь заботиться о теле, твоя старость пройдет безбедно".

Это не значит, что Сарасвати надеялся и в старости чувствовать себя не хуже, чем в молодости, рассчитывал сохранить силы в полной мере. И действительно, в старости он горя не знал – по сравнению со многими другими стариками. К тому же самые глубокие духовные откровения пришли к нему, когда ему уже было за семьдесят. Многие его желания сами собой угасли, но у него еще оставалась масса энергии.

Будда особо подчеркивал, что воплощение в человеческой форме – редкое явление и эта форма идеально подходит для духовного развития. Есть более высокие формы существования, которые дают такое блаженство, что потребность в духовной практике отпадает. Есть и адские формы существования, настолько ужасные, что отнимают энергию, необходимую для практики. Человеческое существование представляет собой идеальное сочетание блаженства и страдания. Поэтому стоит попытаться его продлить, не увлекаясь при этом чрезмерно идеей долголетия.

Шивананда Сарасвати научил меня заботиться о теле. Я узнал главное: забота о теле заложена в познании. Мой учитель не следовал правилам – он просто жил и наблюдал последствия различных явлений. Он понял, что значит переедать и недоедать, пить слишком много и страдать от жажды, спать слишком много и недосыпать. Он узнал, какая пища помогает мозгу работать, перевозбуждает или, наоборот, отупляет. Он наблюдал, как разные упражнения воздействуют на его физическое самочувствие и ясность ума. Он очищал свой организм с помощью йоги, но никогда не считал эти упражнения досадной и скучной работой. Он получал от них радость.

Все это очень напоминало проповеди Кришнамурти. Наша жизнь не разделяется на практику и не практику, на заботу о теле и заботу о душе. Она представляет собой единое целое, и ключ к нему – познание. Сам Кришнамурти, говоря о физическом здоровье, сравнивал человека с воином на коне. Если конь нужен тебе для битвы, ты должен о нем заботиться. От этого порой зависит твоя жизнь. Именно поэтому нужно заботиться о теле. "Личность человека не ограничивается телом, – говорил Кришнамурти, – но попробуй жить, не заботясь о нем, и у тебя ничего не выйдет".

С самого детства, которое я провел в Нью-Йорке – сначала в Нижнем Ист-Сайде, потом в Бруклине, меня интересовали старики и старение. Даже сам не знаю, почему. Когда я был ребенком, дедушка и бабушка жили вместе с нами, и я любил их, особенно бабушку. На самом деле, в Бруклине меня окружали в основном старики, но они не казались мне особенно счастливыми – наоборот, они были усталыми и грустными, часто раздражительными. К счастью, эти качества в них уравнивались чудным чувством юмора.

Сначала мы жили в среде русских евреев-эмигрантов, хотя были здесь и итальянцы, и рабочие-ирландцы. Все три группы между собой враждовали. В среде пожилых евреев чаще всего разговор заходил о здоровье, точнее, о его отсутствии. Шли бесконечные споры о болезнях, лекарствах и операциях, о том, помогло ли лечение. Порою можно было услышать столь подробный отчет о ходе болезни, какой не услышишь и от студента-медика. Все эти разговоры о болезнях меня, маленького ребенка, не очень радовали.

Мы с моим другом любили играть в такую игру: прогуливались по дощатому настилу на Кони-Айленд и подслушивали разговоры стариков. Из обрывков их речей мы составляли один длинный диалог. Это было легко, потому что чаще всего разговоры состояли из жалоб, сетований на старость и болезни.

Но иногда попадались и исключения – старики, которые, несмотря на старость, казались довольными своим жребием. Они ходили с горящими глазами, радостные, полные жизни. Я не мог не заинтересоваться людьми, которые так благородно старели. Мне захотелось узнать, в чем их секрет.

Я тогда увлекался бейсболом. Большое впечатление на меня произвел менеджер "Филадельфии Атлетикс" Кони Мак. Рядом с толпой игроков – грубой, орущей, ругающейся – находился человек, одетый в костюм-тройку, ведущий себя с достоинством, хотя на вид ему было не меньше восьмидесяти лет. Как и всякий менеджер, он мог не соглашаться с решением судей, но в то время как остальные с криками выбегали на поле и швырялись грязью, он выходил с достоинством, высказывал все, что думал, – разумеется, судей ему было не переспорить, – а потом возвращался обратно. Я забывал про бейсбол, когда этот человек выходил на поле – я не отрывал от него глаз.

В юности мне не довелось встретиться со смертью – я был от нее огражден и впервые столкнулся с ней, когда служил в армии. Я не был большим фанатом службы, но, когда меня призвали, у меня возникло желание служить. Пройдя начальную военную подготовку, я почувствовал, что служба мне нравится. В молодости я увлекался атлетикой и любил физическую нагрузку. Меня захватила стрельба из пулемета, стоящего на ножках. Это было классно. Я снова почувствовал себя ребенком, играющим в войну.

Но вскоре я обнаружил, что это вовсе не игра. Мы отправились на учения в Германию. Нам был дан приказ разбить палатки в лесу. Поскольку поблизости было мало хороших дорог, нам приказали поселиться в чаще, чтобы на нас не наехал случайно грузовик. Как-то вечером, после отбоя, мы слышали ужасный крик. Оказалось, что два солдата разбили палатку слишком близко от дороги, и проходящий грузовик их раздавил. Один из солдат был задавлен насмерть, другой сошел с ума. Больше мы его не видели.

Я понял, что мы совсем не дети, играющие в войну. Мы были взрослыми. Мы смотрели в лицо смерти и готовились убивать. Я обнаружил и немало других поводов для недовольства. Для меня совесть и мораль никогда не были пустым звуком – к примеру, героем моей юности был Ганди, – но в то же время во мне было много агрессии. Мне очень нравилось стрелять из пулемета. Но мне совсем не нравилось видеть, как умирают люди, не нравилось бояться смерти. Постепенно я понял, что могу служить, только не причиняя насилия.

Я пришел на прием к нашему командиру, выпускнику Академии в Вест-Пойнте, кадровому офицеру. Я уважал его и решил объясниться с ним начистоту. Я сказал ему, что для меня лучше всего было бы служить в медицинском корпусе. Он выслушал меня и задал несколько вопросов. В конце концов он согласился перевести меня в медицинский корпус. Так я закончил службу в боевых частях. Думаю, я был неплохим солдатом. Но я понял ценность человеческой жизни и решил, что никогда и ни у кого не стану ее отбирать.

Вскоре после знакомства с Шиванандой Сарасвати я встретил еще одного учителя, сильно повлиявшего на мои представления о старении и смерти. Я никогда не обращался к нему по имени, а всегда называл его Бадараяна, потому что он попросил не открывать посторонним людям, кто он такой. Он не хотел известности или славы проповедника. Когда я познакомился с ним, у него было всего четыре ученика, но он чувствовал, что в каждом из этих учеников живет потенциальный учитель и через них он сможет выйти на более широкую аудиторию.

В те времена я преподавал в университете и пытался применить восточную мудрость в своей работе. Бадараяна пришел на одно из моих выступлений. Когда я закончил, он подошел ко мне и предложил свои услуги в качестве преподавателя, поскольку, по его словам, он знал многое об индуизме и буддизме. Сначала он показался мне подозрительным. Но он никогда не заговаривал об оплате, а в беседе производил впечатление знающего человека. Преподавал он в основном здоровый образ жизни и йогу, но не медитацию.

Несколько лет мы проработали вместе. Как-то раз он предложил поехать в небольшой мексиканский городок на берегу моря (я бывал там раньше), чтобы пройти курс интенсивных занятий. Мы прожили в этом городке четыре месяца, занимаясь йогой и изучая теорию.

Однажды вечером, когда я сидел в коттедже и читал, Бадараяна пришел крайне взволнованный и сказал, что нам представился прекрасный случай применить свои знания на практике. За десять дней до этого один мексиканский рабочий напился и упал в море. Его долго не могли найти, и вот сегодня тело прибило к берегу. Завтра из Мехико за покойным должен был приехать священник, но по религиозным соображениям местные жители не хотели сами дежурить возле тела и решили попросить об этом нас, двух чужаков.

Они обратились с этой просьбой к Бадараяне, и тот с радостью согласился.

Мне был непонятен его энтузиазм, и еще меньше я был склонен разделять его, когда мы зашли в комнату, где находился покойник. Тело лежало в большой коробке, набитой льдом. Покойный сам по себе был довольно крупным мужчиной, а от пребывания в воде его еще больше раздуло, и он посинел. В комнате стоял неприятный запах, такой сильный, что трудно было войти. А мы собирались провести там всю ночь.

Бадараяна сел по одну сторону от покойного, а я – по другую. Скоро Бадараяна стал проповедовать. "Совсем недавно этот человек был полон жизни. А теперь – посмотри на него". Зрелище было отвратительным, но Бадараяна не отставал от меня и требовал, чтобы я смотрел на мертвеца и задумался над тем, что случилось. Я почувствовал страх, тошноту, отвращение. Сильное желание покинуть комнату. Я был зол на Бадараяну за то, что он меня сюда привел.

Мы долго сидели в молчании, потом он снова и снова обращался ко мне, спрашивая, какие чувства я испытываю в тот или иной момент. И это была наиболее ценная часть нашего времяпрепровождения. Иногда он обращался непосредственно ко мне: "Когда-то этот человек был живым. Теперь он – мертвое тело. И нас ждет та же судьба. Что ты чувствуешь, когда видишь его?"

Я ответил, что испытываю неприятные ощущения и не хотел бы долго заострять на них внимание.

"О нет, – ответил мой учитель. – Этот мертвец – наглядный урок для нас, и притом очень ценный".

Я не сказал бы, что полностью понял Бадараяну, но постепенно стал чувствовать себя менее дискомфортно и смог взять себя в руки. И все же я с удовольствием покинул бы эту комнату немедленно.

Наконец Бадараяна сказал: "Ты знаешь, почему мне так хотелось сюда прийти?" "Чтобы показать мне ценность жизни?" – спросил я. "Верно. Но есть и более глубокие причины. Этот случай – хороший стимул к духовной практике. Он показывает, как мало в нашем распоряжении времени и как плохо мы умеем его ценить. Этот человек не знал, что умрет так скоро.

Жизнь ценна не сама по себе, а как возможность для практики. И это главный урок, который мы можем извлечь, глядя на этого человека. Пусть он послужит нам стимулом для духовной практики".

Йога в большей степени, чем буддизм, научила меня достойно стареть. Буддизм сосредоточен на изучении истинной природы тела с целью доказать, что она не отражает сущность нашей личности. Будда был хорошо осведомлен о пользе прогулок, умеренной

диеты и здорового дыхания, но не ставил их на первое место. Впоследствии один из моих учителей в Таиланде, Аджан Буддадаса, сказал, что йога и йогическая практика, вероятно, воспринимались во времена Будды как нечто само собой разумеющееся. Они являлись частью духовной культуры Древней Индии.

Буддизм пытается глубже осмыслить понятие смерти. Например, созерцание кладбищ входит в "Сатипаттхану-сутру" – своего рода "декларацию независимости" для тех, кто практикует по методу випашьяны. В тексте смело заявляется, что глубоко осознанная связь между телом и душой может освободить нас от страданий.

Увлечись буддизмом, постепенно я сам стал медитировать на тему смерти вместе с тайскими, шриланкийскими и бирманскими монахами. В этих странах общепринятой и уважаемой является практика Маранасати, или "сознавания смерти", она очень популярна среди медитирующих. В Америке эта практика не очень известна. Ее ценность несомненна, и постепенно, по ряду причин, я включил ее в свой курс преподавания.

Во-первых, ни я, ни мои ученики с годами не становимся моложе и все больше думаем о своем возрасте. На меня большое влияние оказала смерть отца, которая случилась несколько лет назад. Мой отец был очень колоритной и обаятельной личностью – и вдруг превратился в холодный труп, который позже стал горсткой пепла в урне. Некоторое время я держал урну с его прахом на алтаре для медитации, а потом отец стал частью Атлантического океана, над которым я развеял его прах. Конечно, самое главное – он был моим отцом. При жизни мы были очень близки, и я любил его.

Смерть Кришнамурти тоже сильно повлияла на меня, потому что я очень любил его и его ясные, сильные проповеди. В личной жизни он был мягким, непритязательным человеком, но, когда начинал говорить, буквально загорался. Такое ощущение, что его устами говорил сам Господь Бог. Тем не менее Кришнамурти, как и все люди, тоже был смертен. От его замечательной жизнерадостности ничего не осталось.

И вот я начал учить сознанию смерти. Делать это приходилось очень тактично. На первом занятии один из моих учеников – здоровый, рослый мужчина – буквально выскочил из комнаты в панике. После этого я стал гораздо осторожнее. Практика сознания смерти, безусловно, подходит не каждому и требует соответствующих условий: времени и места. Она помогает только тем, кто готов ее воспринять, и облегчает таким людям освоение практики Дхармы.

Рано или поздно нам придется столкнуться со смертью, которая является противоположностью жизни. Жизнь – это то, что происходит сейчас, а смерть – то, что ждет нас в конце пути, желателно долгого. В этом высказывании сквозит определенная легкомысленность. Нас могут окружать старики, больные, умирающие или мертвые. Но мы-то живы, здоровы и сравнительно молоды и столкнемся с подобными проблемами не скоро.

Наше общество особенно страдает от подобного легкомыслия. Мы возводим на пьедестал молодежь, больных помещаем в больницы, пожилых – в дома для престарелых. Мы украшаем мертвецов в моргах, чтобы они выглядели живыми и привлекательными, делаем все, что в наших силах, чтобы убрать смерть из нашего сознания. Мы всю энергию вкладываем в приобретение материальных благ, знаний, титулов, земли, друзей и любовников. Мы думаем, что нам нужны эти вещи, но на самом деле используем их для того, чтобы возвыситься в собственных глазах. Жизнь, наполненная заботами о

материальном благополучии, помогает нам не думать о старости и смерти. Вещи помогают нам о них забыть.

Но суровая правда жизни состоит в том, что мы начинаем стареть с самого момента нашего рождения, не зная точно, когда придут болезни и смерть. Никто не застрахован от них. Смерть отберет у нас все наши приобретения, все, что связано с нашим "я". Смерть сопровождает нас повсюду. Нам нравится смотреть фильмы-катастрофы, например "Титаник", забывая, что мы и в самом деле находимся на "Титанике" и подобно его пассажирам думаем, что отправились в увеселительное плавание.

В то же время в глубине души в каждом из нас живет страх болезни, старения, смерти, и этот страх съедает наши силы – ведь мы тратим массу энергии на то, чтобы избежать или подавить его. Между тем вызвать этот страх наружу и взглянуть ему в лицо, как это сделали мы с Бадараяной и другими учителями, необходимо. Посмотрев в лицо смерти, человек начинает больше ценить свою жизнь, дорожить каждой ее секундой.

Конечная цель буддийской практики – освобождение, пробуждение, нирвана. Это достижение бессмертия. Именно привязанности, которые сформировались у нас при жизни и которые смерть у нас отбирает, заставляют нас страдать в этом мире. Будда ясно высказался по этому поводу: привязанность к вещам, особенно к чувству собственного "я", – вот что заставляет человека страдать. Сознание того, что после смерти нам придется расстаться с тем, что нам дорого, должно помочь нам отказаться от этих привязанностей уже сейчас и уберечь от страданий. Если мы представим, что умерли для земных привязанностей, то меньше станем бояться смерти. Сияющий свет смерти освободит нашу жизнь.

Будда оставил нам пять заповедей о смерти и советовал размышлять над ними как можно чаще.

1. Я подвержен старению. Старение неизбежно.
2. Я подвержен болезни. Болезнь неизбежна.
3. Я подвержен смерти. Смерть неизбежна.
4. Я стану другим, свободным от всего, что мне дорого и приятно.
5. Я хозяин своих поступков, наследник своих поступков, рожден из своих поступков, связан своими поступками и зависим от них. Что бы я ни сделал – хорошего или плохого, – все это скажется на моей судьбе.

Размышления, конечно, не самые веселые, и большинство людей, знакомясь с ними, испытывают тоскливое ощущение. Они ничего не имеют против буддийского учения о непостоянстве всего земного, пока дело не коснется их самих. Между тем задача медитирующего – применить закон непостоянства лично к себе.

В восточных странах, где буддизм существует веками, размышления о смерти имеют древнюю и почтенную традицию, и многие медитирующие обращаются к этой теме. Есть даже те, кто считает сознание смерти высшей ступенью духовной практики. Сам Будда говорил по этому поводу: "Из всех следов самый большой оставляет слон. Из всех размышлений самое важное – размышление о смерти".

Может быть, все эти заповеди звучат грустно и уныло, но размышление над ними дает прямо противоположный эффект. Ученики часто признаются мне – и я сам на себе это испытал, – что после таких размышлений им становится легко, к ним приходят спокойствие и душевный комфорт. Многие из нас испытывают подсознательный страх перед смертью, и, как и любой страх, он тянет нас вниз. Размышления над смертью



изгоняют этот страх, помогают взглянуть ему в глаза и понять его непостоянство и бесосновательность. Страх продолжает в нас жить, пока мы ему это позволяем, пока сами себе в нем не признаемся.

Смерть – факт нашего бытия, с которым каждому из нас рано или поздно предстоит столкнуться. Размышления о смерти оказывают при этом большую поддержку. Сознание собственной недолговечности приводит человека к пробуждению, является мотивирующим фактором.

На языке пали это называется *самвега*: настойчивое стремление к духовным практикам, возникшее под влиянием скоротечности жизни. Человек может испытать шок, почувствовав, что жизнь не вечна и он до сих пор жил неправильно. Такое открытие может буквально перевернуть наш мир, изменить весь образ жизни. И даже если последствия будут не столь драматичными, по крайней мере, оно может подвигнуть человека заняться медитацией. Нас станут меньше манить к себе власть, престиж, деньги, сладострастие, приобретение вещей. Заповеди Дхармы станут для нас ближе и понятнее, мы по-настоящему проникнемся ими, вместо того чтобы воспринимать их одним лишь умом. *Самвега* приводит к переменам в душе – вместо прежнего эгоцентричного существования мы начинаем стремиться к вневременному, необъятному и вечному.

Важным добавлением к *самвеге* является палийская концепция *пасады* – термин, который можно перевести как "ясная и безоблачная уверенность", убеждение, что ситуация небезнадёжна, и медитация поможет нам побороть страх болезни, старения и смерти. Все это – насущные для нас проблемы, которые связаны с нашими желаниями и привязанностями. Страдание является не тупиком, а дорогой к самореализации. Правильное применение духовной практики – пути из восьми частей – превращает страдания, болезни и смерти в радость освобождения.

Буддийское учение дает нам возможность выйти за рамки временного и приблизиться к бессмертному.

Многие читатели знают легендарную историю жизни Будды. При его рождении было предсказано, что он станет либо святым, либо правителем, и его отец, который сам был царем и хотел, чтобы сын пошел по его стопам, приказал воспитывать сына во дворце и следить за тем, чтобы все желания мальчика исполнялись. В шестнадцать лет Будда женился, завел семью, но, когда ему исполнилось двадцать пять, он, повинаясь смутному желанию познать мир, покинул дворец.

Странствуя, он столкнулся с тремя людьми и тремя явлениями, о существовании которых раньше не подозревал: со стариком, согнутым под тяжестью лет, тяжело больным человеком и мертвецом, которого несли в склеп. Будда был потрясен этими зрелищами до глубины души. На обратном пути он встретил странствующего монаха, который, как ему показалось, обрел истинный покой, и Будда решил жить, как этот мудрец.

Так Будда впервые столкнулся со старостью, болезнью и смертью. И он нашел на них ответ, нашел выход из безвыходного положения. Заповеди Будды напоминают о встреченных им вестниках. Четвертая заповедь – "Я стану другим, свободным от всего, что мне дорого и приятно" – подразумевает образ жизни странствующего мудреца. Он решил освободиться от своих привязанностей прежде, чем смерть освободит его от них, чтобы, умирая, не страдать так сильно.

Монах, покидающий дом, отказывается от секса, семьи, богатства и имущества, чтобы достичь истинного освобождения. Раскрывая свой потенциал, он пытается освободиться от страданий. Но монашество и светская духовная практика условны – ни то ни другое не является абсолютной истиной.

На глубинном уровне четвертая заповедь символизирует внутреннюю свободу, доступную каждому человеку. Перед нами стоит та же самая задача: освободиться от своих желаний и привязанностей. Кришнамурти постоянно говорил об этом. Мы должны умирать каждый день. Мы должны умирать каждую секунду. Мы должны умирать сейчас.

Пятая заповедь не имеет параллелей с вестниками Будды. Она отражает закон кармы, учение о повторном рождении. В своей книге я, разумеется, его коснусь. Размышляя над пятой заповедью, люди теряются, увлекаясь абстрактными размышлениями на тему своих прошлых и будущих жизней, и превращают все в игру ума – еще один способ уйти от духовной практики. Я полностью верю в справедливость закона кармы: любые поступки обязательно отразятся на нашей жизни – если не на этой, то на следующей. Но я стараюсь не думать об этом, а жить сегодняшним днем.

Наша задача в том, чтобы освободиться от кармы – не избегать ее, а достичь такого состояния, когда карма не будет иметь значения. Пятая заповедь в этом смысле может быть даже важнее всех остальных, поскольку помогает понять предыдущие четыре. В итоге нам придется сосредоточить свое внимание на четвертом вестнике – страннике, медитирующем ради освобождения, и на четвертой заповеди, призывающей нас умереть для своих привязанностей. Это и станет наилучшей кармой.

Для людей естественно задаваться глубоким и важным вопросом, есть ли жизнь после смерти. Моя книга посвящена другой проблеме: есть ли жизнь до смерти? Мы ищем свет, который смерть способна пролить на нашу жизнь.

Принимая все это во внимание, обратимся к первой из пяти заповедей.

*Замечание.* В основе моих бесед о старении, смерти и т.д. лежит практика сознания, частью которой является сидячая медитация. Читателю, не знакомому с этой практикой, возможно, будет трудно следовать моим советам, поэтому краткий ее обзор я вынес в приложение. Тем, кто незнаком с практикой сознания, следует, перед тем как начать читать первую главу, обратиться к приложению и прочесть этот обзор.\*

\* Более подробно я написал об этом в другой книге: "Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation" (Boston: Shambhala Publications, 1998).

## Глава 1

### Первый Вестник **СТАРЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО**

"Нежелание перемен". Если мы не желаем перемен, то должны страдать. Считая тело своим "я", своей собственностью, мы испытываем страх, видя, как оно меняется.

Аджаан Чах

Я подвержен старению. Старение неизбежно. Размышляя над этим постулатом каждый день, постарайтесь осознать всю его глубину, вникнуть в него. Люди часто раздражаются, когда им напоминают о подобных вещах. Я знаю, что старею, отвечают они. Все мы об этом знаем – абстрактно, теоретически. Но мы не прочувствовали это душой, не прожили и не осознали по-настоящему. С появлением малейших признаков старения мы прилагаем все усилия, чтобы их уничтожить.

Я говорю не только о подтяжках, пересадке и окрашивании волос, желании подражать молодым в одежде (и я совсем не против подобных вещей). Я говорю о сознательном подходе к изменениям в своем организме, о том, что мы не вечны и через постепенные изменения движемся к смерти.

Я говорю о том, что происходит постоянно со всеми людьми. Одна такая история случилась не так давно со мной. Она послужила мне уроком и вызвала смех учеников.

Я забочусь о себе. По утрам я делаю упражнения йоги, много гуляю, много медитирую. Я разборчив в еде. Но примерно три года назад (мне тогда было шестьдесят три года) со мной случилось следующее. Я возвращался от зубного на метро. Я стоял, держась за металлический поручень, и девушка, сидевшая рядом, встала, чтобы уступить мне место. Сначала я не понял, что произошло. Я думал, что она выходит на следующей остановке. Но мы проехали одну остановку, потом другую, и до меня стало доходить, что мне просто уступили место.

Я стал лихорадочно размышлять. Я утешал себя тем, что, наверное, выглядел измученным после лечения. Мне хотелось сказать ей: вы поступили неправильно, это я должен уступать вам место. Я всю жизнь уступал места. Но она считала, что поступает правильно. Она была молодая, бодрая, здоровая женщина. А я выглядел, как человек, которому следует помочь. Годы, потраченные на йогу, здоровую пищу, прогулки, оказались бесполезны. Я все равно выглядел на свой возраст. В следующий раз мне скажут: "Дедушка, садитесь!" или "Не надрывайтесь, дедушка, давайте я помогу вам донести сумки". А я-то все еще представлял себя молодым. Все мои иллюзии развеялись в одночасье.

Но я не жалею об этом. На самом деле все оказалось к лучшему. Мне дали понять, что я перешел в другую возрастную категорию и живу неверными представлениями.

Порою наши представления о себе порождают проблемы. Их цель – дать человеку уверенность и спокойствие, но на самом деле они причиняют нам только страдания. У каждого человека есть свой собственный образ, и мы тратим массу времени и сил, чтобы его поддерживать, в то время как жизнь ежедневно вносит в него свои коррективы. И вот в один прекрасный день кто-то говорит о нас совсем не то, что мы думаем, и разрушает этот образ. Как пенсионерам, нам полагается скидка на проезд в городском транспорте, и мы уже видим себя в нелепых шортах и соломенной шляпе где-нибудь на даче. А ведь мы считали себя молодыми. Оказалось, что наши представления устарели.

Обычно в этом случае человек пытается создать новый образ: да, я уже пенсионер. Но я не выгляжу на свои годы (разве что после визита к зубному). Для своего возраста я выгляжу довольно молодо. Сил у меня – как у сорокалетнего мужчины. Не надо уступать мне место в метро (хотя скидкой на проезд я с удовольствием воспользуюсь).

Повторяю, я не против того, чтобы заботиться о своем здоровье и внешности. Я считаю, что нужно за собой следить – хорошо одеваться, быть чистым и ухоженным. Это элементарное самоуважение, а не эгоцентризм.

Но практика медитирования подразумевает выход за пределы любых образов, столкновение с непосредственным опытом своего тела, его ежеминутными ощущениями. Будда в некоторых сутрах говорит о теле внутри тела. Под этим он подразумевает тело как оно есть. Не наше представление о нем, а его нынешнее состояние – ощущения, которые мы испытываем сейчас, когда читаем эту книгу.

Великий бейсболист Сэтчел Пэйдж говорил о том же самом, только иными словами. Когда он был в расцвете сил, чернокожие игроки могли играть только в так называемой негритянской лиге, а когда он получил возможность играть в высшей лиге, то был уже слишком стар. Когда журналисты спросили его о возрасте, он сказал: "Возраст – не проблема. Все зависит от отношения. Возраст – не помеха, если не обращать на него внимания".

## **КАК МЕНЯЕТСЯ ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ**

Давайте рассмотрим конкретный пример. Я преподаю в Кембриджском центре медитации, и мне регулярно приходится отвечать на вопросы учеников, касающиеся духовной практики и повседневной жизни. Не так давно одна ученица пожаловалась мне, что в последнее время стала бояться старости. Я попросил ее рассказать о своей проблеме подробнее. Она сказала, что однажды утром проснулась и почувствовала боль в суставах. Тут она вспомнила свою бабушку, которая жаловалась на такую же боль по утрам. И вот эта далеко еще не старая женщина (ей сорок с небольшим) решила: "Ну все. Старость пришла".

Она мгновенно представила себе согнутую спину, которая уже никогда не выпрямится, седые волосы, кожу в морщинах, отсутствие всякой привлекательности, палочку, а потом и инвалидное кресло. Она живо вообразила, как ее тело дряхлеет, слабеет разум, последние годы жизни проходят в болезнях и страданиях. Она не заработала на пенсию и поэтому доживает последние дни в нищете. Она видит себя на улице, в рваном плаще, дрожащей от холода и просящей подаяния.

На самом деле это была красивая сорокалетняя женщина, жившая в уютном доме. Но воображение ее разыгралось до такой степени, что она уже представляла себя на улице. Такова сила нашей фантазии – из маленького неприятного ощущения она может создать целый образ.

Всем нам доводилось испытывать подобные страхи. И должен признаться, в них содержится определенная мудрость. Старость, болезни и смерть – наш удел, и поэтому такие опасения обоснованы. Не стоит пренебрегать откладыванием денег на черный день. Иногда страхи начинают нас посещать, когда мы не выполняем наших обязанностей.

В то же время случай с моей ученицей – классический пример того, о чем говорил Будда: сознание превращает физические ощущения в страдания. Об этом стоит поговорить подробнее.

Среди различных телесных и душевных феноменов есть один, о котором Будда говорит особо. На языке пали он называется *ведана*, что в переводе означает "чувства". Но это не

эмоции, а скорее ощущения – все, что мы воспринимаем с помощью шести органов чувств (в буддизме ум тоже считается органом чувств).

Будда говорил, что есть три рода *веданы* и три рода реакции на них. Ощущения могут быть приятными – и тогда нам хочется их повторить. Они могут быть неприятными и тогда мы инстинктивно хотим от них избавиться, и ощущения могут быть нейтральными. Испытывая нейтральные ощущения, мы начинаем скучать или заполнять пустоту фантазией. И в том и в другом случае мы далеки от реально переживаемого ощущения.

Моя ученица испытала неприятное ощущение, но не очень сильное: в конце концов, боль в суставах – это не сердечный приступ. Но, для того чтобы от него избавиться, она приложила много усилий. Небольшое физическое расстройство причинило ей жестокие умственные страдания. Небольшая физическая боль превратилась в пытку.

Другой феномен – так называемые душевные состояния. Это более сложная вещь, чем ощущения. Они подразумевают быструю смену мыслей, их накопление (пример – фантазии моей ученицы о старости) и физические ощущения. Душевные состояния бывают разными, но три из них Будда постоянно упоминает в своих проповедях. Он называет их *килеса*, или три умственные отравы. Это жадность, ненависть и обман, иногда называемые страстью, отвращением и заблуждением.

Жадность – это желание иметь то, чего у нас нет. Ненависть – желание, чтобы исчезло то, что у нас есть. А обман – это когда мы не знаем, чего мы хотим или что у нас есть. Туман застилает наш ум.

Причиной *килеса* является заблуждение или невежество. Невежество – основа наших желаний и антипатий. Можно сказать, что источником проблем моей ученицы было заблуждение, выраженное в форме антипатии. Она хотела от чего-то избавиться и начала с этим бороться. И ее душевное состояние стало быстро меняться.

Однажды Будду спросили, чем отличается просветленный человек от непросветленного. И он ответил, что непросветленный человек подобен воину, который поражен двумя стрелами. Для моей ученицы первой стрелой была боль в суставах, а второй – последующая душевная смута. Первой стрелы, считал Будда, невозможно избежать. Боли и трудности являются частью нашего существования, также как и старение, болезнь, смерть.

Но второй стрелы избежать можно. Не стоит превращать физическое страдание в мучение. Пусть боль в суставах будет всего лишь болью в суставах. В чем проблема? Ведь боль не вечна, как и все остальное. Проснувшись, мы чувствуем боль. Эти ощущения нам неприятны. Но не более того.

Конечно, легко об этом говорить. Но никто не мешает вам попробовать. Испытав ощущение, отрешитесь от него, не превращайте его в пытку. Но имейте в виду, что поначалу это потребует некоторого напряжения воли. Моя ученица за считанные секунды стала испытывать сложное душевное состояние, название которому – страх. Она ощутила телесный дискомфорт, и ужасные мысли одна за другой начали всплывать в ее мозгу. В тот момент казалось, что они отражают реальность. Она и в самом деле верила, что кончит свои дни в нищете и умрет медленной и мучительной смертью.

Есть несколько способов, как работать с такими душевными состояниями. В беседе со своей ученицей я воспользовался размышлением. Мы анализировали все мысли, которые

приходили ей в голову, и делили их на абсолютно фантастические и вполне обоснованные. Но наша беседа происходила, когда женщина уже более или менее успокоилась. Если бы она испытывала страх, наилучшей тактикой было бы сконцентрировать ее внимание на дыхании. Это не значит подавить страх. Она признала бы его существование, но на некоторое время переключила бы свое внимание на что-то другое, успокоилась, а потом проанализировала бы свой страх беспристрастно.

Развив способность к медитации, она смогла бы победить страх другим, более надежным способом – наблюдая за ним, но не преувеличивая его в своем воображении. Она увидела бы, как боль в суставах порождает страх, как множатся плохие мысли и как все это в конце концов проходит. Страх – временное явление. Каким бы сильным он ни был, он лишен реальной основы. Когда человек это понимает, ему удается страх побороть.

Мы учимся обращать наше внимание на энергию под названием страх и вести за ней наблюдение. Постепенно наши реакции становятся быстрее, духовная практика дается нам легче. Мы начинаем наблюдать страх, а не избегать его. Мы перестаем быть его пленниками. Словом, ситуация небезнадежна.

Один из способов преодолеть страх перед старением – каждый день размышлять над тем, что мы стареем. Старение неизбежно. Можно не придавать значения этим мыслям, а можно, наоборот, представить себя старым и слабым, передвигающимся медленно, зависимым от других. Многие люди уже сейчас находятся в таком состоянии, а мы относимся к ним со слепым легкомыслием, легкомыслием молодых и здоровых людей. Но все люди подвластны одному и тому же закону – они болеют, стареют и умирают.

Какие бы чувства ни посещали нас по этому поводу, относитесь к ним спокойно: наблюдайте за ними со стороны. Постепенно страх уйдет.

Еще один способ примириться со старостью – наблюдать мелкие изменения, происходящие каждый день в нашей жизни. Часто мы стараемся не обращать на них внимания или, наоборот, впадаем в депрессию и панику, видя, как наш организм стареет. Сознательное наблюдение освобождает нас от депрессивного состояния, да и от старения тоже. Это не значит, что старение прекращается. Просто наше сознание перестает страдать от созерцания этого процесса.

Я уже говорил о том, что человек обращает внимание прежде всего на физические признаки старости и лепит из них свой образ. Мы уже не считаем себя юными, картины старости встают перед глазами и приносят нам печаль и даже мучения. Но меняется не только наше представление о себе – реальные перемены также происходят. Мы уже не так быстро бегаем и думаем. У нас меньше сил и энергии. Координация, память, потенция ослабевают. Человек может потерять работу, его могут сместить с важной должности и отодвинуть на второй план.

Такие перемены далеко не всегда воображаемые. Можно о них сожалеть, но не стоит из-за них переживать. Размышления помогут нам смириться с потерями, которые приносит с собой старение, и принять их как данность.

Один из самых наглядных примеров недолговечности я имел возможность наблюдать, когда работал над диссертацией по социальной психологии в Чикагском университете. Уже тогда я был старомоден, считая, что для изучения человеческого поведения достаточно тетради и ручки. Но я работал в отделе, где было принято использовать новейшие технологические достижения, и меня посадили за компьютер – один из первых.

Этот компьютер использовал язык "фортран", занимал целую комнату и сильно шумел, извергая наружу целые горы бумаги.

Я не хотел работать с этим монстром, но председатель ученого совета, на котором мне предстояло защищать диссертацию, настоял, чтобы я использовал компьютер. Поэтому мне пришлось тесно общаться с обслуживающим персоналом. Я давал им данные для обработки, не очень вникая в сам процесс. Операторы использовали сложный язык, известный только им, и не заботились о результатах моей работы. Иногда я подходил к ним, взволнованный тем, что мне только что удалось обнаружить, а они отвечали: "Слушай, не загружай нас своими выводами. Это уже не наше дело".

Однажды я зашел к ним и застал всех в крайне угрюмом настроении. Впечатление было, что в комнате появился покойник. Команда была в сборе, и все хмуро молчали. "Что случилось?" – спросил я. "Изобрели новую компьютерную программу. Она гораздо проще и работает быстрее. Мы стали теперь не нужны. Десять лет мы осваивали эту программу, а теперь ее можно сдать в музей. Молодые ребята гораздо лучше разбираются в новой программе и сильно нас опережают".

Тут я подумал: ни в коем случае не следует привязываться к чему-то временному, преходящему – рано или поздно это приведет к краху. Это верно как в отношении новейших компьютерных программ, так и всей жизни в целом. Как учил Будда, в земной жизни невозможно достичь полного счастья.

## ВОССТАНАВЛИВАЯ РАВНОВЕСИЕ

Сеть и другие формы духовных практик, которые так или иначе помогают смириться с процессом старения. Одна из них называется *асубха*. Это медитация о непривлекательности тела. Тело подразделяется на тридцать две части. Нужно изучить эти части в определенном порядке, перечислять их вслух или про себя и медитировать над ними. Начать следует с кожи головы, затем перейти к коже других частей тела, ногтям, зубам и так далее. Далее медитирующий переходит к внутренним частям тела: кровь, моча, кал, всевозможные неприятные субстанции. Если перед медитацией вы пришли в состояние *самадхи* – собранное, умиротворенное состояние ума, – то живо сможете представить себе все части своего организма. Эта медитация ослабляет и сексуальную привлекательность тела. Монахи, давшие обет безбрачия, используют ее для борьбы с сексуальным влечением. Данная медитация помогает нам понять истинную природу человеческого тела: вот тело, но оно – не мое "я".

В первый раз я проделывал медитацию *асубха* на занятиях в Обществе медитации. Бирманский учитель У-Сулананда рассказал нам о ней во время беседы о Дхарме. Я уже занимался хатха-йогой и умел правильно дышать, питаться, держать себя в форме. Но у меня был несколько романтический взгляд на вещи. И вдруг учитель стал говорить о изменности нашего тела. Слушатели были неприятно поражены, некоторые даже не стали его слушать. Не может быть, чтобы Будда так относился к телу. Ведь он говорил о просветлении и пробуждении, красоте жизни. Тогда мы были молоды, и если духовная практика не соответствовала нашим этическим или эстетическим представлениям, мы просто игнорировали ее. Поэтому мы решили: не надо нам никакой *асубхи*.

Спустя десять лет мне снова пришлось интенсивно заниматься *асубхой* в течение шести недель под руководством Аджаана Сувата из Таиланда. Я рассказал ему о сомнениях, которые посетили меня при первом знакомстве с *асубхой*. Он искренне расхохотался и сказал, что задача *асубхи* заключается не только в том, чтобы вызывать отвращение к

телу. Ее цель – противодействовать нашей чрезмерной привязанности к нему, увлечению всем телесным. Медитируя, вы постепенно научитесь легко проходить по всем частям тела. Если какая-нибудь из них вам понравится больше, уделите ей больше внимания. Я, например, почувствовал, что меня притягивает скелет – с детства скелеты завораживали мое воображение. Поэтому я больше времени уделял скелету.

После нескольких недель подобной медитации я достиг довольно высокой концентрации сознания и видел людей, и себя в том числе, прежде всего в виде скелетов. Порой мне живо представлялись и другие внутренние органы: кровеносные сосуды, желудок, кишки. Однажды меня чуть не стошнило во время еды, поскольку я живо представил себе весь путь, который проходила пища. После того как я достиг определенного мастерства, мой учитель изменил наставления. Теперь, когда я научился "разбирать" свое тело на части, он сказал: "Собери его снова. Сделай его опять красивым". И это тоже верно. Наше тело – чудо. И я "собирал" свое тело, а потом по просьбе учителя "разбирал" его снова и в этом немало преуспел.

Главная цель – научиться придерживаться золотой середины: не поклоняться телу, не привязываться к нему, но и не отталкивать его полностью. Духовная традиция полного забвения тела тоже существует – тело таким людям представляется неким препятствием, которое необходимо преодолеть. Будда некоторое время придерживался этой аскетической традиции, но в конце концов решительно отошел от нее. Он стал практиковать умеренную заботу о теле с целью его правильного использования. Излишнюю привязанность к телу он тоже отвергал, поскольку тело изменчиво и подвержено тлену.

Таким образом, нас интересует золотая середина. У каждого из нас есть тело. Никто не отрицает его существования. Просто надо помнить, что оно не вечно, а главное – не считать его своим "я". Для начала нужно проникнуться этой мыслью. Если мы будем медитировать достаточно долго, то для нас она превратится в реальность. Тело существует, оно стареет и оно никому не принадлежит.

В "Дхаммападе", древнем сборнике стихотворных афоризмов Будды\*, есть отрывок, касающийся старения и уже упомянутой медитации *асубха*. Первая сутра обращена к женщинам – последовательницам Будды, которые были настолько легкомысленны, что приходили слушать его в веселом настроении, выпив вина. Будда обращается к ним так:

*Что за смех, что за радость,  
Если вы постоянно плачете?  
Окруженные тьмой,  
Разве вы не ищете лампу?*

Пламя, о котором говорится во второй строке, – это пламя желания, то самое, о котором Будда говорил в своей знаменитой проповеди. Весь мир, по его словам, объят пламенем жадности, ненависти и обмана. Женщины веселятся, но не понимают, насколько они поработаны своим желанием. Тьма, окружающая их, – это тьма невежества. Им следует искать свет.

Во второй строфе речь идет об известной куртизанке, которая недавно умерла. Куртизанка изображена в разные моменты своей жизни. Даже ее прекрасное лицо – очевидно, приукрашенное косметикой, – скрывает мрачное будущее.



*Посмотри на приукрашенный образ,  
Гноящиеся раны, покрытые гримом,  
Больная, и все же предмет многих желаний,  
В которых нет ничего долговечного или надежного.*

\* Тханиссаро Бхиккху, "Дхаммапада", перевод (Barre, Mass.: Barre Center for Buddhist Studies, Dhamma Dana Publications, 1998).

"Многие желания" – это желания мужчин переспать с ней. Эта строфа дает два изображения тела: приукрашенное представление о себе и тело внутри тела, которое постоянно гниет. Стихи как бы подразумевают следующую мысль: если бы вы видели, во что в итоге превратится это тело, вы не привязывались бы к нему слишком сильно.

Третья строфа развивает тот же образ. Она написана в духе медитации *асубха* и возбуждает страх и отвращение к телу, чтобы предотвратить его идеализацию.

*Изношенное тело,  
Гнездо болезней, разлагается.  
Это гнилое скопление  
Наверняка распадется на части,  
Поскольку жизнь окружена смертью.*

Четвертая строфа посвящена еще одному виду медитации. Монахи заходят в склеп, чтобы посмотреть на тела, находящиеся в разном состоянии разложения. Они рассматривают скелеты, отдельные кости, оставшиеся от них. С течением времени кости превращаются в прах. Монахи видят этот прах. Затем пыль рассеивается, и от того, что некогда было человеком, не остается и следа.

*Видеть эти кости,  
Раскиданные,  
Как тыквы по осени,  
Пепельно-серые –  
Какая в этом радость?*

За этой строфой стоит следующая история: молодые монахи решили, что они стали просветленными, хотя на самом деле они достигли только определенной степени концентрации. Будда привел их в склеп, чтобы посмотреть, так ли равнодушно они будут созерцать человеческие останки. И монахи поняли, что им еще рано прекращать занятия медитацией.

Пятая строфа рассказывает о прекрасной царице, которая мало интересовалась учением Будды, но часто любовалась собой. Будда дал ей возможность посмотреть на себя со стороны и заставил царицу представить, как будет стариться ее облик, показав неизбежные перемены, которые ее ждут.

*Город, сделанный из костей,  
Одетый плотью и кровью,  
Чьи скрытые сокровища суть  
Гордость и презрение,  
Старость и смерть.*

Шестая строфа показывает, что закону старения и тлена подвержены даже богатые люди, что он не щадит царские семьи, также как и всех остальных людей. Кроме того, здесь идет речь о той части нашего "я", которая не стареет.

*Даже царские колесницы,  
Прекрасно украшенные,  
Разваливаются,  
Так же и тело  
Становится добычей старости.  
Но Дхамма добрых людей  
Не стареет:  
Добрые говорят об этом цивилизованным.*

"Добрые" – это люди, которые знают истинную правду. "Цивилизованные" – те, кто охотно готов обучаться, люди, стремящиеся к тому, что находится вне времени.

Седьмая строфа описывает людей, не развивающихся внутренне, тех, кто созревает физически, но не духовно.

*Этот неслушающий человек  
Растет, как бык.  
Его мускулы увеличиваются,  
А ум – нет.*

Восьмая и девятая строфы – самые знаменитые в "Дхаммападе". Их также называют "Победная песнь".

*Чередой многих рождений я прошел  
без награды,  
без отдыха  
в поисках строителя дома.  
Больно рождаться  
снова и снова.*

*Строитель, я вижу тебя!  
Ты больше не построишь дом.  
Все твои стропила сломаны,  
столб опоры уничтожен,  
ушедший в Бесформенное ум  
достиг предела желаний.*

На первый взгляд эти строфы говорят не о старении, а о смерти и воскрешении. На Западе люди не очень верят в воскрешение после смерти. Говорящий эти стихи достиг нирваны и вышел из вечного круга смерти и повторного рождения. Можно воспринимать эти строки как рассказ о том, что происходит здесь и сейчас. В земной жизни "я" снова рождается всякий раз, когда мы прикипаем душой к тому, что считаем своим, – к настроению, чувству, душевному состоянию. Такая череда повторных рождений в буквальном смысле слова измучивает человека. Это настоящая работа по обслуживанию своего "я" с его многочисленными симпатиями и антипатиями, душевными ранами.

Именно такое повторное рождение происходит, когда мы чувствуем боль в суставах и говорим себе: "Я стар". Внезапно мы рождаемся заново, в новом обличье, чтобы испытать

новые страдания. Взглянув на происходящее со стороны, мы вольны отказаться от участия в этом процессе. Тогда "я" не будет создано, дом не будет построен. Среди повседневной жизни мы можем прийти к нирване.

В последних двух строфах говорится о людях, которые не в силах выбрать между жизнью духа и мирской жизнью. Можно жить одновременно и той и другой жизнью, а можно не жить ни одной из них, не уходить в них полностью. Тогда наши дни станут однообразными и пустыми.

*Не живя целомудренной жизнью  
И не накапливая богатства в юности,  
Они впустую тратят время, как старые цапли  
На высохшем озере, где нет рыбы.*

*Не живя целомудренной жизнью  
И не накапливая богатства в юности,  
Они лежат,  
Как стрелы, не попавшие в цель,  
Вздыхая по старым временам.*

## **ЧЬЕ СОЗНАНИЕ МЫ ТЕРЯЕМ?**

В "Победной песни" упоминается Нерожденное, известное также и под другими названиями: Безусловное, Бессмертное, природа Будды, нирвана, наша истинная природа. Строго говоря, то же понятие появляется позднее в пяти заповедях *маранасати* – оно связано с самой смертью.

Как я уже говорил, эта идея пронизывает все учение Будды, потому что связана не с прошлым или будущим, а с нашим нынешним состоянием. "Сутра Сердца", излагающая учение махаяны, гласит, что форма есть пустота, в чем мы уже убедились. Все явления преходящи и непостоянны. Но, с другой стороны, это учение утверждает, что пустота есть форма. Пустое состояние, которое мы ищем, находится здесь, в мире форм. Не стоит искать его где-то еще.

Я специально акцентирую на этом внимание, поскольку у моих учеников всегда возникает один и тот же вопрос. Большинство из них среднего возраста или чуть старше, но есть и молодые люди, и их тоже интересует тема старения и смерти. Сами они здоровы, но стареют и умирают их родители. Эти ученики слушают меня внимательно, поскольку данная тема их очень волнует. И я не пытаюсь уклоняться от их вопросов. Это часть нашей жизни и нашей духовной практики.

И хотя люди поднимают вопросы болезни и смерти, больше всего их интересует старение. Ученики понимают, насколько духовная практика может помочь в случае болезни. Они понимают, как практика помогает встретить смерть, если, конечно, мы находимся в сознании. Но что, если мы станем стареть? Если наш ум откажется нам служить? Что, если у нас не будет сил заниматься духовной практикой?

Мы боимся рака, боимся СПИДа и многих других болезней. Мы боимся, что станем беспомощными и зависимыми от других людей. Но больше всего мы боимся болезни Альцгеймера и подобных ей заболеваний мозга. Мы боимся, что перед смертью потеряем рассудок. И что случится тогда?

Честно говоря, я не знаю. Спросите меня об этом, когда я потеряю рассудок. Тут я вспоминаю слова моего любимого корейского монаха Бьок Жо Сунима. Этот человек буквально излучал энергию и радость. Он всегда казался мне действительно пробужденным. Я спросил его, что происходит с нами после смерти. "Не знаю, – сказал он, – мне еще не доводилось умирать".

Все рассуждения о старении и смерти делятся на умозрительные и основанные на опыте. Я постараюсь держаться как можно ближе реального опыта.

Я был знаком с людьми, которые могли пролить свет на этот вопрос. Например, великий индийский учитель Шри Нисаргадатта Махарадж учил людей до преклонного возраста. Когда ему было восемьдесят лет, кто-то спросил его, что значит быть пожилым йогом. Он ответил: "Я просто смотрю, как приходит старость. Я наблюдаю, как день за днем сдает свои позиции моя память". И тут он расхохотался. Вероятно, он имел в виду, что есть нечто более важное, чем функционирующий мозг, – нечто, наблюдающее за его работой.

Многие из нас имели возможность узнать это высшее сознание. Если вы когда-нибудь наблюдали за ходом своих мыслей со стороны, то поймете, что сознание больше, чем мыслитель. Чем дальше вы углубляетесь в медитацию, тем больше становитесь сторонним наблюдателем. Как если бы вы покинули свое тело, посмотрели на себя со стороны и, полностью превратившись в такого наблюдателя, занялись чистым созерцанием. На это созерцание ничто не влияет. Оно существует само по себе. А все остальное – просто пейзаж.

Аджаан Чах, очень уважаемый и почитаемый мною тайский лесной учитель, после неудачной операции под конец жизни заболел чем-то вроде водянки мозга. Я не знаю точно, что это такое, но последние четыре или пять лет жизни он не мог говорить.

Разумеется, не следует делать из учителя кумира. Многие истории о кончине великих учителей – не более чем романтические вымыслы.

Однако, по рассказам людей, несмотря на то что Аджаан Чах не мог говорить, само его присутствие было приятно и поучительно, а значит, лишенный дара речи, он все же продолжал учить и жил в мире с самим собой. Многие говорили, что встречи с ним отнюдь не вгоняли в депрессию, а, наоборот, вдохновляли.

В тайской лесной традиции эта пробудившаяся часть человеческого существа называется *буддхо*, что приблизительно можно перевести как "то, что знает". (Иногда это слово используется в практике медитации для обозначения молчаливого объекта концентрации, причем на первом слоге делается вдох, а на втором – выдох. Слово можно повторять снова и снова, как мантру.) Мы все являемся этим абсолютным присутствием, но не проникли в него полностью. Мы стремимся к этому, медитируя, и чем больше мы практикуем, тем глубже в него проникаем. Мы учимся познавать само сознание, учимся жить и действовать на основе этой молчаливой ясности.

Но приступать к медитации следует уже сейчас. Не стоит дожидаться, пока нас хватит удар или поразит болезнь Альцгеймера. Чем глубже мы входим в состояние глубокой сознательности, тем доступнее оно для нас становится. Как говорил Судзуки Роши: "Одна из целей медитации – насладиться старостью. Но обмануть себя невозможно. Помочь может только искренняя медитация".

У одного моего друга развивается болезнь Альцгеймера, и он об этом знает. В течение многих лет он практиковал духовную медитацию. Теперь у него все чаще случаются провалы в памяти. Иногда он не знает, с кем говорит и почему. Но ужас своего положения он понимает.

Сначала провалы в памяти были для него кошмаром – особенно когда это случалось на людях. Но благодаря своему мужеству, помощи жены и многолетней медитации он смог научиться спокойно переносить приступы беспометства и страха. Он рассказал мне, что, просыпаясь утром, порой не представляет, где находится и что должен делать. Он научился быть готовым к таким ситуациям и не паниковать. Постепенно растерянность проходит, он идет умываться и собирается на работу. Он относится к приступам беспометства как к чему-то преходящему, непостоянному. Потеря памяти по-прежнему беспокоит его, но уже не является такой серьезной проблемой, как раньше.

Я думаю, что основной вопрос в данном случае: возможно ли смириться со своим состоянием? Болеть и все-таки продолжать практиковать? Одна из моих учениц ухаживала за престарелыми людьми и рассказала мне множество интересных историй из своего опыта. У нее была одна подопечная девятилетняя девочка, прикованная к инвалидному креслу. Эта женщина стала терять зрение. Ученица принесла ей книгу Олдоса Хаксли "Искусство видеть". Навестив ее через некоторое время, она обнаружила, что женщина выполняет упражнения из книги. Она никогда не теряла надежду и говорила: "Я обязательно встану и пройду по этому коридору, даже если мне от этого не станет легче". Она хотела сделать все, что было в ее силах.

Мой коллега Кристофер Титмусс, как и я, преподаватель Общества медитации, однажды поведал еще более трогательную историю. Его приятель, врач, попросил поговорить с одной из своих пациенток. Женщина в детстве перенесла полиомиелит. В результате ей пришлось вставить искусственное легкое. Более сорока лет она прожила в таком состоянии. Когда Кристофера с ней познакомили, она улыбалась – просто сияла. Все доктора и медсестры ее обожали. Она часто пребывала в счастливом и безмятежном настроении. Кристофер спросил ее, отчего она так счастлива. "Просто иногда кто-то открывает окно, и в комнате появляется ветерок", – ответила она.

Главное – быть довольным тем, что у нас есть, извлекать из этого максимум положительных эмоций. Все мы чувствуем дуновение ветерка. Но кто из нас наслаждается им так, как эта женщина?

Напоследок я хочу рассказать о моем отце, потому что знаю его судьбу, как никто другой. Последние несколько лет жизни он тоже был болен болезнью Альцгеймера. Увы, он никогда не медитировал. Наоборот, всю жизнь он старался держаться подальше от религии. Он был верным марксистом и вслед за Марксом считал, что религия – опиум для народа. Религия отца заключалась в том, чтобы противостоять любой религии. Он ненавидел раввинов, священников, монашек. Он считал их паразитами. Своим бунтом он нарушил традицию четырнадцати поколений раввинов в нашей семье.

Несмотря на взгляды отца, мальчиком я семь лет обучался в школе для ортодоксальных евреев. Отец отводил меня в сторонку и шептал: "Учись ради матери и бабушки с бабушкой, но помни, что все это – ерунда". Так говорил мой отец, и я ему верил. Позже, когда я открыл для себя медитацию и оставил работу в университете, отец пришел в ужас. Бывало, навещая родителей, я занимался медитацией у них дома.

"Это все равно что творить еврейские молитвы, – говорил мне отец. – Ты продолжаешь нашу семейную традицию – становишься раввином, несмотря на полученное образование. Неужели ты так глуп? Ты – как наши старики-евреи. Лучше бы ты занялся чем-нибудь полезным".

Когда у него начала проявляться болезнь Альцгеймера, он стал терять ясность рассудка. Иногда он казался вполне разумным, бодрым и логичным, а потом все забывал. Он путал события прошлого и настоящего. Он сохранял логику в своих рассуждениях, но нити его мыслей перепутывались.

Пришлось отдать его в дом для инвалидов, потому что мать уже не могла за ним уследить. Когда он впервые попал туда, ему все не нравилось, особенно еда. Четыре раза он пытался сбежать оттуда. Он не мог ходить, но на инвалидном кресле ему каким-то образом удавалось незамеченным проскочить мимо охраны и выехать на улицу. Мы навещали его, и, когда надо было прощаться, он ужасно огорчался – как будто мы покидали его навсегда. Для меня это был тягостный момент. И в то же время отец признавал, что у него не все в порядке с головой, что его реакции слишком преувеличены. Это читалось в его глазах.

Прошло два с половиной года, и все изменилось к лучшему. Отец уже не жаловался так часто. Ему стала нравиться еда, которой его кормили. "Хотите покушать вместе со мной?" – спрашивал он, как будто приглашал нас в ресторан.

Иногда он пребывал в таком умиротворенном состоянии, что мы даже пугались – верить ему или нет. Казалось, он более доволен жизнью, чем я сам. Как-то раз я в очередной раз приехал его навестить. Я привез ему его любимую еду и жидкий кислород, растирал ему спину и все повторял, как я люблю его. Он посмотрел на меня очень спокойно и сказал: "Не напрягайся. Я люблю тебя и знаю, что ты меня любишь. Так что все в порядке".

В другой раз моя жена сказала ему: "Папа, вы всегда такой энергичный и жизнелюбивый. Вы любите жизнь. Это прекрасно". Отец несколько минут сидел молча, а потом ответил: "Это не так. Я узнал радость жизни только шесть месяцев назад". Мы были поражены. Он почувствовал вкус к жизни, только когда заболел болезнью Альцгеймера и оказался в инвалидном кресле. И он продолжал познавать новое, несмотря на то что был стар и болен.

Когда дни его были сочтены, мы пришли навестить его и, подходя к комнате, услышали, как он говорил по-русски. Он покинул Россию в возрасте четырнадцати лет, а теперь ему было девяносто. Но он очень уважительно обращался на этом языке к Богу: "Послушай, я знаю, что все эти годы не верил в Тебя. И я по-прежнему не верю. Но моя жизнь подходит к концу. И я открыт. Я действительно открыт. Так покажи мне что-нибудь. Покажи. Я ничего не вижу".

Это лишь подтверждает то, что я чувствовал интуитивно: для каждого из нас существует надежда. Какую бы форму мы ни принимали, наша глубинная часть пребывает в сознании. Эта часть открыта и хочет видеть. Цель духовной практики – начать познавать ее уже сейчас.

## Глава 2

## **Второй Вестник** **БОЛЕЗНЬ НЕИЗБЕЖНА**

Мое тело больно, но сознание останется здоровым. Так, хозяин дома, ты должен себя воспитывать.

Будда (Накулапита Сутта)

### **Я ПОДВЕРЖЕН БОЛЕЗНИ. БОЛЕЗНЬ НЕИЗБЕЖНА**

Дхармическое отношение к болезни, особенно в традициях школы тхеравада, весьма радикально и сильно отличается от отношения, принятого в нашей культуре. Не то чтобы восточные монахи хотят заболеть. Они, как и мы, ценят здоровье и силы, которые оно дает для медитации. Но болезнь, с их точки зрения, предоставляет прекрасные возможности для духовной практики.

С одной стороны, болезнь напоминает нам о непредсказуемости нашего существования. Это наглядная демонстрация непостоянства всего земного, напоминание о том, что тело наше подвержено изменениям и тлену, и иногда кончина наступает довольно скоро. Поскольку с размышлениями о смерти связана существенная часть практики, следует воспользоваться ею, чтобы глубже заглянуть в самих себя. Легче бывает познать, кто мы есть, отталкиваясь от того, кем мы не являемся. А мы, к сожалению, не вечны.

Практикующий Дхарму прилагает усилия, чтобы вылечиться, но не жалеет о том, что болен, и не вспоминает о том времени, когда был здоров. Болезнь предоставляет нам уникальную возможность для духовной практики, особенно если мы обязаны соблюдать постельный режим или прикованы к кровати. В этом случае нас не обременяют обычные заботы и обязанности. Это как бы мини-затворничество, только в лежачем положении. У нас есть возможность подробно наблюдать свои телесные ощущения и работу мозга. Сами ощущения становятся ярче и живее в состоянии болезни. Причиняя нам боль, они дают прекрасную возможность для укрепления духовной практики.

В Америке и в большинстве других стран к болезни принято относиться по-другому. Мы считаем себя частью энергичного, здорового общества, и болезнь кажется нам чем-то чуждым, чего надо избегать, в то время как на самом деле болезнь – естественная часть нашего существования, изменчивой и не подконтрольной нам жизни тела.

Вспомните рекламные ролики средств от простуды. Их герои быстро встают на ноги и возвращаются к работе. Лекарство, которое помогает, рекомендуется купить. Желание выздороветь – совершенно естественное желание. Но реклама изображает трудовую деятельность как главную цель выздоровления. Древние цивилизации знали, что в нашей жизни есть и другие цели.

Рассмотрим случай с известным учителем випашьяны С.Н.Гоенка. Он успешно начал свою деятельность в качестве бизнесмена в Бирме. Единственное, что его беспокоило, – острые головные боли, которые, как он думал, были связаны с постоянным стрессом. Он консультировался с докторами Азии, Европы и Америки. Облегчение приносили уколы морфия, но доктора сказали ему, что таким образом он скоро станет наркоманом. Поэтому Гоенка решил искать другие средства лечения.

Друг посоветовал ему медитацию випашьяны, десятидневный курс под руководством Саягии У Ба Хина. Учитель допустил его к затворничеству, а потом спросил, что его сюда

привело. Гоенка сказал, что он хочет избавиться от головных болей. Тогда учитель отказал ему, сказав, что в этом случае медитация ему не поможет. Мы медитируем для того, чтобы освободиться, а не для того, чтобы вылечить какую-то болезнь.

Гоенка согласился пожертвовать малой целью ради большой и на таких условиях ушел в затворничество. Он начал медитировать и не только избавился от головных болей, но в конце концов сам сделался учителем и основал центры медитации по всему миру. В этом ему помогли его деловые способности.

Болезнь часто является поворотным пунктом в нашей жизни и заставляет нас глубже взглянуть на вещи.

Иногда люди путают физическое здоровье и духовное развитие. Они считают болезнь личной неудачей, отказом от жизни в Дхарме. При этом они исходят из того, что, живи они чистой духовной жизнью, болезни можно было бы избежать. Когда Судзуки Роши в возрасте шестидесяти семи лет умер от рака, один из моих учеников небрежно заметил, что, наверное, Судзуки не был по-настоящему просветленным человеком. Еще более анекдотический случай произошел со мной. Однажды я сказал своей ученице, что собираюсь пломбировать зуб. На ее лице я увидел удивление и разочарование. Я спросил ее, в чем дело, и она ответила: "Как это могло случиться с вами – человеком, который так много времени уделяет духовной практике?"

Точка зрения Дхармы совершенно иная. Человеческое тело недолговечно и подвержено постоянным изменениям. Мы можем до какой-то степени сохранять его, но рано или поздно тело умрет. И мудрость заключается в том, чтобы помнить об этом. Нам приходится заботиться о теле, но, по большому счету, оно нам не принадлежит.

Великий учитель Аджаан Чах, имевший много учеников на Западе, излагая точку зрения Дхармы, говорил: "События развиваются своим чередом. Над ними можно плакать или смеяться, но они все равно произойдут. Нет такой науки, которая могла бы помешать естественному ходу вещей. Вы можете лечить зубы у зубного врача, но к старости они все равно выпадут. И у зубного врача они тоже выпадут".

Я вспоминаю историю, которую философ Хьюстон Смит рассказал журналисту Биллу Мойерсу. Она произошла во время пребывания Смита в дзен-буддийском монастыре в Японии. Смит заинтересовался дзен-буддизмом довольно поздно, в середине жизни, поэтому, приехав в Японию, он оказался старше других паломников. Учителя шли ему на уступки, но все равно суровые условия интенсивной медитации казались ему трудными и даже бесчеловечными. Участники спали всего по три часа в сутки, выполняли тяжелую физическую работу и подолгу медитировали. Еда была спартанской, в основном один рис, не больше девяти сот калорий в день. Европейцу средних лет трудно было привыкнуть к такому режиму.

Смит, как и все новички, очень устал и в конце концов добился беседы с главным монахом. "Тебя это раздражает?" – спросил монах улыбаясь, а Смит сказал: "Я уже раздражен", – и стал перечислять бесчеловечность тамошних условий. "Ты, наверное, боишься, что заболеешь?" – спросил монах, на что Смит ответил, что уверен в этом. Наконец монах сказал: "Но что есть болезнь? Что есть здоровье?" – тем самым положив конец всей беседе. Смит понял, что все, сказанное им, можно трактовать двояко.

Такой вещи, как болезнь, в принципе не существует. Болезнь и здоровье – термины, полезные в беседе с докторами. Проблема в том, что мы привязываемся к ним, как к



своему "я", и видим в них нашу личность. Они отделяют нас от опыта и мешают в полной мере ощутить собственную жизнь.

Итак, есть болезнь и есть здоровье. Но есть и наше конкретное состояние в данный момент. Оно-то и является для нас предметом духовной практики.

## **ПРАКТИКА И ЗДОРОВЬЕ**

Я пришел на путь духовности через йогу. В тот период, когда я интересовался естественными способами лечения, моим учителем был Шивананда Сарасвати. Этот интерес стал частью моей практики Дхармы, но большинство учителей випашьяны его не разделяли. Надо мной часто подшучивали, особенно когда я заболел. "Когда я болею, я просто ем много шоколада и печенья, – говорил один из этих учителей, – благодаря этому чувствую себя лучше и быстро встаю на ноги. Что же в этом плохого?"

В этом нет ничего плохого, если такая диета человеку помогает. Я не хочу учить жизни других людей, я хочу сам научиться жить сознательно.

В вопросах здоровья люди часто впадают в крайности. Будда некоторое время медитировал вместе с аскетами, которые считали тело если не помехой, то, по крайней мере, вещью, не имеющей значения. Они вели себя так, как будто хотели избавиться от тела, и практически о нем не заботились (согласно легенде, некоторое время Будда питался всего одним зернышком риса в день). Но в конце концов Будда пришел к выводу, что золотая середина предпочтительней.

Шивананда Сарасвати обнаружил ту же самую аскетическую традицию в Индии, среди индусских монахов, которые обращают очень мало внимания на телесное здоровье. Мне кажется, что все люди – и светские, и религиозные, – переставая заботиться о своем здоровье, впадают в ту же крайность. Они пренебрегают телом во имя некой высшей цели. И тело мстит за такое небрежение, ведет себя враждебно.

Другая крайность – и в эту ловушку попадают многие – чрезмерная забота о здоровье. Будда в своих сутрах говорил о "теле внутри тела". Под этим он подразумевал ежесекундные ощущения того, что происходит в нашем теле, наш постоянно меняющийся опыт. Фанатики здоровья порою одержимы внешним впечатлением, которое производит их тело, и это мешает им практиковать. Они хотят выглядеть стройными, юными, здоровыми, излучающими энергию. Забота о здоровье стала для них еще одной формой тщеславия, новой страстью. Они живут так, как будто они и тело – одно целое. Язык некоторых журналов о здоровом образе жизни носит агрессивный характер: "Мы должны "победить" старость, "побороть" болезнь". Но старость и болезнь невозможно победить.

Некоторые люди практикуют тип йоги, который я называю "йога в трико": ими движет желание иметь крепкие мышцы, сильные бедра, а главное – красивые ягодицы. Хатха-йога, которую я практикую, имеет древнюю и почтенную традицию. Ее мастера пришли бы в ужас, если бы узнали, какие мелкие цели волнуют их последователей. Многие современные сторонники здорового образа жизни видят в медитации – и любой другой духовной практике – лишь придаток к своим интересам, нечто, чему достаточно уделить несколько минут в день, чтобы держать духовную жизнь "в тонусе".

Несколько лет назад я тоже стал уделять слишком много внимания здоровью. Это неисчерпаемая тема, которой можно заниматься бесконечно. Но я понял, что не следует чем-то чересчур увлекаться. С годами я научился не придавать слишком большого

значения состоянию своего здоровья. В этом вопросе нужно полагаться на здравый смысл и собственную мудрость. Мудрость – начало и конец всему.

А напомнил мне об этом Чогьям Трунгпа, очень известный, а ныне, к сожалению, покойный Учитель тибетского буддизма. Я знал его с первого приезда в Америку, еще до того, как он основал буддийские центры и опубликовал книги, сделавшие его знаменитым. Однажды я попросил его прийти и выступить на моих занятиях – тогда я еще работал преподавателем. Как-то раз после занятий мы прогуливались по студенческому городку. Он предложил пообедать вместе. Я ответил, что пощусь. (Поститься я начал, когда стал заниматься йогой, и время от времени продолжаю это делать и по сей день с большой пользой для себя.) Мой знакомый был заинтригован и спросил меня, зачем я пощусь. Я попытался объяснить. В конце моего объяснения он хлопнул меня по спине и сказал: "Ты что, хочешь жить вечно?" И он был прав. Нужен был свежий взгляд со стороны, чтобы я понял суетность своих усилий.

Я помню время, когда все мои заботы о теле только усиливали страдания от осознания неизбежности смерти. Мне становилось невероятно тоскливо при мысли, что все мои усилия напрасны, что выпестованное мною красивое тело в конце концов превратится в прах. Это казалось мне ужасно несправедливым. В сущности, это была привязанность, подобная многим другим: я был привязан к своему здоровью.

Тело – еще один предмет, с которым, согласно четвертой заповеди, нам в конце концов придется расстаться. Наша задача состоит в том, чтобы умереть для тела уже сейчас, увидеть его недолговечность и неподчиненность нам, и сделать все, что в наших силах. Мудрость должна повести нас по правильному пути.

Проблемы, связанные со здоровьем, дают лишний повод подойти к этой теме осознанно. Существует множество рецептов: есть только овощи и фрукты, следовать макробиотической диете и т.д. У меня у самого есть немало правил, но излагать здесь свои личные предпочтения и открытия я не стану.

Сколько вам нужно еды и какой именно, чтобы чувствовать себя хорошо? Некоторые виды пищи помогают сознанию оставаться легким и ясным. Другие нас возбуждают и излишне стимулируют. Одни виды продуктов дают мозгу энергию и ясность, другие, наоборот, его затуманивают. Какое количество упражнений необходимо, чтобы остаться здоровым и поддерживать ясность ума? Сколько нам нужно сна? Ответы на эти вопросы зависят от человека и его состояния в данный момент. Попробуйте разные варианты, посмотрите, как вы будете себя при этом чувствовать. Вероятно, с возрастом ваши предпочтения будут меняться. Но вряд ли когда-нибудь вы сможете расслабиться и сказать себе: да, я абсолютно здоров. Все меняется, и здоровье заключается в том, чтобы уметь подстроиться к текущему моменту.

Идеальная возможность подумать над этими вопросами – время затворничества, когда мы располагаем практически лабораторными условиями для наблюдения за собой. В это время мы много медитируем и стараемся войти в контакт с нашим телом, чтобы понять воздействие на него различной пищи, жидкостей, разных темпов ходьбы и т.д.

Вопрос о пище особенно интересен. В Обществе медитации мы организовали шведский стол с разнообразной вегетарианской едой. Медитирующие имеют возможность выбрать еду в нужном количестве и поесть вдумчиво. Когда молчишь, легче сосредоточиться на еде. Удивительно, насколько часто человек находит в еде утешение или развлечение, а не

просто питание. Наблюдения над собой могут помочь нам в дальнейшем изменить режим питания.

Во время затворничества мы больше узнаем о сне. Мы ведем напряженную жизнь: встаем в пять утра, медитируем до девяти вечера. Многие люди не выдерживают и в девять уходят к себе, считая, что для одного дня этого вполне достаточно. При этом они пропускают вечернюю медитацию, на которую по желанию можно приходить или не приходить. Но по мере прохождения курса люди обнаруживают, что глубокая, продолжительная медитация не поглощает, а, наоборот, дает нам энергию. В первые дни нам тяжело, но на четвертый или пятый день человек замечает, что у него открываются новые запасы энергии. Я прошу учеников реально оценить свое самочувствие и все-таки посещать вечернюю медитацию по мере возможности.

Иногда разумнее бодрствовать допоздна, в других случаях лучше пораньше пойти спать. Внимательный анализ собственного опыта подскажет вам, как лучше поступить. Постепенно вы научитесь понимать, когда следует бодрствовать. Дело не в том, чтобы высидеть как можно дольше. Наша задача – понять свое самочувствие и научиться правильно жить. Ведь принципы медитации в затворничестве пригодятся нам в дальнейшей жизни.

## **ПРАКТИКА И БОЛЬ**

Затворничество дает идеальную возможность научиться бороться с болью и болезнями в целом. Болезнь состоит из *дуккха ведена* – целого комплекса неприятных ощущений. Во время болезни мы должны научиться бороться именно с *дуккха ведена*.

Мне хотелось бы подробнее остановиться на этой теме. Некоторые люди, узнав, что во время уединения мы долго сидим в позе лотоса, с поджатыми ногами, испытываем боль, иногда довольно сильную, и учимся наблюдать за ней, думают, что наша задача – умерщвление плоти. Но это вовсе не так. В некоторых традициях во время медитации запрещено двигаться вообще. Тех, кто двигается, учителя ругают. Медитирующие дают в присутствии остальных товарищей обет не двигаться. Иногда медитирующие буквально совершают подвиги – сидят от рассвета до заката, медитируют неделю подряд без сна. Я проводил такие эксперименты и пришел к выводу, что они, безусловно, полезны.

Но я такую медитацию не преподаю – отчасти потому, что не считаю ее здоровой, отчасти потому, что, с моей точки зрения, полезней другой род медитации. Я прошу медитирующих свести физические движения к минимуму – человеку трудно концентрироваться, если он постоянно ерзает. Уж если ты совершаешь движения, пусть эти движения будут осознанными. Мои наставления помогают ученикам обрести свой собственный ритм и постепенно увеличивать время, проведенное в неподвижном состоянии. Я приветствую их борьбу с болью, стремление воздержаться от движений, когда хочется подвигаться.

Боль есть неотъемлемая часть нашей жизни. Мы тратим большую часть жизни на погоню за удовольствиями, пытаюсь избежать боли, и тем самым обрекаем себя на страдания. Определенное количество боли неизбежно присутствует в жизни человека, особенно когда речь идет о таких вещах, как болезнь, старение и смерть. Если мы мужественно смотрим им в лицо, вместо того чтобы убегать, нам легче удастся с ними справиться.

Великий индийский учитель Шантидева очень хорошо сказал: "Нет ничего, с чем бы человеку не удалось постепенно справиться. Привыкая к маленьким бедам, я тем самым учусь терпеливо переносить большие".

Мой первый учитель випашьяны Анагарика Муиндра высказал сходную мысль, когда мы обсуждали тему смерти. Меня в тот момент особенно волновало, как практиковать ввиду приближающейся кончины, потому что этот период, как правило, сопровождается сильными болевыми ощущениями. Учитель ответил: "Необязательно изобретать что-нибудь новое. Практика постепенно станет все сильнее и эффективнее, и, когда придет время умирать, задача останется той же самой – наблюдать физическую боль со стороны. Практика в момент смерти почти ничем не отличается от того, чем мы занимались раньше. Просто нужно усилить ее, сделать так, чтобы она стала сильнее смерти".

Канон на языке пали также содержит советы, как относиться к боли. "Как-то раз Досточтимый Ануруддха остановился около Саваттхи в темном лесу, потому что был болен и удручен горем. Несколько монахов пришли его навестить и спросили: "Как Досточтимый Ануруддха достигает того, что телесные боли не влияют на его ум?" Ануруддха ответил: "Это, друзья, происходит потому, что я всегда держу в уме четыре заповеди сознательного отношения к жизни. Вот почему телесные боли не влияют на мой ум".

Четыре заповеди сознательного отношения к жизни – великое учение. Они являются основой всей випашьяны и помогают сконцентрироваться во время медитации на том, что действительно важно. В основе моей медитации и преподавания лежат эти четыре заповеди в том виде, в котором они изложены Буддой в "Анапанасати-сутре".

Первая заповедь – сознательное отношение к телу. Мы концентрируемся во время медитации на нашем теле, в том числе и на дыхании. Вторая заповедь – сознание ощущений. Они возникают в разных частях тела, но наша задача – понять, приятные они, неприятные или нейтральные. Третья заповедь касается обширной области сознания, различных его состояний, и особый акцент делает на *килеса*: жадности, ненависти и обмане. Четвертая заповедь касается мудрости, применения самой випашьяны, и подразумевает ясное и спокойное сознание того, что все явления и состояния сознания постоянно меняются и не являются нашим "я".

Все четыре заповеди помогают правильно воспринимать боль. Разумеется, источником боли является тело, но сознание тоже принимает участие в ее восприятии. В конце концов мы понимаем, что боль – явление временное. Больше всего к боли имеет отношение вторая заповедь. Ведь боль – это форма *веданы* – телесное ощущение, в данном случае неприятное (*дуккха ведана*). Встает вопрос: как относиться к боли, как с ней бороться?

Вернемся к рассказу о двух стрелах – ощущении и реакции на него. Боль служит прекрасной иллюстрацией к этой метафоре. Полезно будет привести более полную версию притчи в том виде, в котором она имеется в каноне на языке пали. Будда обращается к монахам (на языке пали они именуются *бхиккху* – термин, обозначающий любого человека, серьезно практикующего буддизм).

Бхиккху! Незнающие люди могут испытывать приятные ощущения (*сукха-ведана*), неприятные ощущения (*дуккха-ведана*) и нейтральные ощущения (*ни-сукха-ни-дуккха*). Благородные ученики – те, кто обладает знанием, могут испытывать приятные ощущения, неприятные ощущения и нейтральные ощущения. Бхиккху, так что же здесь необычного?

В чем разница между благородными учениками, которые знают, и теми, которые не знают?

Бхиккху! Люди, которые не знают и подвержены воздействию неприятных ощущений, печальны, угрюмы, плачут и причитают, пока не сойдут с ума. Они испытывают два рода ощущений – физические и духовные.

Представьте себе охотника, который поражает человека сначала одной стрелой, а потом второй. Человек ощущает боль от двух стрел – физическую и духовную. С теми, кто не обладает знанием, происходит именно это... Они испытывают два рода ощущений – физические и духовные...

Бхиккху! Благородные ученики, обладающие знанием, испытывая болезненные и неприятные ощущения, не тоскуют, не плачут, не причитают, не бьют себя в грудь и не сходят с ума. Они чувствуют только физическую боль, а не духовную.

Охотник пускает в такого человека одну стрелу и попадает, а потом пускает вторую и промахивается. В этом случае человек испытывает боль только от одной стрелы. Таковы благородные ученики, обладающие знанием... Они чувствуют только физическую боль, духовная боль их не касается.\*

\* *Саллатха Сутта*, Самьютта Никая, XXXVI. 6

Вообразим себе медитирующего человека в период девятидневного затворничества. Идет второй день, как правило, наиболее трудный в физическом отношении. Человек сидит и медитирует после обеда, когда обычно происходит спад энергии. У него болит спина, оттого что он много часов сидит выпрямившись. Утром его прихватила судорога, и сейчас, как только он сел, в спине появились неприятные ощущения. Думает он примерно следующее:

"Только не спина! Я надеялся, что после обеда станет легче. Сколько же мне еще придется так сидеть, ведь большая часть затворничества впереди. Как же мне будет больно! Наверное, я не выдержу. Как я вытерплю еще две сидячие медитации днем и две вечером? Что, если в какой-то момент я не выдержу и покину комнату? Что, если мне придется прервать уединение? Зачем я вообще стал участвовать в этом абсурдном затворничестве? Зачем я вообще занялся медитацией?"

И так далее. Это результат попадания второй стрелы. Медитирующий начал с ощущения боли в спине и очень скоро кончил тем, что вообще стал сомневаться в целесообразности своих занятий медитацией. По мере приобретения опыта медитации сознание начинает по-другому относиться к боли, что уже достаточно интересно. Но еще более эффективный метод заключается в том, чтобы сосредоточиться на самой боли.

Часть медитационной практики состоит в том, чтобы перевести фокус внимания с одного объекта на другой. Хотя – и это вам подтвердит любой медитирующий – невозможно заставить себя совсем не думать вообще ни о чем, сфокусировать внимание на другом предмете нам вполне по силам. Можно сконцентрироваться на боли. Когда мы концентрируемся на телесных ощущениях, скорость мышления сильно замедляется. Внимание, направленное на тело, забирает энергию мышления.

Вернемся к первой стреле – той, которой невозможно избежать. Болевые ощущения являются неотъемлемой частью нашей жизни. И хотя наша первая реакция – избавиться

от боли или противостоять ей, концентрируясь на ней, мы приходим к выводу, что боль не так неприятна, как нам казалось. Боль превращается в мучение, когда мы думаем о ней, отождествляем себя с ней.

Если вы внимательно приглядитесь, то заметите, что боли сопутствует некое физическое напряжение. Мускулы вокруг болевой зоны напрягаются, стремясь ее избежать. Но это напряжение тоже вызывает болезненные ощущения. Иногда все тело напрягается из-за небольшой боли, которая возникла в спине или колене. Если вовремя разглядеть это побочное напряжение, оно часто проходит. И тогда мы возвращаемся к исходной боли, к первой стреле.

Можно заметить, что чем больше мы думаем о боли, тем сильнее она становится. Как только внимание переключается на другой предмет – даже на несколько минут, – боль усиливается. Но человек поначалу всегда отвлекается – и это еще не повод, чтобы себя критиковать. Чем больше вы будете практиковать, тем легче вам будет переносить боль. Вы поймете, что, сконцентрировавшись на боли, принесете себе только пользу. Все не так плохо, если правильно сконцентрироваться.

Очень важно не пытаться уменьшить боль, не бороться с ней при помощи сознания. Избавиться от боли хотят все, но вряд ли это получится. Какая-то часть нашего сознания желает избежать боли, и это мешает ей приблизиться к ней. Но именно близость обладает преобразующей силой.

Вместо этого попробуйте ближе рассмотреть феномен боли. В данном случае речь идет о физической боли, но все виды боли похожи, и в каждом из них присутствует физический компонент. Постарайтесь воспринять боль непосредственно, без размышлений о ней. Не нужно рассчитывать, планировать, пытаться преодолеть боль. Рассматривайте ее только в настоящем.

Если вы сумеете сконцентрироваться достаточно надолго, то увидите, что боль имеет свою динамику. Нам она представляется чем-то неизменным – БОЛЬЮ, – но на самом деле это не так. Она то усиливается, то ослабевает. Она может совсем уйти, а потом вернуться с удвоенной силой. Боль не является неизменной. И если вам удастся сосредоточить внимание по-настоящему, перейти на более тонкие уровни восприятия, вы почувствуете боль в виде интенсивной вибрации, пучка или потока энергии. Это еще один способ осознать ее пустоту. Боль не только обладает свойством прекращаться, но в любой конкретный момент не является чем-то незыблемым, неизменным. Она не субстанция, имеющая ядро, а текучий процесс.

Чтобы по-настоящему понять боль – или любое другое явление, – следует подойти к ней не просто осознанно (*сати*), но и с избирательной осознанностью (*сатипанна*). Необходимо усилие, чтобы сконцентрироваться непосредственно на боли. Необходима правильная концентрация, чтобы внимание не ослабевало. Необходим сознательный подход, чтобы почувствовать настоящий аромат, качество боли. И необходима избирательность, чтобы понять ее непостоянную и не связанную с нашим "я" природу. Боль возникает и проходит и не имеет отношения к нашему "я". Это просто боль.

Когда вы полностью входите в боль, нет никакого страдающего "я". Есть только боль, которую можно наблюдать, а следовательно, работать с ней. На самом деле происходит коренной пересмотр нашего отношения к боли. Мы начинаем понимать, что боль стоит того, чтобы ее изучать и терпеть, понять, что она представляет собой на самом деле.

Когда мы имеем дело с таким явлением, как боль, нам приходится работать с двумя концепциями времени. Одно время – психологическое, создаваемое нашим мозгом, который пытается понять, как долго продлится боль, насколько она усилится, когда пройдет. Это время поглощает нас. Оно съедает нашу жизнь.

В отличие от психологического времени есть так называемое абсолютное время, при котором мы воспринимаем вещи такими, какие они есть. Мы не сравниваем их с теми, какими они были раньше. Мы не ломаем голову, какими они будут в следующий момент. Мы идем с ними в ногу. Когда мы живем таким образом, время нас не поглощает. Мы поглощаем время. Времени как будто не существует, потому что мы от него свободны. Мы свободны от становления.

Догэн передает эту ситуацию в "Гэндзэ коане" с помощью интересной метафоры:

"Дрова становятся золой, а зола не становится опять дровами. Однако не предполагайте, что зола – это будущее, а дрова – прошлое. Вам нужно понять, что дрова пребывают в явленном выражении дров, которое полностью включает прошлое и будущее и независимо от прошлого и будущего. Зола пребывает в явленном выражении золы, полностью заключающем в себе будущее и прошлое".\*

\* Kazuaki Tanahashi, ed., *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen* (Berkeley, Calif.: North Point Press, 1995), p. 70.

Я полагаю, что это единение с болью, это нераздельное принятие ее и есть наилучший способ борьбы с ней – и не важно, возникла боль в результате длительного медитационного затворничества или серьезной болезни. Некоторые люди, быть может, в силу того что их *самадхи* еще недостаточно развито, не могут этого сделать, и поэтому я должен рассказать о других способах борьбы с болью. Один из них заключается в том, чтобы сосредоточиться на дыхании. При этом мы признаем боль, но считаем, что она слишком сильна для медитирующего.

Если боль становится слишком сильной или вы устаете за ней следить, всегда есть возможность переключиться на дыхание. Если вы способны следовать за болью, необходимо вернуться к ней как можно скорее. Именно такое ясное видение поможет вам научиться работать с болью.

Другой вариант – расширить фокус внимания. Например, если у вас есть боль в спине или колене, то следует переключить внимание на все тело целиком, включая дыхательные ощущения. Вы не игнорируете боль. Вы воспринимаете ее как часть существования всего вашего организма. Такое всеобъемлющее внимание очень часто расширяет область ощущений и облегчает восприятие боли.

Я считаю, что иногда можно игнорировать боль. Внимание переключается с больной части тела на здоровую, а потом постепенно, по мере возможности, возвращается к очагу боли.

Когда мои ученики говорят мне, что не могут переносить сильную боль во время сидения, я советую им начать с малой боли. Наша повседневная жизнь полна небольших болей, которые мы порою едва замечаем. Если мы сосредоточимся на их возникновении и угасании, то не только лучше узнаем жизнь своего организма, но и разовьем в себе способность сосредотачиваться на сильных болях.

Кроме того, я вполне серьезно говорю ученикам, что, если речь идет о боли, никогда не стоит успокаиваться. Иногда во время сидения может возникнуть очень сильная боль, но, если мы стойко ее переносим, она проходит. Затем, несколько недель или месяцев спустя, возникает гораздо меньшая боль, и мы не можем с ней справиться. Очень многое зависит от нашей энергии и концентрации в тот или иной момент. Так что никогда не поздно снова сконцентрироваться на боли.

Самое важное – осознать, что боль является частью нашей жизни. Мы тратим кучу сил, чтобы избежать ее, – и все впустую, поскольку боль рано или поздно к нам вернется. Более того, придет время, когда боль будет настолько сильной, что мы уже не сможем ее контролировать. Чем раньше мы научимся бороться с болью – аккуратно и решительно, – тем больше у нас шансов противостоять боли в трудных ситуациях.

Боль – это наиболее яркий пример *дуккхи веданы*, которая вызывает сложные состояния сознания и часто ведет к большим страданиям. Само ощущение есть слабое звено в этой цепи причин и следствий. Если мы научимся относиться к боли спокойно, то избежим огромного количества ненужных страданий.

## МЕДИТАЦИЯ И БОЛЕЗНЬ

В своей жизни я дважды серьезно болел, и обе болезни меня многому научили. В обоих случаях мне помогали Учителя – без них я не узнал бы так много. Эти болезни произошли в разные периоды моей жизни и научили меня различным вещам.

Первая болезнь случилась со мной во время поездки в Корею. После нескольких лет занятий йогой и другими практиками я решил, что нужно заняться медитацией серьезно. Я загорелся мыслью поехать учиться в Индию, но один друг сказал мне, что знает в Америке человека, который может мне помочь, – корейского мастера по имени Сюн Сан. Мастер преподавал в городе Провиденс на Род-Айленд.

Дзен-мастер Сюн Сан был крайне обаятельный, бесстрашный и немного загадочный человек. В Корее и Японии он преподавал дзен-буддизм, но, когда приехал в Соединенные Штаты, сначала занимался ремонтом стиральных машин. Очень быстро он собрал группу учеников, и я был одним из самых прилежных. Он стал моим первым учителем. За пять лет учебы я многое узнал от него.

Он знал всего полсотни английских слов, но обладал удивительной способностью передавать с их помощью все, что хотел. Он мастерски выражал суть Дхармы. Кроме того, он был личностью героической – почти легендарной. Говорят, что он месяцами медитировал в пещерах, питаясь той пищей, которую ему удавалось найти. Дзен-буддизм, которому он учил, носил высокоэнергетический и героический характер. Мы медитировали над вопросом "что есть я?" и он справедливо подчеркивал трудность стоящей перед нами задачи. "Большой вопрос! – говорил он. – Что есть я? Это *большой* вопрос!"

Его пример заставил меня поехать на год в Корею, чтобы заняться там духовной практикой. К тому времени я полностью посвятил свою жизнь практике. У меня почти не было денег, но местные жители взяли на себя заботу о моем пребывании в Корее, а кембриджские друзья купили мне авиабилет в оба конца. Дело осложнилось тем, что у меня только что начался серьезный роман с одной женщиной. Отправляясь на год в Корею, я рисковал ее потерять (так, в конце концов, и случилось). Но пройти мимо такой возможности я не мог. Я горел желанием заняться духовной практикой.



Когда я приехал в Корею и остановился в главном храме мастера Сюн Сан в Сеуле, то сразу же заболел. Меня кормили рисом, супом, овощами и маринованной капустой даже на завтрак. Мой организм плохо переваривал такую пищу. Первые несколько недель у меня был понос. Потом мне стало лучше. Когда через некоторое время я отправился в затворничество в горный монастырь, понос начался снова. Я упал духом и даже испугался. То же самое было со мной в Мексике, но длилось недолго. У меня не было денег, я не знал, какую медицинскую помощь смогу здесь получить, и уже стал сомневаться в благополучном исходе болезни. Хуже всего было то, что я стольким пожертвовал из-за этой поездки, а теперь не мог заниматься тем, ради чего прибыл, – духовной практикой. Моя поездка оказалась напрасной потерей времени.

Монах, к которому я, к счастью, обратился со своей бедой, был девяностошестилетним Мастером по имени Хай Ам Суним. Это был маленький сухощавый человечек. Ноги уже не служили ему. На встречу со мной его вынесли слуги. Но в глазах его был прежний блеск, и чувство юмора ему не изменяло. Он сразу же понял, в чем моя проблема, и в нескольких словах указал, что мне делать.

Он сделал упор на энергию, которой я запасся для духовной практики. "Ты должен спросить: *"Что есть я?"* – сказал он громким, зычным голосом, как это делал Сюн Сан. – Но если ты способен всего лишь спросить, – тут он перешел на тоненький болезненный голосок, – *"Что есть я?"* – это не страшно. Спрашивай так, как умеешь. Если ты болен, медитируй, как это делают больные. Когда ты будешь здоров, то снова заговоришь, как лев".

Замечание Хая Ам Сунима полезно как больным, так и здоровым людям, занимающимся духовной практикой. Догэн говорил примерно то же самое своему повару: если у тебя нет каких-то ингредиентов – не беспокойся, работай с теми, что у тебя есть. В любой конкретный момент мы практикуем в конкретных условиях, и одно из них – состояние нашего здоровья. Нет смысла жалеть о том, что дела обстоят так, а не иначе. Тот, кто сравнивает, причиняет себе страдания. Достаточно воспользоваться теми ингредиентами, которые у нас под рукой, не беспокоясь, что все могло бы быть иначе. Даже предсмертный слабый вздох человека ничем не хуже всех остальных вздохов. Слабая энергия не хуже любой другой.

Годы спустя я снова столкнулся с болезнью, гораздо более серьезной, поскольку я к тому времени уже долго занимался духовной практикой и практиковал медитацию по системе випашьяны – так, как это принято в тайской лесной традиции. Дзен-буддизм занимается крупными вопросами, большой энергией, и не обращает внимания на мелочи. Медитация по системе випашьяны начинается с концентрации на мелких ощущениях. Медитирующий сосредоточивается на *ведане* до тех пор, пока сама эта практика не станет источником глубоких мыслей.

И снова все происходило при необычных обстоятельствах. Я приехал в Таиланд, чтобы заняться духовной практикой под руководством знаменитого учителя Аджаан Маха Боова, ученика Аджаан Муна, возродившего тайскую лесную традицию. Это было так не похоже на коллективную практику, которой я занимался, изучая дзен-буддизм! Мы собирались в зале, чтобы поесть и заняться пением, но медитировали в основном в лесу, в так называемых *кути* – маленьких бамбуковых хижинах, соединенных длинными тропинками. Медитирующие пребывали в *кути* в одиночестве. Мы находились рядом с маленькой деревней, на расстоянии ночного переезда на поезде от Бангкока, вдали от других городов.

Не забывайте, что я вырос в Бруклине. Местные жители называют эту практику тайской лесной традицией, но я называю ее тайской традицией джунглей. Лес для меня – это то место, куда можно поехать на пикник, где самые страшные звери – муравьи, а самая страшная беда, которая может приключиться, – гроза с дождем. Здесь я попал в настоящие тропические джунгли со змеями и другими гадкими существами, которые снуют у вас под ногами, – в том числе и многочисленными крысами, которые любят составлять компанию медитирующим в сезон дождей. Рассказывают, что некоторые монахи, медитируя во время вечерних прогулок, встречали даже тигров. Тигры, вероятно, уже вымерли, но крысы, насекомые, змеи и птенцы диких птиц окружали меня в изобилии.

Конечно, я знал, что могу заболеть, привез с собой фильтр для воды и разные лекарства, но уже через несколько дней разболелся настолько, что мой корейский опыт выглядел по сравнению с нынешним легким приключением. У меня начались лихорадка, сильный понос и рвота. В еде мне попался камушек, и я сломал об него зуб. Тайские монахи обычно ходят по деревням, прося пищи, и едят то, что им подадут. Вообще-то я вегетарианец, но в этот раз мне пришлось есть и курицу, и рыбу. Еда, в общем, неплохая, но меня от нее почему-то тошнило.

Я сильно упал духом. Уже во второй раз я приехал с горячим желанием посвятить все время медитации, а вместо этого лежал пластом или бегал в туалет во время приступов поноса и рвоты. Меня охватил ужас. Мы жили в первобытных условиях, и я чувствовал себя совершенно больным.

Маха Боова первым обратил внимание на мое состояние. Вид у него был расслабленный и радостный. Казалось, ничто его не тревожило. "Послушай, – сказал он, – ты выпил все свои лекарства и все наши лекарства. Пора положиться на волю природы. Ты не умрешь. Если бы мы думали, что у тебя что-то серьезное, то нашли бы тебе самых хороших врачей. По-моему, все европейцы так болеют, когда в первый раз приезжают в Таиланд".

Вместо того чтобы поддаваться болезни и расслабляться, советовал он, лучше, несмотря ни на что, продолжать медитацию. Он посоветовал мне забыть о таких словах, как *дизентерия*, *лихорадка* и даже *болезнь*. Ощущения, которые я испытал, представляют собой материал для медитации, как и любые другие. Моя задача – пытаться концентрировать на них внимание в течение длительного времени. Именно из-за отсутствия концентрации у нас возникают трудности. Внезапно оказывается, что это *ваша* болезнь, *ваши* чувства, и вас начинает переполнять чувство жалости к самому себе. Но когда концентрация к нам возвращается, ощущения становятся всего лишь ощущениями. Учитель посоветовал мне работать с ними, чтобы познать их недолговечную природу. Неприятные ощущения и настроения, которые им сопутствовали, оказались пусты, ни одно из них не было серьезным.

Я сказал ему, что мне очень трудно сидеть. Он ответил, что положение тела не так важно, как концентрация внимания. По возможности я должен сидеть или, в крайнем случае, лежать в кровати.

"Послушай меня, – сказал Аджан Маха Боова, – наверное, ты упал духом. Ты хотел бы поехать домой?" "Да", – признался я. "Ты можешь это сделать, – ответил он, – пожить здесь неделю, а потом вернуться в Штаты и рассказывать всем о героической неделе, которую ты провел в тайском лесном монастыре. Но что ты сможешь сделать за эту неделю? В любом случае болезнь не остановить. Но если ты будешь продолжать медитацию, то принесешь пользу своему уму". Он имел в виду не только мыслящую часть

нашего тела, а ту более обширную область, которая открывается у нас во время медитации.

Я не думаю, что смог бы ежесекундно медитировать над своей болезнью без помощи Маха Боова, без его спокойной поддержки. Но благодаря ему мне это оказалось по силам, и, скажу вам, это был потрясающий опыт. Мое тело буквально разваливалось на части. Большую часть времени я проводил в кровати, но мой мозг все равно пребывал в состоянии блаженства. Даже когда меня рвало и я для этого выбегал из хижины, меня все равно охватывало чувство радости.

В Корее я, может быть, и не стал бы медитировать так глубоко, но здесь, в Таиланде, при поддержке Аджаан Маха Боова я на это решился. Опыт, сам по себе незабываемый, имел для меня, по словам Аджаан Маха Боовы, и другие полезные последствия. "Мы не знаем, что будет, когда придет время умирать, – сказал он, – и навыки, которые ты приобретаешь сейчас, помогут тебе достойно встретить смерть".

Среди моих учеников – даже тех, кто имеет за плечами большой опыт медитации и несколько раз уходил в затворничество, – не так много медитирующих во время болезни. Когда эти люди выздоравливают, я спрашиваю у них: "Вы медитировали, пока болели?" Они смотрят на меня удивленными глазами: "Конечно, нет". Они валяются в кровати, смотрят телевизор, читают. Медитация ассоциируется у них с сидячим положением. Поскольку во время болезни они не могли сидеть, то не занимались духовной практикой.

Маха Боова доказал мне, что болезнь дает великолепную возможность для духовной практики и прекрасно демонстрирует непрочность нашего тела.

Медитация над физическими ощущениями, их ежесекундное сознание – наилучший способ справиться с болезнью. Я считаю, что это своего рода лекарство. Наш мозг и тело тесно связаны. И когда человек начинает думать о последствиях своей болезни, о том, что она – признак старения и приближающейся смерти, это неизбежно вызывает у него напряжение. Такая реакция не дает энергии струиться свободно и мешает естественному самоизлечению. Поэтому медитация во время болезни помогает человеку выздороветь.

В Бирме ходит множество легенд о чудодейственной исцеляющей силе медитации. Эти легенды собраны и записаны сотрудниками Центра медитации Махаси Саядав Випашьяна в Рангуне. Этот центр – не место лечения, а место медитирования, интенсивной духовной практики и пробуждения. На протяжении многих лет сотрудники центра вели записи случаев исцеления с помощью медитации от всевозможных болезней, даже опухолей. Если человек соберет свою разбросанную энергию воедино и употребит ее при медитации, его возможности станут безграничны.

Но не в этом цель настоящей медитации. Рано или поздно, учил Будда, мы состаримся, к нам придут болезни и смерть. Все, что произойдет с нами, даже сама смерть, может послужить материалом для духовной практики. Один из моих учителей, индеец Вимала Тхакар, рассказал мне в связи с этим поучительную историю о монахе, который практиковал до самой смерти.

"Я вспоминаю эпизод из жизни святого старика по имени Тукроджи, очень мною чтимого. Он болел раком. Я пришел навестить его в ашрам. Он был абсолютно неграмотен. Как и все вокруг, он чувствовал, что конец его близок. Но, несмотря на это, он до последнего дня, как всегда, вставал в три часа утра и с полным самообладанием просил доктора и сиделку: "Усадите меня, обмойте тело губкой, поменяйте белье и простыни, зажгите

лампу и благовония: пришло время для медитации". Перед смертью я снова пришел его навестить. Медсестра помогла ему принять сидячее положение. Он воспитывался в традициях вайшnavы, а в Махараштре такие люди обычно мажут себе лоб сандаловой мазью после купания. Он приказал слуге принести сандаловую мазь. Когда слуга вернулся, он спросил его: "Где зеркало? Неужели ты думаешь, что из-за того, что мой конец близок, я стану накладывать мазь как попало? Принеси зеркало. Покуда я жив, я жив полностью, а когда умру – весь умру. Но сейчас я абсолютно жив и исполню все молитвенные песни". Он не мог обойтись без зеркала, хотя знал, что смерть уже близка. Он знал день и час, когда она придет. Его положение было безнадежным. Он превратился в скелет, его рвало кровью. Но с каким величием он произнес слова: "Покуда я жив, я жив полностью. Принеси мне зеркало". И надо было видеть, с каким достоинством он мазал себе лоб сандаловой мазью. Это зрелище потрясло меня до глубины души. Даже перед лицом смерти он не забывал о жизни".\*

\* Vimala Thakar, *Life as Yoga* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1977).

## Глава 3

### Третий Вестник **СМЕРТЬ НЕИЗБЕЖНА**

Без сознания смерти любая практика Дхармы будет поверхностной.

Миларепа

### **Я ПОДВЕРЖЕН СМЕРТИ. СМЕРТЬ НЕИЗБЕЖНА**

Несколько лет назад Кембриджский центр медитации пригласил выступить Тара Тулку Ринпоче. Перед выступлением он потрогал четки и трижды произнес какие-то слова. Я решил, что это какая-то особая мантра. В конце концов я поинтересовался, что такое он говорит, и он объяснил, что всего-навсего трижды повторяет фразу: "Я все равно умру". Это помогает ему победить излишнее самомнение и не считать себя гениальным проповедником. Ведь, в конце концов, все наши знания и способности превращаются в прах.

И я взял за правило окружать себя различными предметами, напоминающими о смерти, – череп умершего ламы, четки из его костей. Кости остались после так называемого небесного погребения, когда тело покойного из сострадания отдается на корм грифам. Четки, которые перебирал Тара Тулку Ринпоче, тоже были сделаны из человеческих костей. Четки из костей человека или животного служат нам напоминанием о неизбежном конце.

Меня часто спрашивают: зачем постоянно напоминать себе об этом печальном факте? *Анусая* на языке пали обозначает наши тайные чувства. Одно из них – страх смерти. Он живет в нашем подсознании и проявляется в виде других, менее значительных страхов. Он отравляет нам жизнь. Это форма хронического беспокойства.

*Анусая* постоянно подпитывается ежедневными впечатлениями: умирает кто-то из наших близких, мы видим мертвое животное на улице, внезапно узнаем, что наш друг серьезно болен, или после долгой разлуки обнаруживаем, что он сильно постарел. Задача духовной

практики – прогнать эти страхи: образно говоря, открыть двери и окна и впустить свежий воздух, перестать говорить о них шепотом, подавлять и замалчивать их. Так очень тяжело жить – подавление страха требует большого количества энергии, которая, в сущности, тратится впустую.

Если мы постараемся поглубже вникнуть в этот вопрос, то поймем, что на самом деле боимся не смерти, а идеи смерти. На первый взгляд разница небольшая, но весьма важная.

Момент смерти ничем не отличается от любого другого. Это очередной жизненный опыт, который нужно встречать бодрствуя. Наше тело и наше сознание в это время меняются. Но если мы попытаемся заглянуть вперед, то наши представления, скорее всего, не будут иметь никакого отношения к реальности.

Так происходит в жизни часто – реальное событие оказывается совсем не таким, как мы его себе представляли. Думая о смерти, мы пытаемся выйти за пределы мышления, поскольку именно мышление создает всевозможные проблемы. Никто не знает, что нас ждет после смерти. Смерть – это великое неизвестное, а мысль, которая является выражением известного, не может познать то, что неизвестно. Это факт. Мы называем смерть неизвестным, потому что ничего о ней не знаем.

Я не против того, чтобы при мысли о смерти испытывать страх, – ведь нам близко это чувство. Но сумбурные мысли, возникающие спонтанно во время страхов, приносят мало пользы. Размышляя о смерти, мы не стараемся проникнуть за пределы того, что нам известно. Мы просто пытаемся оценить то, что находится рядом с нами. Смерть присутствует сейчас рядом с нами.

Смерть – это тема, к которой ведут многие философские рассуждения. Основные положения буддизма связаны с переменами и непостоянством нашего существования. Старение и болезнь – одно из выражений непостоянства. Это естественные процессы. Смерть – тоже естественный процесс. Рано или поздно наше тело изнашивается и перестает функционировать.

Но, несмотря на неизбежность смерти, человек не всегда желает размышлять на эту тему. Бывают трудные минуты в жизни, периоды депрессий, когда такие размышления не очень уместны. (Будьте внимательны по отношению к своим друзьям и любимым – если они тяжело больны или при смерти, не стоит рекомендовать им это занятие, особенно если у них мало опыта духовной практики.)

Если у вас уже есть такой опыт и в особенности если вы достигли определенной степени *самадхи*, это облегчает дело. Кроме того, я по себе знаю, что даже люди, не достигшие *самадхи*, способны сконцентрироваться на простой мысли типа "Я должен умереть", потому что эта тема достаточно интересна. Концентрации не получится, если мысль внушает нам страх, который мы не можем побороть. При этом вовсе не обязательно быть искусственным в медитации.

Для того, кто считает себя подготовленным, практика размышления о смерти может оказаться бесценной. Таким образом мы изгоняем страхи наружу, чтобы познакомиться с ними поближе. При этом неизменно обнаруживается непостоянная природа страха. Каким бы неприятным на первый взгляд он ни казался, его существование непродолжительно: страх возникает и через некоторое время уходит. Энергия страха присутствует, но она не наша – это не наше "я".

Поняв это, можно извлечь из страха массу энергии. Теперь страхи не будут прятаться в нашем подсознании. Они прожили отпущенный им срок. Они могут вернуться, но в нас уже живет уверенность, что мы с ними справимся. Мы видели, что страх можно наблюдать, а значит, работать с ним.

Таким образом, страх учит нас ценить жизнь. Он позволяет видеть жизнь во всей ее красе – ведь мы понимаем, что она рано или поздно кончится. Мы добровольно вошли в жилище смерти. И мы поняли, что жили в обмане и неведении. Мы делали вид, что жизнь будет длиться вечно. А значит, мы не осознавали ее полноту и великолепии.

Умом мы понимаем, что умрем. Но нужно познать это сердцем. Нужно, чтобы это дошло до мозга костей. Тогда мы поймем, как жить.

Чтобы это осуществить, необходимо постоянно думать о смерти. Вся наша практика Дхармы есть приготовление к такому глубокому пониманию. Первый шаг – выработать этическую позицию. Второй шаг – выработать правильное дыхание. Это может занять довольно долгое время – необходимо прийти в спокойное, сконцентрированное состояние. Также необходимо работать с ощущениями, с маленькими и более крупными страхами, развивать осознанный подход к событиям повседневной жизни. Эти шаги позволяют укрепить сознание, так что мы сможем смотреть страху смерти в лицо. Иногда перед тем, как наблюдать страх, требуется оценить нашу сопротивляемость ему. Мы осознаем, насколько мы ненавидим этот страх.

Без этой предварительной работы человек не сможет спокойно взглянуть в лицо смерти. Может быть, есть несколько исключительных личностей, которые способны это сделать. Они приходят на землю необычайно зрелыми духовно или прошли через такие испытания, которые сделали их зрелыми. Необходимо выработать в себе определенное спокойствие в отношении к событиям, чтобы иметь возможность их анализировать и получать из них информацию. Общение со страхом дает понимание, обладающее силой освобождения.

Как правило, наше сознание носит стихийный характер. Мы видим по телевизору сообщение о какой-нибудь трагедии и испытываем при этом боль или даже сердечный приступ, а потом переключаем канал, и все проходит. Таковы законы современной жизни – внимание человека быстро рассеивается.

Духовная практика носит иной характер. *Самадхи*, которой мы достигаем, не является абсолютной концентрацией, исключаяющей все остальное. Сознание, достигшее *самадхи*, является сильным и гибким, очень живым. Это состояние напоминает нежность. Сердце как будто тает. Вы видите истинную печаль жизни и истинную ее красоту. Вы не видите одно без другого. Практика дает нам возможность увидеть их в совокупности.

Наше сердце становится нежным и чувствительным, и любое событие трогает нас настолько, что мы пробуждаемся: мы глубоко проникаем взглядом в природу вещей. Все приобретает большую значимость – и люди, и события вокруг нас. У человека возникает желание сделать медитацию более интенсивной.

Под *практикой* я подразумеваю не уход с работы или из семьи ради того, чтобы медитировать в пещере. Я трактую это понятие в более широком смысле: что бы мы ни делали, мы находимся в состоянии духовного бодрствования. Практика становится неотъемлемой частью нашей жизни. Научившись работать с обычными событиями, мы постепенно переходим к исключительным – таким, как смерть.

Я многому научился от дзен-мастера Судзуки Шосана, который не только медитировал, но был самураем и некоторое время прожил отшельником. Он владел боевыми искусствами и учил применять сознательный подход к смерти, или, как он это называл, "энергию смерти", для того, чтобы усовершенствовать духовную практику. В трудных случаях он использовал энергию смерти, чтобы изменить отношение к ситуации, и это ему очень помогало.

"Человек, который умирает с радостью, становится буддой, – говорил он. – Быть буддой – значит умирать с легким сердцем". А затем откровенно продолжал: "Поскольку я человек и не хочу умирать, я практикую, чтобы научиться умирать легко – легко и не задумываясь подставлять свою шею палачу".

Палач в данном случае есть символ смерти. Мастер имеет в виду, что придет время, и он с достоинством примет смерть. "Я тренировал себя различными способами, – говорил он, – и я знаю, как это ужасно – не уметь умирать легко. Мой метод – это буддизм для трусов". В этом смысле мы все трусы и всем нам нужна определенная тренировка.

Знание смерти не есть отвлеченное знание – мы приобретаем его естественным образом, например, когда кто-то из наших близких умирает. Но извлечь из него урок может лишь тот, кто глубоко задумается над случившимся. Если вы открыты опыту, то любой ушедший из жизни может стать вашим учителем.

Последний подарок, который я получил от отца, заключался в том, что он заставил меня задуматься о смерти. Я вспомнил, что и я не исключение из общего правила. Когда-то я не представлял, что мой отец может умереть, – он всегда был больше и сильнее меня, он был для меня примером. Но он умер и уже не вернется. Пепел не станет снова деревом. И я тоже когда-нибудь превращусь в пепел.

## **ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

От мыслей об отце давайте перейдем к формальной духовной практике, связанной со смертью. Я, например, использую девятичастную медитацию, которую обнаружил в проповедях Атиши (980-1055), великого индийского мудреца-буддиста. Я скорректировал эту медитацию, используя советы своих учителей – Тара Тулку Ринпоче и Аджаан Сувата. Все это легло в основу медитации о смерти, которой я обучаю своих учеников.

Моя медитация делится на три основные части: мысли о неизбежности смерти, мысли о непредвиденности смерти и мысли о том, что в момент смерти нам может помочь только Дхарма. Каждая часть состоит из трех утверждений.

Как правило, я начинаю с дыхания. Я делаю это до тех пор, пока мозг не успокоится. Достигнув спокойствия, я приступаю к обдумыванию одного из утверждений – например: "Мы все умрем".

Очевидно, что для его обдумывания необходима определенная концентрация сознания. Ведь смерть – это то, чего нам больше всего хотелось бы избежать. Естественно, что к смерти мы питаем большое отвращение. Если мы недостаточно сконцентрируемся, то не сможем полностью осознать значимость данного утверждения. В спокойном же состоянии наше мышление становится острым и гибким. Мы можем точно сфокусировать свое внимание и удерживать его в непрерывном состоянии. Нам оказывает мощную поддержку *самадхи*, которое поддерживает наш эмоциональный и умственный интерес к предмету созерцания.

Рассматривая то или иное утверждение с разных точек зрения, мы поймем заключенные в нем богатства смысла. Проявив внимательность к нашему опыту, мы поймем истинность данного утверждения. Мы прочувствуем его не только умом, но и всем своим существом. Девять размышлений Атиши представляют собой упражнение в *йонисоманасикара* – мудром внимании или тщательной концентрации. Любые незамысловатые утверждения, если подойти к ним основательно, содержат гораздо больше смысла, чем это кажется на первый взгляд. Глубокое проникновение в их суть поможет нам познать действие естественного закона Дхармы внутри нашего тела и сознания.

Во время занятий медитацией сначала следует сосредоточиться на одной из девяти частей, потом коротко пройтись по всем другим, чтобы не забыть их. Можно выполнять по одной части в день, а можно и все три. Если медитация по данному разделу оказывается плодотворной, следует продолжать выполнять ее в течение нескольких дней. Все размышления рассчитаны на то, чтобы постичь одну и ту же простую истину, и поэтому, практикуя их, не стоит придерживаться слишком строгих правил – опирайтесь на свой здравый смысл.

Для большей ясности приведем несколько примеров.

## **НЕИЗБЕЖНОСТЬ СМЕРТИ**

### **1. КАЖДЫЙ ИЗ НАС УМРЕТ**

Первое и наиболее категоричное из этих утверждений состоит в том, что все живое подвержено смерти. Никто не является исключением из всеобщего закона. Смерть есть естественное следствие нашего рождения, и вся наша жизнь с момента рождения есть путь к смерти. Исключений не существует. Богатство, образование, физическое здоровье, слава, моральные качества и даже духовная зрелость не имеют никакого значения. Если вы не хотите умирать, лучше не рождайтесь.

"Висуддхимагга" Буддагхоши оказывается в данном случае очень полезной. Она предлагает сравнить себя с другими известными историческими личностями. Будда умер. Умерли Иисус Христос и Сократ. Умерли знаменитые спортсмены – сильные и здоровые мужчины и женщины, совершившие атлетические подвиги.

В такой ситуации я часто думаю о Кришнамурти. Хорошо, когда ты знаешь человека лично. Кришнамурти обладал невероятной внутренней силой, ясностью сознания и огромным жизнелюбием, которое никогда ему не изменяло. Он учил до последних дней своей жизни, и умер в возрасте 90 лет. И тем не менее он умер.

И среди обычных людей встречаются натуры жизнерадостные и энергичные – у каждого из нас есть такие знакомые. Их, как и всех, тоже ждет смерть.

Иногда новые идеи для медитации сами собой приходят в голову. Несколько лет назад, прочитав лекцию о сознательном отношении к смерти, я вернулся домой. Естественно, голова моя все еще была полна предыдущим выступлением. Мне захотелось расслабиться. Я очень люблю старые фильмы. В тот вечер по телевидению показывали фильм 1938 года с Кларком Гейблом и Кароль Ломбард. Страстный поклонник кино, я знал всех, кто участвовал в создании фильма, – сценариста, режиссера, продюсера. И вдруг я поймал себя на том, что всех их уже нет в живых.



Когда-то эти люди были полны жизни и обаяния, невероятно привлекательны, а теперь все они – даже те, кто играл в оркестре и продавал в залах попкорн, – умерли. Даже удивительно. Фильм казался таким живым, а люди, делавшие его, были мертвы.

Будда так говорил об этом:

*Молодые и старые,  
Глупые и мудрые,  
Бедные и богатые – все умирают.  
Как глиняные горшки – большие и маленькие,  
Обожженные и необожженные – в конце концов разбиваются,  
Так и жизнь ведет к смерти.\**

\* Махапариниббана Сутта, Дигха Никая 16.

## **2. НАМ ОСТАЕТСЯ ЖИТЬ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ**

Движение к смерти неумолимо. Оно никогда не прекращается. Мы начинаем умирать с момента рождения. Смерть приближается с каждым тиканьем часов. Великий индийский мастер Атиша, медитируя на эту тему, слушал звук капающей воды.

Для медитации на эту тему лучше всего обратить внимание на дыхание. За свою жизнь мы делаем огромное число вдохов и выдохов. Точного количества их нам не дано знать, но каждый вдох и каждый выдох приближают нас к смерти.

Это глубокая мысль. Мы думаем, что наблюдаем простой физический процесс, но чем дольше мы это делаем, тем больше понимаем, какой глубокий смысл в нем сокрыт. Ведь каждый вдох – это крохотный кусочек жизни, который приносит воздух в легкие, дает кислород телу и позволяет нам жить. Каждый выдох – это расслабление, выход наружу. И наступит момент, когда мы выдохнем воздух, но уже больше его не вдохнем. Наша жизнь закончится.

Выдыхая, представьте себе, что это ваш последний выдох и нового вдоха уже не будет. Через некоторое время дыхание становится глубоким, и между вдохом и выдохом возникает большая пауза – повод для тревоги. Иногда приходится насильно торопить вдох, чтобы убедиться, что мы еще дышим. Но чем дольше мы сидим, тем более спокойно воспринимаем паузу между выдохом и вдохом – нас уже не волнует, когда наступит новый вдох.

Со стороны такая практика может показаться ужасной. Медитирующий испытывает нешуточный страх – боится потерять способность дышать. На фоне этого страха возникают другие, более мелкие. Что бы мы ни испытали – страх, ужас, истерику, – с этим нам и придется практиковать. Мы наблюдаем страх и позволяем ему существовать параллельно с процессом дыхания. Мы понимаем, что страх непостоянен и его можно побороть.

Страх в данном случае сродни физической боли. Если мы отвернемся от него или станем его избегать, он может вырасти до опасных размеров. Но если мы начнем его анализировать, то поймем, что он не так ужасен, как казалось. Мы увидим, что рано или поздно страху приходит конец. И в этот момент наше отношение к нему – и к дыханию – должно измениться. Мозг успокаивается.

Конечно, иногда бывает, что мы сидим и ждем, когда возникнет страх, ждем какой-то острой реакции – и ничего не происходит. А иногда страх возникает ненадолго, а потом проходит. Мы не можем контролировать такие вещи и не знаем заранее, когда включатся наши эмоции. Мы не хотим ничего форсировать или добиваться насильно. Наша задача – просто созерцать то, что мы испытываем в данный момент.

Вторая заповедь напоминает, что дней наших на этой земле остается все меньше и меньше. Представьте, что мы падаем в темноте с высокого дерева. Рано или поздно мы ударимся о землю – только не знаем точно, когда.

VII Далай-лама написал об этом стихи.

После рождения у нас не будет ни одной свободной минуты.  
Мы стремимся в объятия Господина Смерти,  
Подобно бегущему атлету.  
Мы можем считать себя среди живых,  
но наша жизнь – это путь к смерти.\*

\* Gyalwa Kalzang Gyatso, "Meditations on the Ways of Impermanence", in *Living in the Face of Death*, by Glenn H. Mullin (Ithaca N.Y.: Snow Lion Publications, 1998).

### **3. СМЕРТЬ ПРИДЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ПРАКТИКОВАЛИ МЫ ДХАРМУ ИЛИ НЕТ**

Созерцание смерти служит хорошим стимулом для занятий духовной практикой. Может быть, я преувеличиваю ее роль в данном случае, но ведь, в конце концов, я – преподаватель медитации. Может быть, другой человек на моем месте, взглянув в лицо смерти, бросил бы работу и предался всевозможным удовольствиям – секс, наркотики, рок-н-ролл. Кто знает?

Размышления над этими словами помогают понять, как драгоценно время и как мало его у нас. Мы все тратим уйму времени на сон, еду, просто на безделье. Без этого, конечно, не обойтись, но давайте спросим себя: как мы хотели бы потратить то небольшое время, которое остается после этого в нашем распоряжении?

Вероятно, каждый из нас задавался вопросом: что бы я стал делать, если бы мне оставалось жить всего год? Вопрос интересный, и каждому, конечно, хотелось бы пожить подольше, но умирать рано или поздно придется. Так на что же нам потратить нашу короткую жизнь? Чему ее посвятить? Над этим вопросом стоит задуматься.

Будучи учителем Дхармы, я часто встречаю людей, которые рассуждают примерно так: "Вот получу степень и тогда займусь духовной практикой", "Закончу очередной роман и тогда...", "Заклучу очередную сделку и...", "Вот когда дети вырастут..." Гунтанг Ринпоче так описал это состояние:

"Двадцать лет я провел, не желая практиковать Дхарму. Следующие двадцать лет я собирался практиковать Дхарму. Еще двадцать лет я занимался другими делами и сожалел, что не практиковал Дхарму. Вот история моей пустой жизни".

В данном случае необходимо изменить приоритеты. Всегда находятся какие-нибудь обстоятельства, затрудняющие практику. Мои ученики часто сетуют, говорят, что хотели бы больше времени уделять сидячей практике, чаще практиковать целыми днями и

увеличивать время затворничества. Все это, безусловно, важно и нужно. Но в первую очередь следует себя спросить: "Готовы ли мы практиковать прямо сейчас?" Ведь вся наша жизнь – прекрасный материал для практики. Можно ли им воспользоваться? Медитация в уединении – вещь замечательная. Но можно ли делать то же самое, когда мы воспитываем детей, едем в школу или на работу, сочиняем роман, водим автомобиль или принимаем ванну. Если вы считаете, что практиковать можно только в определенное время и при определенных условиях, то сильно ошибаетесь. Практиковать можно всюду и всегда. Главное – хотеть это делать.

Когда человек правильно настроен и практикует ежедневно, он видит пользу от практики и увлекается ею все больше и больше. Когда он начинает понимать, что сидячее положение есть основа практики, у него на удивление быстро появляется время для того, чтобы посидеть и попрактиковать. Все происходит как бы само собой.

Итак, все зависит не от занятости, а от желания практиковать. Если есть желание, время найдется. Мы должны прямо спросить себя: чему мы хотим посвятить оставшиеся дни своей короткой жизни?

## **НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ СРОКОВ**

### **4. МЫ НЕ ЗНАЕМ, КОГДА МЫ УМРЕМ**

Кладбище, особенно старое, – прекрасное место, чтобы подумать над этим утверждением. Погуляйте, посмотрите на могилы, обратите внимание на возраст покойников. Правда, старое кладбище иногда создает ложное чувство безопасности – человек может решить, что достижения нынешней медицины – антибиотики, прививки и так далее – существенно продлевают жизнь. Это действительно так – средняя продолжительность жизни возросла. Но по-прежнему люди в любом возрасте подвержены смерти. Почитайте газеты, посмотрите новости по телевизору, поговорите с соседями – и вы узнаете реальную ситуацию.

Это утверждение лишь отражает закон непрочности всего земного. Следствие из этого закона: перемены случаются внезапно. Одно дело, если бы ход событий был предсказуем. Тогда закономерности помогали бы нам бороться с трудностями. Но суровая правда состоит в том, что жизнь может вырвать ковер у нас из-под ног. Пол может провалиться, крыша может обрушиться. И мы не знаем, когда это случится.

Неопределенность характерна не только для смерти, но и для жизни. Все мы хотим чего-то постоянного – постоянной работы, партнера, семьи, дома, дохода, друзей, места для медитации, хорошей погоды. По возможности мы стремимся это постоянство обеспечить, прилагаем все усилия, но у нас ничего не получается. В мире нет ничего постоянного. Гораздо разумнее было бы созерцать и изучать закон непостоянства, вместо того чтобы пытаться его опровергнуть. Если бы мы научились смиряться с ним, то значительно облегчили бы себе жизнь.

Все это напоминает мне историю об одном знаменитом мудреце. Когда его спросили, откуда он черпает мудрость, он ответил: "Вставая утром с постели, я провожу день так, как будто не знаю, доживу ли до вечера". Слушатели были озадачены. "Но ведь никто этого не знает", – возразили они. "Да, но не все следуют моему правилу", – ответил мудрец.

Закон непостоянства сам по себе не хорош и не плох. Это просто факт, наиболее очевидный факт земной жизни. Мы живем так, как будто не верим в его истинность или знаем, что из него есть исключения. Закон непостоянства подобен закону тяготения, который действует на нас независимо от того, признаем мы его или нет.

И снова приведу стихи VII Далай-ламы. Он описывает мужчин, ушедших в бой:

*Утром души мужчин были полны надежд,  
Когда они обсуждали, как победят врага и защитят землю,  
А с наступлением ночи их тела стали добычей птиц и собак.  
Кто мог подумать, что он сегодня умрет?\**

\* Gyalwa Kalzang Gyatso, "Meditations on the Ways of Impermanence".

Пока я читал лекции, из которых впоследствии выросла эта книга, один мой знакомый дзен-мастер скончался от сердечного приступа прямо во время интервью. Ему было немного за пятьдесят. Приятель, помогавший мне в написании этой книги, занялся ремонтом своего дома. Он не стал переезжать в новый дом, потому что привык к соседям – у них сложились очень хорошие отношения. Когда ремонт был в разгаре, он, всеобщий любимец, которого соседи в шутку называли "мэр улицы", тяжело заболел. Ему поставили диагноз – опухоль мозга, и через несколько месяцев он скончался.

Каждый знает подобные случаи – достаточно перечитать некрологи в газетах. Среди умерших много пожилых людей и много больных, но кто из них знал точно, когда он умрет? Когда умирают другие, мы думаем, что с нами этого не случится, и ошибаемся. Смерть всегда приходит неожиданно.

## **5. ДЛЯ СМЕРТИ ЕСТЬ МНОГО ПРИЧИН**

Наша проблема в том, что мы считаем себя всесильными, думаем, что можем найти лекарство от любой болезни и решить любую проблему. Мы победили оспу и полиомиелит. Все меньше людей болеют туберкулезом. Наша цель – избавиться от всех болезней вообще. Огромные усилия и средства тратятся на лечение СПИДа и разных форм рака, и это правильно. Но не следует думать, что человек сможет вылечить любую болезнь и победить смерть. Как правило, на место одной болезни приходит другая. Мы победили чахотку, но на ее место пришел СПИД. Мы научились лечить одни формы рака, а перед другими бессильны – после ремиссии болезнь возвращается вновь. Кроме того, многие болезни, изжитые в нашей стране, продолжают существовать на других континентах, и их обитатели по-прежнему умирают от недугов, которые мы научились лечить еще сто лет назад. Так, больше всего людей в мире умирает от малярии.

Пока речь идет только о болезнях. Но ведь есть еще войны, голод, убийства, самоубийства, аварии, несчастные случаи, ураганы, снежные лавины, наводнения, землетрясения, смерчи – этот список можно продолжать до бесконечности. Если мы вылечим все нынешние болезни, на их место придут другие – видимо, наша планета может прокормить лишь определенное количество населения и сама заботится о поддержании равновесия. Рано или поздно Земля тоже завершит свое существование, ведь и она не вечна.

Итак, жить – значит подвергаться воздействию различных явлений и обстоятельств, которые возникают неожиданно и имеют неожиданные последствия. Считать себя

защищенным от них – значит пребывать в блаженном неведении. Если мы живы, это ненадолго.

Как говорил Нагарджуна:

"Мы живем, окруженные тысячами смертельных опасностей. Наша жизнь напоминает свечу на ветру. Ветер смерти, дующий отовсюду, в любой момент может ее затушить".\*

\* Jeffrey Hopkins, *Buddhist Advice for Living and Liberation: Nagarjuna's "Precious Garland"* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1998).

Обычно после таких размышлений человек начинает чувствовать бессмысленность жизни и понимает, что еще чуть-чуть – и у него начнется депрессия, которая может закончиться самоубийством. Поэтому необходимо сделать оговорку: конечно, такой взгляд на жизнь чересчур тосклив, несомненно, в ней много хорошего. Быстротечность и хрупкость жизни не означает ее никчемность. Наоборот, от этого она становится нам еще дороже. Каждая ее секунда представляется нам драгоценным даром.

Цель этих размышлений – исправить нарушенное равновесие. Мы часто живем так, как будто не подозреваем быстротечности жизни. Размышления о смерти призваны разбудить нас. Они будят нас для того, чтобы открыть нам радость и красоту жизни, свободной от желаний и привязанностей, жизни, свободной от иллюзий вечной юности и здоровья.

## **6. НАШЕ ТЕЛО ОЧЕНЬ ХРУПКО**

У меня был дядя, который умер в возрасте двадцати двух лет. Он резал овощи ржавым ножом и случайно порезался. Через несколько дней он умер.

Сын президента Уоррена Хардинга умер от заражения крови через нарыв. Этим летом в Северной Каролине здоровый и высокий футболист – звезда команды и староста класса – перегрелся, несмотря на многочисленные предостережения тренеров. Температура его тела достигла 41 градуса, и "скорая помощь" не смогла его спасти. Спортсмен умер в больнице.

С одной стороны, наше тело обладает большой сопротивляемостью. Все мы слышали рассказы о людях, которые сумели выдержать во время войн или катастроф ужасные испытания, о слабых и болезненных стариках, которые, несмотря ни на что, не умирают. С другой стороны, наше тело страшно уязвимо. Его может убить одна маленькая бактерия. Сильный удар по уязвимому органу или ранение в крупную артерию одинаково опасны. Смерть наступает очень быстро.

Задача этих размышлений состоит не в том, чтобы напугать читателя, а в том, чтобы заставить его относиться к жизни серьезнее. У всех нас сложился определенный стереотип в отношении нашей жизни. Мы воображаем себе юность, зрелый возраст, период взросления, безмятежную старость, в конце которой нас ждет мирное угасание.

Но это лишь плоды нашего воображения. Смерть ждет нас не только в конце пути – она с нами в любой момент. Наша жизнь недолговечна и хрупка, наша судьба неясна. Задача созерцания – напоминать нам о том, как все обстоит на самом деле. Используйте в качестве предмета для размышлений то утверждение, которое производит на вас наибольшее впечатление.

## ТОЛЬКО ПРАКТИКА ДХАРМЫ МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАМ В МОМЕНТ СМЕРТИ

### 7. БОГАТСТВО НАМ НЕ ПОМОЖЕТ

Предыдущие утверждения крайне полезны для практикующих Дхарму. Их вобрала в себя четвертая заповедь Будды (см. Введение): "Я стану другим, свободным от всего, что мне дорого и приятно". Размышлять над этим трудно, но необходимо.

Я предлагаю вам представить себя на смертном одре. Начните медитировать, постарайтесь достичь состояния *самадхи*, а потом зрительно представьте себе картину: вы у себя в комнате, ваш ум ясен, вы ждете смерти. О чем вы думаете в этот момент и что чувствуете?

Слово *богатство* в приведенном выше утверждении не следует понимать буквально. Это просто синоним материального достатка. Не все из нас богаты – хотя в сравнении с тем, как жили люди в прошлом и как они живут в некоторых странах сейчас, мы, можно сказать, купаемся в роскоши. У всех нас есть вещи, которые нам дороги, на приобретение которых мы потратили всю жизнь: библиотека, коллекция компакт-дисков или пластинок, любимый музыкальный инструмент, автомобиль, одежда, дом. Подумайте, сколько усилий мы приложили, чтобы их приобрести.

Я не говорю, что это плохо. Просто вещи не спасут нас от смерти и в могилу мы их с собой не унесем. Любимая книга, музыкальный инструмент, платье или костюм, статуэтка Будды – все это останется здесь, в земной жизни. Любимые вещи не смогут избавить нас от смерти или облегчить ее приход.

Такова суровая реальность. И если практика Дхармы может нам помочь – а я уверен, что может, – не лучше ли посвятить больше времени этой практике, а не накоплению вещей, с которыми в конце концов придется расстаться?

Тара Тулку Ринпоче как-то заметил, что американцы, считающие себя проницательными и удачливыми бизнесменами, на самом деле плохие бизнесмены. Они забывают о конечном результате. Всю свою энергию они вкладывают в нечто эфемерное и недолговечное. Даже доброе имя, незапятнанная репутация, полученные знания, призы, награды и высокое положение нельзя забрать с собой в могилу. Так зачем же тратить столько времени на то, чтобы их приобрести?

Тут уместно вспомнить новозаветную притчу о богатом юноше. Юноша спросил Иисуса, что ему сделать, чтобы иметь жизнь вечную. И Иисус ответил: "Пойди, продай имение твое и раздай нищим... приходи и следуй за Мною. Услышав слово сие, юноша отошел с печалью, потому что у него было большое имение"(Матф. 19, 21-22). Юноша не смог заставить себя расстаться с богатством, но рано или поздно ему – и всем нам – придется это сделать. Это лишь вопрос времени. Мы слишком привязаны ко всему земному. Кришнамурти высказался вполне определенно:

"Смерть тяжела для тебя, потому что всю жизнь ты копил богатства и был привязан к этому миру. Ты хочешь знать, что значит умереть? Выбери самую драгоценную для тебя вещь и расстанься с нею. Это и есть смерть".

*Избегайте пустых занятий  
И ищите дорогу к духовной радости.*

*Радости земной жизни быстро проходят,  
Взрачивайте то, что приносит вечную пользу.*

Дул Жуг Линь

## **8. НАШИ ЛЮБИМЫЕ НЕ МОГУТ НАМ ПОМОЧЬ**

Для многих людей сознавать это труднее всего. Можно предположить, что любимые книги, музыка и другие предметы для нас – существа почти одушевленные, и это вводит нас в определенное заблуждение. В таком случае что же говорить о настоящих людях – наших супругах, родителях, детях, братьях и сестрах, близких друзьях, духовных учителях. Естественно было бы ждать от них еще большей помощи.

Отчасти это верно. Но верно и то, что друзья не помогут нам, когда мы будем умирать. Они могут оказаться рядом (а могут и не быть – ведь никогда не знаешь, как все случится). Они могут утешить нас в роковой момент, но рано или поздно расставание с ними неизбежно. Каждый умирает в одиночку. Как сказал Шантидева:

*И над смертным ложем моим напрасно  
Склонятся друзья и родные.  
Кончину и предсмертные муки  
Мне придется пережить в одиночку.*

*Когда схватят меня посланцы Ямы,  
Где будут тогда друзья и родные?  
Лишь моя заслуга сможет меня защитить,  
Но на нее я никогда не полагался.\**

\* Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, translated by Stephen Batchelor (Dharmasala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1992). Рус. пер. Ю.Жиронкиной.

Я не знаю визуализации, которая дала бы нам реальное представление о смерти. Представьте себе, что вы лежите на смертном одре. Представьте, что вас пришел навестить человек, которого вы любите больше всех в мире. Вы говорите ему: "Прощай навсегда!" Такова реальность смерти. И для большинства людей смириться с ней очень тяжело.

Для человека естественно в момент смерти обращаться к тем, кого он любит. Но, несмотря на поддержку близких, каждый из нас умирает в одиночку. Сильные привязанности только ухудшают ситуацию – уход из жизни становится еще мучительнее. Привязанность и покой несовместимы. Мы приходим в мир в одиночестве и покидаем его также в одиночестве.

## **9. ТЕЛО НЕ МОЖЕТ НАМ ПОМОЧЬ**

Мы находимся у последней черты. Мы только что сказали "Прощай!" самому близкому и дорогому для нас человеку. Теперь мы должны попрощаться со своим телом.

Тело было верным спутником на протяжении всей нашей жизни. Временами казалось, что мы и наше тело – одно целое. Мы тратили много времени на уход за ним – мыли, причесывали, смазывали кремами, словом, всячески о нем заботились. Мы кормили его и давали ему отдых. Мы то любили, то ненавидели его. И вот верный спутник, с которым

мы прошли огонь, воду и медные трубы, больше не будет сопровождать нас. Наше тело больше не будет вдыхать кислород, поддерживать кровообращение. Некогда полное жизни, оно станет безжизненным трупом.

I Панчен-лама очень хорошо сказал по этому поводу: "Тело, которое мы так долго лелеяли, предает нас именно тогда, когда мы нуждаемся в нем больше всего".

Очевидно, что тело ожидают и другие перемены. Если не подвергать его кремации, тело начнет разлагаться. Буддисты сознательно наблюдают различные стадии разложения и изменения тела, чтобы полнее осознать реальность смерти.

Буддийские монахи иногда специально ходят в склепы, чтобы созерцать останки и, таким образом, видеть, чем кончается наша жизнь. Существует целый цикл медитаций в склепах. В "Махасатипаттхана-сутре" Будда, говоря о предметах медитации, дает советы, как медитировать над мертвыми телами в разной стадии разложения. Но для наших целей достаточно простой визуализации каждой из этих стадий.

Как и в предыдущих случаях, сначала нужно успокоить ум, сконцентрировавшись на дыхании. Затем при помощи слов и визуализации представить себе каждую стадию и начать над ней размышлять. Важно увидеть связь между возникшим образом и нашим телом. Одна из традиционных формулировок гласит: "Воистину, мое тело имеет ту же природу, что и образ, который я представляю. Ему не выйти за пределы этой природы. Оно подвержено тем же законам".

Наши тела принадлежат не нам, а природе. В природе же нет ничего постоянного.

Такие размышления помогают нам примириться с природой тела. Мы начинаем к ней относиться мудрее, понимая, что изменить ее нельзя. Если у нас возникает страх или неприятие, мы тоже относимся к ним спокойно, наблюдая их приход и уход.

Аджаан Суват научил меня одному из вариантов этой практики, который оказался весьма полезен. Согласно его методике сначала следует представить какой-нибудь внутренний орган тела, а потом вообразить, что с ним случится после смерти, по мере того как тело будет разлагаться. Достигнув девятой стадии (см. ниже), когда останки превращаются в пепел и прах, воспринимайте этот процесс как возвращение тела в исходное состояние. В итоге – и это главное – сосредоточьтесь на сознании, которое впитало в себя все эти картины. Убедитесь, что оно существует как бы отдельно от вас. Это поможет вам не впасть в депрессию после такой медитации.

Мои родители завещали, чтобы я кремировал их тела после смерти. Первым умер отец. Я поместил его фотографию и урну с его прахом на домашний алтарь и каждый день медитирую перед ним. Ежедневно занимаясь випашьяной, я нахожу возможность во время сеанса медитации взглянуть на его фотографию и вспомнить о том, что в урне находится все, что осталось от моего отца, и то же самое ждет в конце концов и меня. Такие размышления особенно остро дают почувствовать бренность моего существования.

Теперь, когда я пишу эти строки, на алтаре стоит еще одна урна – с прахом моей матери. Я медитирую, глядя на нее, с не менее плодотворными результатами. Это последний дар, который вручили мне, уходя из жизни, мои невероятно щедрые родители.

**МЕДИТАЦИЯ В СКЛЕПЕ**  
(из "Махасатипаттхана-Сутры"\*)



1. Я вижу свое тело, мертвое уже несколько дней, раздутое, синее, гноящееся.
2. Я вижу свое тело – в нем кишат черви и мухи.
3. Я вижу, что от моего тела остался лишь скелет с остатками плоти.
4. Я вижу, что на моем скелете уже не осталось плоти, а только лишь пятна крови и сухожилия.
5. Все, что осталось от моего тела, – скелет, поддерживаемый сухожилиями.
6. От моего тела остались лишь разрозненные кости. В одном углу лежат кости ног, в другом – кости рук. Бедренные кости, таз, позвоночник, челюсти, зубы и череп раскиданы кругом. От меня остались лишь голые кости.
7. От меня остались одни побелевшие кости.
8. Прошел год, и я вижу, что от моего тела осталась лишь куча старых костей.
9. Эти кости сгнили и стали прахом. Ветер развеял их, и теперь от них ничего не осталось.

\* Перевод из книги U.Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness* (Boston: Wisdom Publications, 1990).

Многие говорят: да, я все это знаю. Я знаю, что в один прекрасный день я умру. Я знаю, что ничего не смогу взять с собой в могилу. Я знаю, что мое тело станет пылью.

И как это часто бывает со многими вещами – мы и знаем, и не знаем их одновременно. Мы знаем их умом, но не знаем сердцем. Мы не прониклись ими до мозга костей. Если бы мы это сделали, то жили бы совсем по-другому. Вся наша жизнь прошла бы иначе. Даже наша планета выглядела бы иначе.

Если бы мы действительно смогли взглянуть в лицо смерти – а в этом задача медитации, – наша жизнь стала бы легче и радостнее. Сознание смерти не должно ввергать нас в депрессию. Наоборот, оно должно сделать нашу жизнь более полнокровной.

Если бы мы по-настоящему поняли реальность смерти, мы относились бы друг к другу по-другому. Однажды Карлоса Кастанеду спросили, как сделать свою жизнь более духовной. На это он ответил: "Просто надо помнить, что все, кого вы увидели за сегодняшний день, когда-нибудь умрут". И он абсолютно прав. Сознание этого факта в корне меняет наше отношение к окружающим людям.

Практикуя со своими кембриджскими учениками сознание смерти, я просил их пройтись по городу после обеда с мыслью о том, что все, кого они увидят, рано или поздно умрут. Все эти люди – наши братья и сестры во смерти. Выполнять такое задание очень полезно, особенно если перед этим мы некоторое время медитировали о смерти, в результате наше отношение к людям коренным образом меняется.

Жизнь – великий учитель. Смерть – тоже великий учитель. Смерть окружает нас повсюду. По большей части, как это принято в нашей культуре, мы стараемся ее избегать. Но, открыв ей наши сердца, мы получим огромную пользу – научимся жить.

## **ЧТО НАС ЖДЕТ ПОТОМ**

Рассуждения, приведенные в данной главе, содержат в себе определенную долю иронии. С одной стороны, тема смерти – самая важная в моей книге. Это тема, к которой нас подводит изучение остальных вопросов, и, по сути, кульминация нашей духовной практики. Но здесь есть одно "но": у нас нет реального опыта в этой области, ведь мы пока еще не умирали.

Зато мы постоянно стареем и время от времени болеем – болезни дают нам материал для медитации. В случае со смертью нам приходится иметь дело только с размышлениями и визуализациями. Возможность попрактиковать с реальной смертью представится нам только раз в жизни – он будет первым и последним.

В буддизме есть традиция – буддисты стараются умирать сидя. И я предпочел бы уйти из жизни таким образом. Но не всегда наши желания учитываются. Никто не знает, при каких обстоятельствах ему придется умирать. Быть может, мы настолько ослабнем от болезни, что не в силах будем даже поднять голову, не то что сидеть. А может, совершенно внезапно с нами случится удар или нас собьет грузовик. Быть может, последние минуты мы проведем в окружении друзей и членов семьи, которые будут нас поддерживать. А может, нам придется умирать в одиночестве, испытывая страшные боли. Но при любых обстоятельствах есть возможность для практики. Практиковать можно всегда. Главное, не забывать об этом.

Сила нашей практики – даже в последние минуты жизни – во многом будет зависеть от того, как мы практиковали раньше. Если сознание в нас сильно, если мы спокойно можем сконцентрировать свое внимание на том, что происходит, смерть, несмотря на всю ее тяжесть, тоже может стать предметом для практики.

Иногда медитирующие занимаются экстремальными видами практики: сидят без движения много часов подряд, сидят всю ночь, сидят, испытывая сильную боль. Такая практика помогает подготовиться к серьезной болезни и смерти. Если вы привыкнете практиковать в трудных физических условиях, то подготовитесь к любым испытаниям.

Я бы хотел подчеркнуть, что, несмотря на свою исключительность, момент смерти – всего лишь часть нашей жизни. И к нему применимы обычные принципы. Анализируйте то, что происходит в вашем теле и сознании. Будьте самим собой. Взгляните на все свежим взглядом – ведь с вами этого никогда не случалось.

Думаю, что главное в данной ситуации – выработать к ней так называемый подход новичка, как называет его Судзуки Роши, или, как любит говорить дзен-мастер Цзюнь Сан, "подход незнающего человека" – человека, который знает, что он ничего не знает. Такому человеку мешает одно – традиционное представление о том, что такое смерть и что нас ждет после нее. Поэтому лучше всего относиться к смерти и вообще к любым событиям нашей жизни без особых надежд и ожиданий.

Мой коллега, преподаватель випашьяны Родни Смит, много лет проработавший в хосписе, говорил мне, что труднее всего умирают люди, которые думали, что смерть станет для них духовным опытом. Это не значит, что смерть лишена духовности. Просто лучше всего не ожидать от смерти вообще ничего.

Говоря об уме "новичка" или "незнающего человека", я имею в виду отнюдь не банальное невежество. Я говорю о сознании своей ограниченности, о сознательном сопротивлении желанию ума считать себя всеведущим и гордиться накопленными знаниями. Такая открытая наивность лежит в основе практики Дхармы. Она одновременно является и концом процесса, и его началом. Она помогает нам почувствовать себя по-настоящему живыми.

Можно провести аналогию еще с одной практикой. В Японии, когда человек готовится стать самураем, ему приходится проходить тяжелые тренировки, аналогичные нашей духовной практике. Будущий самурай должен привести свое тело в прекрасную боевую

форму. Он изучает различные приемы владения мечом и другими видами оружия и готовит себя к возможным психологическим стрессам.

Но когда он наконец заканчивает обучение, овладевает всевозможными навыками и готов вести бой на самом высоком уровне, ему еще предстоит научиться... не ожидать ничего. Не ожидая ничего, самурай идет в бой. Может быть, во время схватки с посредственным противником имеет смысл планировать, пытаться угадать его намерения. Но, если противник силен, не стоит загадывать. Нужно, чтобы ум был чистым и ясным, нужно быть готовым ко всему. Ведь никогда не знаешь, что может предпринять действительно сильный враг. Буддизм называет такое состояние умением смотреть в десяти направлениях сразу – своего рода повышенная, универсальная внимательность.

Это не значит, что можно пригласить любого парня с улицы, спросить его, знает ли он, как сражаться, и если он ответит "нет", то следует тут же отправить его в бой, потому что он и есть настоящий "незнающий". Незнание требует определенного технического мастерства. Это своего рода высшая мудрость. Это естественное состояние чистого, молчаливого ума.

Можно достичь состояния "незнания", если внимательно посмотреть на "знающего" человека или, по крайней мере, на того, кто считает себя таковым, и попытаться понять, как он приобрел свои знания. Источником знаний прежде всего являются семья, родственники. Часто семейное воспитание оказывается очень сильным и влияет на восприятие мира в целом. Далее, определенные знания дает принадлежность к той или иной этнической группе. Есть знание, которое мы получаем благодаря принадлежности к определенному социальному слою, к определенному окружению. Есть знание, зависящее от страны, в которой мы живем: мы с детства усваиваем принятые в ней обычаи, традиции и кодекс поведения.

Далее, есть знание, которое мы получаем из книг и занятий, из уст учителей, знание той или иной дисциплины. И есть, разумеется, "мудрость улицы", знания, которые дает нам повседневная жизнь. Живя в Бруклине, я много раз слышал заявления типа: "Я университетов не кончал, но прошел хорошую школу жизни и знаю то, чего нет в книжках". Вероятно, вы тоже встречали выпускников этой "школы".

Я уверен, что вы, как и я, понимаете ограниченность таких знаний. Вспомните, как в детстве друг приглашал вас к себе в гости и у него дома вы открывали для себя целый новый мир. И если друг был другой национальности или принадлежал к другому социальному кругу, то мир, в котором он жил, казался вам особенно непривычным. А если он был родом из другой страны, то это вообще была полная экзотика.

Как-то вечером ко мне на занятие в Кембридж пришли двое проповедников-мормонов. Вам, наверное, доводилось встречать подобных людей. Их легко узнать по белым рубашкам, узким галстукам и темным костюмам. Когда я закончил выступление, они засыпали меня вопросами. Они раскритиковали мои взгляды и философию буддизма вообще, поскольку буддисты не верят в Бога и не признают Иисуса Христа. Буддизм, по их мнению, – просто азиатское мировоззрение, лишенное всякой духовности.

Отвечать на их вопросы не имело смысла. Они просто пытались обратить моих учеников в свою веру. Тогда я решил подойти к ситуации по-другому: попытался доказать им, что любая религия или система знаний по-своему всегда ограничена, несмотря на все претензии на универсальность. "Послушайте, – сказал я, – я понимаю, что ваша религия правильная, а моя неправильная. Но вы родились мормонами в штате Юта, а я – еврей из

Бруклина. Как вы думаете, если бы нас с рождения поменяли местами, мы бы продолжили отстаивать прежние взгляды?"

Мормонский проповедник ответил, что Бог дал ему счастье родиться в Юте. Но я надеюсь, что мои ученики поняли, что я хотел сказать.

Всякое знание ограничено. Но я имею в виду не провинциальную ограниченность. Как бы оно ни было обширно, знание все равно основано на опыте. Оно смотрит на вещи взглядом вчерашнего дня. Мышление, опережая события, пытается истолковать то, что происходит, на основе нашего прошлого опыта, а потом возвращается в исходное состояние. Поэтому мы даже не замечаем, что о чем-то подумали. Нам кажется, мы знаем, что с нами происходит. Но при этом можем заблуждаться.

Вот почему "незнающий" ум дает нам новую степень свободы. Практика сознательного отношения помогает понять, как мысль выходит из своего укрытия и истолковывает происходящее. Мы учимся различать мысль и действительную реальность. Мы даем мыслям возможность возникнуть и уйти, не цепляясь за них. Мы начинаем понимать, что с нами происходит в действительности. Чем больше мы не знаем, тем больше мы понимаем.

Таково преимущество "незнающего ума". Неизвестное подразумевает глубокую тишину, лучистую чистоту ума. Но, чтобы достичь его, необходимо расстаться с известным, шагнуть из известного в неизвестное. Боязнь неизвестного зачастую есть лишь нежелание расстаться с известным, потому что известное – это тот материал, из которого мы создаем себя. Оно нам знакомо и дает чувство безопасности, пусть даже и мнимое.

Независимо от того, в какой культурной среде вы выросли и к какой религии принадлежите, вам наверняка что-то рассказывали о смерти. Может быть, вам описывали ее как состояние небытия, отрицания всего сущего. И вы полагаете, что знаете, что такое смерть. Я не собираюсь опровергать одну теорию и заменять ее другой.

Но буддизм – всего лишь очередная система взглядов, еще один род знаний. Я не уверен, что какой-то одной системы знаний достаточно для того, чтобы понять, что такое смерть. Входя в царство смерти, мы оставляем позади любое знание. Мы покидаем все. Мы уже не буддисты, не христиане и не евреи. Мы больше не принадлежим ни семье, ни народу, ни стране. У нас больше нет имени. У нас нет ничего.

Следует признать, что, несмотря на все попытки развенчать смерть, в ней есть что-то глубоко таинственное и мистическое. Не так давно я потерял своих родителей и могу сказать, что одно дело наблюдать перемены, которые совершаются в человеке, когда он приближается к смерти, и совсем другое – сознавать, что человек умер, ушел навсегда.

Точно таким же чудесным и таинственным представляется нам рождение человека, его приход в этот мир. Выйти за пределы жизни и смерти благодаря освобождению – вот цель нашей практики. Но и в жизни есть немало прекрасного, радостей, от которых не стоит отказываться. Освобождение и не заставляет нас отказываться от них.

Об этом прекрасно сказал Доген: "Наша жизнь достойна уважения. Тело, которое поддерживает эту жизнь, тоже достойно уважения. Не тратьте жизнь зря. Не пренебрегайте своим телом. Уважайте тело и любите эту жизнь".

При мысли о смерти, естественно, возникает вопрос, что нас ждет потом. Здесь я боюсь разочаровать моих читателей. Ученики подходят ко мне с вопросом о том, что случится после смерти. Они надеются получить точный ответ и избавиться от тревожной неопределенности. Я же могу изложить лишь точку зрения буддизма. Я могу порекомендовать книги, например "Тибетскую книгу мертвых", которая подробно описывает возможные события после смерти. Но, насколько все это верно, я не ручаюсь. Я не могу дать точную информацию. Я ведь еще ни разу не умер.

Мне всегда нравилось, что буддизм – не просто система взглядов, а практическое учение. Здесь есть определенные заповеди, но Будда всегда призывал не верить ему на слово. Он советовал все проверять на практике и таким образом убедиться в правоте его учения.

Будда оставил немало рассуждений на тему смерти. Некоторые комментаторы считают, что эти тексты созданы другими проповедниками, но я прочел их и думаю, что Будде было что сказать по этому поводу. А поскольку другие заповеди Будды подтвердились на практике, я склонен верить всему, что он говорил о смерти. Я верю, но не могу проверить его правоту на практике. А между знанием и верой – большая разница.

Есть разные точки зрения на жизнь после смерти. Буддизм, индуизм, ислам, христианство, иудаизм, религии американских индейцев – все относятся к смерти по-разному. Каждая из религий претендует на свое откровение об этой великой тайне. Между ними есть сходства и различия. И, конечно же, есть люди, которые со всей уверенностью заявляют, что жизни после смерти нет.

Но вера по определению не нуждается в подтверждении знанием. Вера может быть фанатичной – люди сражаются и воюют за нее. Но вера имеет дело с неизвестным, а известное, как я уже сказал, не может познать неизвестное. Часто люди боятся неизвестного, и вера помогает им успокоиться. Фанатизм их веры отражает степень страха, который они испытывают. Пока они верят, страх остается и мешает им жить полноценной жизнью.

Я предпочитаю верить в повторное рождение, и это меня утешает. Если я испытываю страх, то стараюсь разделаться с ним немедленно, сблизиться с ним и пронаблюдать, как он возникает и умирает. Не то чтобы я не имел откровений о том, что со мной будет после смерти, – просто я не уверен, что это правда. А я не хочу претендовать на то, чего не видел собственными глазами.

Говоря про повторное рождение, часто используют метафору: жизнь – океан, а мы – волны. Наша волна зарождается, набирает силу, растет, разбивается и угасает, но она остается частью и выражением океана. Наша жизнь – часть всеобщей жизни. Я, как и другие, входил в глубокую медитацию и видел абсолютную тишину, которая лежит под волнами жизни. Я, как и другие, наблюдал видения прошлой жизни во время медитации. (Говорят, что Будда в ночь, когда он достиг просветленности, увидел все свои прошлые жизни.) Но я не уверен на сто процентов, что это действительно были мои прошлые жизни. Может быть, это были просто видения.

Я продолжаю пребывать в незнании по поводу этой великой тайны, но верю, что есть люди, которые действительно что-то знают о ней. Когда я начал преподавать сознательное отношение к смерти и столкнулся с этой проблемой всерьез, то решил поговорить с моим учителем, Вималой Тхакармом. Я рассказал ему о своей проблеме, о том, что хотел бы донести до своих учеников учение Будды о смерти, но не могу проверить его правоту на собственном опыте – так, как я проверил все остальное. Ответ Вималы поразил меня:

"Познание делает жизнь свежей и цветущей. Повторение ранее накопленного знания делает жизнь пресной и вонючей. Поздравляю тебя с тем, что у тебя есть силы и желание познавать и жить в соответствии с полученными знаниями".

Повторное рождение – это факт. Всплески на поверхности океана творческой энергии называются рождением и смертью. Но в глубине океана нет ни движения, ни волн. Медитирующее сознание свободно от волнений рождения и смерти. Я увидел правду рождения и смерти, а также тайну бессмертной жизни".

Я понял, о чем говорил Вимала, но не был с ним полностью согласен. Может быть, найдутся люди, которые поддержат меня. Признавая ограниченность своих знаний и не желая, чтобы мое преподавание оказалось "пресным и вонючим", я хотел бы сделать краткий обзор учения Будды о повторном рождении – так, как я его понимаю.

Нам предстоит войти в царство двух последних заповедей:

*Я стану другим, свободным от всего, что мне дорого и приятно.*

*Я хозяин своих поступков, наследник своих поступков, рожден из своих поступков, связан своими поступками и зависю от них. Что бы я ни сделал, хорошего или плохого, все это скажется на моей судьбе.*

Речь об этих заповедях пойдет в следующей главе – здесь мы их коснемся лишь вкратце. Первые четыре заповеди указывают на печальные истины. Мы стареем, наше здоровье слабеет, нам приходится расставаться с тем, что для нас дорого. И только пятая заповедь оставляет какую-то надежду, хотя и представляется несколько таинственной. Мне кажется, ее писали люди, которые верили в учение о повторном рождении. Эта заповедь основана на законе кармы, согласно которому наши поступки определяют будущую жизнь. Закон кармы тесно связан с повторным рождением.

Необходимо различать индуистскую реинкарнацию и буддийское повторное рождение. Теория реинкарнации подразумевает наличие вечной души, которая переходит из тела в тело, очищаясь в течение многих жизней, пока наконец не достигнет совершенства и не соединится с Богом.

Теория повторного рождения отличается от реинкарнации. Будда учил, что ни одна часть нашего существа не является вечной и неизменной – все подвержено переменам. Во время смерти этот процесс продолжается. Тело разлагается и меняет свое состояние (подробнее см. "Медитацию в склепе"). Наши душа и сознание тоже меняются – идет непрерывный процесс изменения ментальности. При правильных условиях они переходят в новое тело. Все зависит от совпадения условий. Одно из условий – ментальная непрерывность. Когда она подкреплена другими условиями, возникает новое существо. Для иллюстрации этого процесса часто используют образ свечи. Представьте себе, что у вас в руках почти сгоревшая свеча. Перед тем как она совсем погаснет, вы поджигаете от нее новую свечу, и ее пламя вспыхивает с удвоенной силой. Это то же самое пламя или уже новое? С полной уверенностью нельзя утверждать ни то ни другое. Вот вам иллюстрация теории повторного рождения. Речь здесь идет не о единой душе, переходящей из тела в тело. Мы имеем дело с цепью непрерывных изменений и связей между новыми телами.

Когда-то эта женщина находилась во чреве матери. Затем была младенцем. Теперь ей тридцать лет. Является ли она тем же самым существом, что и тридцать лет назад, или же

нет? Ни то ни другое утверждение не будет абсолютно верным. (И тем не менее, что же стало с ребенком? Он исчез, но не умер.)

То же самое происходит при повторном рождении. Духовный процесс не прерывается, и при определенных условиях наше "я" принимает форму нового тела.

Иногда ученики говорят мне: "Я верю в существование души. Допускает ли буддизм такую веру?" Все зависит от обстоятельств. Если я загляну в глубь себя, то, вероятно, смогу разглядеть некую сущность под названием "Ларри Розенбергность". Но она не остается неизменной. Как и все остальное, она подвержена непрерывным переменам. Поэтому если вы спросите, существует ли с точки зрения буддизма человеческая душа, то я вам отвечу: да, существует, но она не является вечной и неизменной.

Для меня учение о повторном рождении совершенно понятно и вполне согласуется с остальной частью учения Будды. Многие заповеди Будды подтверждены практикой. Но доказана ли правильность учения о повторном рождении? Нет, не доказана. Я просто принимаю ее на веру, поскольку она выглядит убедительно.

Непрерывностью изменений души, согласно пятой заповеди, мы обязаны нашим поступкам. Таков закон кармы. Все наши поступки приводят к определенному результату. Наш нынешний опыт связан с прошлыми мыслями и поступками, и все, что мы сейчас делаем и думаем, возымеет последствия в будущем.

Опять-таки, я не знаю точно, как закон кармы проявляется в каждом из повторных рождений, но я совершенно уверен, что в нашей нынешней жизни этот закон находит широкое применение. Наши мысли и поступки оказывают важное влияние на текущую жизнь.

Именно поэтому я не сомневаюсь в правоте учения о повторном рождении. Неправильный поступок не всегда причиняет страдания в будущей жизни, но в жизни настоящей он явно будет иметь плохие последствия. Мы начинаем страдать уже в момент его совершения. Точно так же добрые поступки немедленно оказывают на нас положительное воздействие. Поэтому зачем думать о будущей жизни – мне достаточно того, что я буду чувствовать себя хорошо в жизни нынешней. Конечно, если последствия моих добрых поступков будут сказываться на протяжении всех будущих жизней, это большой плюс. Тут, как говорится, мы ничего не теряем, а только выигрываем.

Точно так же путь сознания, который я выбрал, кажется мне правильным независимо от того, ведет он к повторному рождению или нет. Будда рассказывает о повторном рождении очень подробно. В частности, он учит, что от состояния нашего ума в момент смерти во многом зависит качество последующего рождения. Лучше всего, если наш ум будет в спокойно-сознательном состоянии. Но даже если это не так, мне хотелось бы в момент смерти подходить ко всему осознанно, потому что я по опыту знаю, что такое состояние наилучшее.

Более того, предположим, что кто-то докажет мне, что буддизм – обман, что Будда не существовал, а его проповеди были написаны много лет спустя, что не существует просветленности и тем более повторного рождения. Даже в этом случае я буду продолжать жить так, как живу сейчас. Что же лучше – не знать об этом? Иметь рассеянный и ненадежный ум? Не заботиться о своих мыслях и поступках? Лгать, воровать, поддаваться ненасытному стремлению к счастью? Я живу так, как живу, не

потому, что следую тому или иному учению, но потому, что считаю данный образ жизни наилучшим.

Конечно, хорошо бы удачно родиться заново, но еще лучше вообще выйти за пределы рождения и смерти. Истинная цель практики – не достижение успешных повторных рождений в будущем, а освобождение в настоящем. Повторные рождения происходят постепенно, по мере того как мы непрерывно создаем новые "я". Настоящее освобождение состоит в том, чтобы наблюдать за этим процессом, но не зависеть от него, оставаться свободным.

А теперь давайте поговорим о процессе освобождения, о последнем вестнике Будды – странствующем монахе. Мы уделили достаточно внимания процессу рождения и смерти. Теперь наша задача – стать свободными от них.

## Глава 4

### Четвертый Вестник **НАСЛЕДНИКИ СВОИХ ПОСТУПКОВ**

Никто не умирает без страха и в полном спокойствии, не осознав полностью истинную природу ума. Ибо только такое сознавание, углубленное годами духовной практики, может поддерживать ум в стабильном состоянии во время хаоса умирания.

Согьял Ринпоче

### **УМИРАЙТЕ СЕЙЧАС**

После того как Будда, будучи молодым человеком, познал, что такое старость, болезнь и смерть, он встретил четвертого вестника – странствующего созерцателя. У этого человека не было дома, не было семьи, не было любимых. Точнее, любимыми для него были все, он ко всем людям относился с одинаковой любовью. Когда Будда спросил его, почему он выбрал такой образ жизни, монах ответил: потому что я боюсь рождения и смерти. Он искал то блаженное состояние, которому неведомо разрушение. Встретив этого человека, Будда понял, что хочет последовать его примеру.

Этот человек выбрал путь монаха-созерцателя, взглянул в лицо смерти. Об этом сказано в четвертой заповеди: *Я стану другим, свободным от всего, что мне дорого и приятно.* Созерцающий рано или поздно достигает такого состояния. Он отказывается от всего, к чему обычно привязаны люди.

Такому образу жизни до сих пор следуют монахи школы тхеравада. Они знают, что в конце концов им придется расстаться с земными благами, и поэтому отказываются от них прямо сейчас. Они покидают дома и семьи, оставляя себе лишь платье и миску, и живут лишь подаянием. Они едят один раз в день, не имеют денег и соблюдают обет безбрачия.

Я не монах, но питаю большое уважение к монашеской жизни. Это один из верных способов достичь освобождения. Четвертый вестник достиг определенной степени свободы и вел образ жизни, помогающий достичь ее полностью.

Но стать монахом или странником еще не означает стать свободным. Будда достиг свободы вовсе не потому, что отправился странствовать. Он провел в странствиях шесть лет и совершил немало ошибок. Поэтому просто быть монахом недостаточно. Ведь и



здесь можно впасть в грех – дорожить своим платьем и миской, званием монаха, своими мнениями и взглядами, гордиться глубиной практики Дхармы.

Когда я жил в Корее и в течение целого года практиковал в различных дзен-буддийских храмах, у меня было прекрасное одеяние, сшитое знакомыми из Сеула. Перед отъездом один из монахов предложил мне обменяться платьями. Он немного стеснялся, обращаясь ко мне с таким предложением. Он думал, что я не монах и мне все равно, какое платье носить, а ему мое платье очень нравилось.

Кроме того, я знал одного монаха из Таиланда, канадца по происхождению, который признался, что очень гордится своим монашеством. Временами он вообще ни о чем другом не думает.

В отличие от него Дж.Кришнамурти носил дорогую одежду и ездил на "Мерседесе". Но, куда бы ни приезжал, он старался следовать обычаям этой страны. В Индии он одевался совершенно иначе, чем в США, а если кто-то выражал восхищение тем или иным предметом его гардероба, Кришнамурти дарил его. У него было немало дорогих и прекрасных вещей, и он получал от них большое удовольствие, но не был к ним привязан.

Монах стремится достичь освобождения, избавляясь от вещей и привязанности к вещам и людям. Но Будда дал ясно понять, что его учение обращено ко всем, и нам, не монахам, нужен свой подход, чтобы достичь освобождения. Мы испытываем потребность в семейных и сексуальных отношениях, нам приходится зарабатывать деньги и питаться чаще, чем один раз в день. Духовная практика нужна для того, чтобы уметь правильно жить и в таких обстоятельствах. Когда нам это удается, жизнь становится более гармоничной, сами обстоятельства предоставляют нам богатый материал для духовной практики.

Будда говорил, что человек страдает, потому что слишком привязан к вещам в этом постоянно меняющемся мире. Чтобы положить конец страданиям, следует отказаться от своих привязанностей. Если бы мы смогли расстаться с ними, то перестали бы бояться смерти: ведь нам стало бы нечего терять.

Нет необходимости ждать смерти, чтобы понять, какую пользу приносит отказ от земных привязанностей. Это один из самых творческих поступков, которые мы в силах совершить. Он дает новый прилив энергии. Энергия появляется сама собой: как только мы отказываемся от привязанностей – она расцветает с их увяданием.

Отказ от привязанностей может показаться делом безрадостным. Сама мысль об этом вызывает чувство грусти и незащищенности. С другой стороны, такой отказ приносит ясность и яркость, открывает для нас новые горизонты покоя, удовлетворения и радости.

Конечно, всегда легче сказать, чем сделать. Расставание с привязанностями не происходит один раз и навсегда. Это долгий процесс, который длится всю жизнь. Но не следует воспринимать его и как дело отдаленного будущего, когда после долгих лет практики мы достигнем некоего "пробуждения". Освобождение – как и смерть – не есть цель долгого пути. Оно происходит сейчас, и только сейчас. Если мы захотим, то можем ощутить его в любой момент.

В предыдущей главе я говорил, что не знаю, влияет ли карма на переход от одного рождения к другому, но я абсолютно уверен, что карма имеет влияние на нашу нынешнюю жизнь. Мы совершаем некий поступок, и он приводит к определенным

результатам. Точно так же существуют рождения и смерти, которые происходят в этой жизни ежеминутно. Мы постоянно даем жизнь нашим новым "я". И, несомненно, существует способ освободиться от мира рождения и смерти. Эту свободу можно обрести лишь в данный момент. Учение о карме – не просто система взглядов. Это способ выработать отношение к текущему моменту, научиться заботиться о своей жизни путем заботы о своем сознании.

Текущий момент формируется нашими текущими и прежними делами, результатами наших нынешних и прошлых намерений. Иногда последствия прошлых поступков настолько сильны, что нам остается лишь стойко и сознательно переносить свалившиеся на нас беды и ждать, пока буря пройдет. Но если воздействие прошлых поступков не очень сильно, есть возможность повлиять на них при помощи сознания и направить энергию в более полезное русло. Достичь хорошей кармы вполне по силам каждому.

В этом смысле пятая заповедь дарит нам по сравнению с другими луч надежды. Первые четыре заповеди напоминают о том, что мы подвержены старению, болезни и смерти и в итоге нам придется расстаться со всем, что дорого для нас. Такова правда жизни. Пятая заповедь (*Я хозяин своих поступков, наследник своих поступков, рожден из своих поступков, связан своими поступками и зависим от них. Что бы я ни сделал, хорошего или плохого, все это скажется на моей судьбе*) напоминает о том, что наши мысли и намерения – в нашей власти. Если мы попытаемся понять свое состояние, вместо того чтобы судить его, то по-другому станем воспринимать то, что с нами происходит в данную минуту.

Карма – это, по сути, намерение, энергия, направляющая человеческие поступки. Привязанность ко всему земному – своеобразная карма, которая делает наше сознание скованным, узким и замутненным. Желание наблюдать, а не реагировать, наоборот, приносит немедленные результаты и делает сознание более открытым, ясным и широким.

Каждое намерение есть карма, а если есть карма, то у нее есть и непосредственный результат. Даже мелкое расстройство по поводу старения имеет свои последствия. Когда такие моменты накапливаются, они приносят с собой много ненужных страданий и, повторяясь, могут в конце концов превратиться в черты характера. Человек начинает жалеть себя, "бедного старика".

Если вместо этого мы будем относиться к старению сознательно и спокойно, то избежим ненужных страданий. Мы станем больше заботиться о настоящем и постараемся, чтобы сознание старости не угнетало нас в будущем. Тогда мы излечим раны прошлого, улучшим настоящее и поседем семена полезного на будущее.

Некоторые люди ошибочно считают учение Будды о карме фаталистическим. Но это не так. Мы не беспомощны. Любую ситуацию можно исправить, потому что ее можно пронаблюдать. Пусть наше тело станет старым, больным и морщинистым, но ум, погруженный в медитацию, останется молодым, свежим, восприимчивым и ясным до самой смерти. Как говорит Соен Роши, практика "превращает нашу жалкую карму в чудесную Дхарму".

Вот что имеют в виду учителя-буддисты, когда говорят о "великой" смерти и о том, что мы можем прийти к ней в любое время. Вот на что указывал Кришнамурти, когда говорил, что нужно умирать день за днем, минута за минутой. Речь идет о смерти нашего "я". Как только она произойдет, поводов для тревог больше не будет. Остается умереть лишь нашему телу.

Я попытаюсь объяснить это поподробнее. Каждую секунду мы мысленно создаем множество "я". Иногда в основе их лежат крупные заслуги: "я – тот самый Ларри Розенберг, который только что прекрасно выдержал затворничество, организовал отличный семинар или написал книгу", а иногда более мелкие: "я – тот самый Ларри Розенберг, который вежлив с официантками, внимателен к жене и помогает ей по дому".

Сами по себе эти поступки ничего не значат. (Кстати, они не всегда бывают положительными. Иногда мы говорим: "я – тот самый Ларри Розенберг, который неудачно провел затворничество или семинар".) Дело в том, что, основываясь на них, мы создаем свое "я": я – Ларри Розенберг, организатор затворничества, Учитель молодых буддистов. И мы постоянно несем груз этого "я". Из маленьких событий, которыми полна наша жизнь, мы создаем целую личность. Но все это оказывается лишним – ненужный плод работы ума. Путем размышлений мы создали собственное "я", которое на самом деле не существует.

Практикуя сидячую медитацию, замечаешь, как постоянно тянет думать о себе. За неимением других поводов, человек начинает думать, насколько хорошо он медитирует. О себе он думает постоянно. Если сознательно проследить наши мысли в течение дня, то выяснится, что мы постоянно себя оцениваем.

Закон кармы участвует и здесь. Конечно, создание хорошей кармы – это тоже мудрость: заботиться о жене, быть вежливым с официантками, терпеливо учить учеников. Такие поступки дают положительные результаты. Старайтесь поступать именно так. Не надо создавать плохую карму – кричать на людей в общественном транспорте, рычать на кассира, который неправильно дал вам сдачу. Но еще лучше не создавать кармы вообще, чтобы некому было нас хвалить или ругать. Пусть события идут своим чередом, не надо ни к чему эмоционально привязываться.

Такая позиция сродни тому, что я говорю о самооценке. Разумеется, лучше иметь хорошую самооценку, чем заниженную. Ужасно жить, постоянно думая: я плохой учитель, я не могу ничему научить, мои затворничества не приносят никому пользы. Но не все понимают, что хорошая самооценка не менее пагубна, ведь ее поддержание требует от нас ежедневных забот. Нам постоянно приходится быть начеку. Да и сама по себе она тяжкий груз. Словом, хорошая самооценка – вещь лишняя.

Знаменитый дзен-буддист Лин Чи рассказывал о "человеке без положения". Такой человек не чувствует себя выше остальных. Он не чувствует себя ниже остальных. И он не чувствует себя таким же, как все остальные. Само желание сравнивать себя с другими не приходит ему в голову. Его положение его не волнует.

Так вот такой человек без положения умер великой смертью. Ему не нужно было бояться никакой другой смерти.

Таким образом, дело не просто в привязанности к вещам, к людям, к нашим достижениям. Дело в том, что мы создаем из них наше "я". Я – владелец "Лексуса", президент этой компании, отец троих прекрасных детей. Мы лепим из этих фактов свое "я" и начинаем верить, что это и есть мы. При мысли о смерти мы представляем себе, что теряем все, и приходим в ужас. Но больше всего мы боимся потерять чувство собственного "я".

Возникает вопрос: может быть, расстаться с нашим "я" уже сейчас? Начать потихоньку умирать – каждый день, каждую минуту?

Процесс расставания с привязанностями происходит естественным образом, по мере того как мы стареем. Мы пытаемся поддержать свой образ, и он вступает в противоречие с действительностью. Мы ясно видим, что выстроили образ своего "я" на основании определенных обстоятельств. Но с возрастом мы понимаем, что построили этот образ на непрочном фундаменте. Осознание этого дается непросто. Тяжело видеть, как взлелеянные нами мечты разбиваются в пух и прах. С другой стороны, есть возможность от них освободиться и начать новую, сознательную жизнь.

Научиться не строить свое "я" на основе привязанностей не так уж сложно. Для этого вовсе не обязательно отвергать другие "я". Собственно говоря, отвергание – это еще одна форма привязанности. Все, что нам нужно, – это ясно увидеть процесс создания своего "я". Это вопрос сознательности. В тот момент, когда мы этот процесс увидим и все осознаем, наше "я" исчезнет, не выдержав яркого света ясности. Но в следующий миг возникнет новое "я". Поэтому практика избавления от своего "я" требует постоянной бдительности.

Отсутствие "я" тоже может стать привязанностью, как в знаменитом диалоге между великим китайским мастером Чао Шу и почтенным Йеном Янгом.

– Что, если я не принес ничего? – спрашивает Йен Янг.

– Положи это, – отвечает Чао Шу.

– Если я не принес ничего, что же мне класть? – спрашивает Йен Янг.

– Тогда унеси это, – отвечает Чао Шу.\*

\* Thomas Cleary, trans., *The Book of Serenity* (Hudson, N.Y.: Lindisfarne Press, 1990), Case 57: "Yan Yang's Thing".

Можно достичь отсутствия "я", отказавшись от всех привязанностей, и продолжать процесс создания собственного "я", гордясь своими достижениями: "Меня не волнует старение, я не боюсь смерти". Старайтесь отличать искренние чувства от искусного обмана. Наше "я" очень живуче: как только мы отрубам одну его голову, на ее месте тут же вырастает другая. Следите за тем, чтобы пустота была действительно пуста.

Разрешите мне привести небольшой пример из собственной жизни. Когда я впервые стал практиковать випашьяну, то с увлечением рассказывал об этом друзьям. Некоторые из них тем не менее остались равнодушны к моему красочному рассказу. Это меня задело, я обиделся. После долгих поисков, думал я, я нашел наконец подходящую практику и многое принес ей в жертву. Но я не подумал о том, как к ней могут отнестись другие люди. Я не отождествлял свой путь со своим "я". Чтобы практиковать випашьяну, следует отказаться от образа человека, практикующего випашьяну.

Свобода, о которой я говорю, подразумевает отказ от любых форм психологической защиты, которые мы для себя создаем, от любых представлений о собственной личности. Такая свобода невольно внушает страх, который сродни страху смерти: мы боимся потерять свое мнимое "я". Но с этим страхом можно работать – он возникает и проходит, и мы видим, что он – феномен непостоянный. С помощью такого вдумчивого познания мы постепенно растворяем ощущение своего "я". Мы умираем постепенно, частями.

Как я уже говорил, многие люди не прочь расстаться с идеями или имуществом, но им тяжело расставаться с близкими людьми. Они не могут обойтись, например, без привязанности к своим детям, которых они сильно любят. Но любовь и привязанность – не одно и то же. Любовь не означает создание "я" и нежелание с ним расстаться. На самом деле мы можем по-настоящему любить, только расставшись с нашим "я". Привязанность означает наличие определенных условий, определенного порядка. Настоящая любовь не ставит условий. Она не преследует никакого результата.

Отказываясь от привязанностей, мы не отказываемся от людей, которые близки нам. Просто теперь мы связаны с ними совершенно иными узами.

Все, что я сказал, не ново. Можно назвать этот процесс "большой смертью", но на самом деле она – естественный результат ежедневной, упорной духовной практики.

Практика сознания поначалу кажется простой, обезоруживающе простой. Ее смысл не меняется. По прошествии двадцати минут вы говорите ученикам то же самое, что и по прошествии двадцати лет. Но по мере занятий духовной практикой смысл ее становится все глубже, пока наконец мы не поймем, что он так же велик и таинственен, как и сама жизнь. Постепенно нам становятся ясны все наши пристрастия и привязанности, в том числе и главная из них – привязанность к собственному "я". Работая с ним, мы работаем со всеми привязанностями одновременно. Кроме того, мы практикуем сознательный подход к смерти, поскольку имеем дело со смертью нашего "я". Больше умирать здесь нечему.

Теперь становится ясно, какое тяжелое бремя мы несли. Произошло очищение нашего сознания и одновременно – постижение глубочайшего учения и расширение представления о себе. Наилучшее представление о себе по сравнению с обширной и молчаливой природой нашего сознания – все равно что свеча на фоне солнечного света.

Очищая сознание таким образом, мы испытываем чудесное чувство от того, что добровольно отказались от своих привязанностей. Это предвосхищение смерти приносит большое облегчение. Мы убираем главное препятствие для практики Дхармы и настоящей жизни.

В результате смысл нашей практики – в предвосхищении смерти, в том, чтобы сойтись с ней лицом к лицу, а также в том, чтобы научиться жить. Практика проливает на нашу жизнь свет смерти. Если бы Будда практиковал во дворце, не сталкиваясь с реальностью старения, болезни и смерти, его практика не была бы так необходима для нас. Мы хотим знать, есть ли жизнь после смерти, и это очень важно. Но еще важнее понять, есть ли жизнь до смерти. Живем ли мы в настоящий момент? Только помня о смерти, мы живем по-настоящему.

## **БЫТЬ ЗНАЮЩИМ**

Практика освобождения, о которой я говорю, практика ежедневного, ежеминутного умирания тесно связана с "незнанием". Мы начинаем практиковать, думая, что знаем, кто мы такие. Мы знаем свое имя, место рождения, своих родителей, нынешнее место жительства и наши качества. Но чем больше мы практикуем, тем глубже проникает наш взгляд за внешние данные нашей биографии. Наконец, мы доходим до той черты, за которой не остается ничего, никаких признаков личности. Мы не знаем, кто мы есть. Мы действительно этого не знаем. И мы не ждем никаких ответов, потому что такое незнание

и есть истинное знание. Суть нашей личности не нуждается ни в каких понятиях или представлениях. Мы просто существуем.

Здесь уместно вспомнить знаменитую историю Бодхидхармы и китайского императора У-ди. Император был горячим покровителем буддизма и считал, что очень много знает. Но, встретив Бодхидхарму, он понял, что перед ним человек, глубоко погруженный в медитацию. Он задал ему пару вопросов о буддизме и получил совершенно неожиданные ответы. В раздражении он сказал: "Кто ты, стоящий передо мной и дающий такие ответы?" "Я не знаю", – ответил ему Бодхидхарма. Он ответил так не из-за своего невежества, а потому, что понимал, что никакое понятие не способно выразить истинную природу человека. Это была глубокая мысль незнающего ума.

Нечто похожее происходит с нами во время сидячей практики. Когда мы начинаем практиковать и все кажется нам новым, мы пытаемся сконцентрироваться на дыхании. Когда сознание успокаивается и ему становится доступно все, мы начинаем наблюдать не только за дыханием, но и за другими телесными ощущениями и настроениями. Мы не знаем, что произойдет, и не пытаемся выработать то или иное отношение к тому, что нас ожидает. Мы просто созерцаем все, что может произойти.

Сначала у нас возникает чувство, что мы все-таки что-то *делаем*: созерцаем дыхание и т.д., но постепенно это чувство проходит, и его место занимает непринужденное сознавание, наблюдение за всем, что с нами происходит со стороны. Тем не менее акцент все же делается на предметах. Мы ощущаем вдохи и выдохи, слышим, как рядом проезжают машины, чувствуем приступ боли в колене или нахлынувшую волну страха. Но вместе с тем мы сознаем, что эти явления временные – они приходят и уходят.

Но даже это не есть настоящее, не разбирающее сознавание, поскольку ощущение наблюдения и наблюдателя у нас остается – смутное чувство собственной личности. Мы сознаем, что есть некий человек, который сидит и пытается осознать. Но если практиковать таким образом месяцы и годы, ситуация изменится сама собой. Ощущение, что мы сидим и сознательно наблюдаем, медитируем, начнет исчезать – сначала на краткий срок, потом на более длительный. Для нас больше нет наблюдателя и наблюдаемого, они становятся неотделимы друг от друга.

Происходит следующее: наше "я" – то самое, которое наблюдает и распознает, – постепенно начинает исчезать. Остается лишь процесс медитации, чистое сознавание без каких-либо усилий, открытое, непосредственное соединение с жизнью, такой, какая она есть в данный момент. Как будто все, что мы видели раньше, – облака, и вдруг из-за них показалось голубое небо. Оно не возникло ниоткуда – оно всегда присутствовало, но было скрыто за облаками, и мы об этом знали.

Вот что имеют в виду лесные мастера, когда говорят нам, что мы должны быть знающими. Но мы не должны прилагать к этому усилий. Мы были и есть такие. Не нужно к этому состоянию стремиться, оно приходит само собой. Продолжая практиковать, мы все глубже погружаемся в него. По мере того как наша небесная природа становится более очевидной, мы все спокойнее относимся к облакам – они уже не пугают нас.

В своей жизни я уже испытывал такое состояние и поэтому склонен доверять буддийскому учению о смерти. По той же причине я вполне комфортно чувствую себя, пребывая в состоянии незнания, поскольку именно такое состояние – состояние чистой сознательности – дает нам блаженство. ("Будьте незнющими", – советуют лесные мастера.)

Здесь будет уместно процитировать слова моего тайского учителя Аджаан Маха Боовы, которые оказали мне большую поддержку. Он сказал их женщине, умирающей от рака. Она приходила в монастырь медитировать, и каждый вечер учитель беседовал с ней. Однажды он обратился к ней так:

"Даже когда подойдет момент смерти... твоё сердце не должно тревожить боль и смерть, потому что сердце уверено, что ум есть ум – твердыня сознания... Ум не боится смерти, поскольку уверен в себе, уверен, что не будет уничтожен. Сознание распространит свою власть повсюду. Сердце засияет сильнее, станет все более мужественным, потому что сознание очистит его. Даже если в этот миг придет смерть – не страшно. Боль исчезнет, но не исчезнет ум. Он вернется к сознанию. Если при помощи сознания ты начнешь исследовать боль и наконец дойдешь до ее понимания, то, даже если тебе предстоит умереть, боль исчезнет раньше. Ум не исчезнет... он отключится от того, что с нами происходит, и вернется к сознанию".\*

\* Ajaan Maha Boowa, *Straight from the Heart* (Udon Thani, Thailand: Wat Pa Baan Taad, 1998).

В другой раз учитель сказал:

"Не нужно бояться смерти... Не готовь ловушку для себя. Для сознания нет смерти. Нет вообще ничего, кроме чистого и простого сознания... Мы, люди, переставая дышать, становимся мертвецами. В этот момент знающий отделяется от своей физической части, и от него остаются лишь физические элементы, не имеющие чувств. Это и есть труп. Но сам знающий не умирает".\*

\* Ibid.

Еще один учитель – корейский мастер Вен Сонг Чол – особо подчеркивает, что нужно верить в "незнающий ум".

"Все мы обладаем чистым, блестящим Основополагающим Умом, который остается неизменным во веки веков. С его сиянием не сравнится и тысяча солнц. Сравнить огромную, бесконечную Вселенную с этим Основополагающим Умом – все равно что сравнивать пшеничное зерно с бескрайним океаном. Этот Основополагающий Ум невозможно ни представить, ни описать. Обладание им есть высшая награда. Такой Ум основан на мудрости и добродетели, и потому его называют Естественной Мудростью.

Естественная Мудрость, присущая каждому из нас, – неисчерпаемая сокровищница. Открывая дверь в эту сокровищницу, мы обретаем величайшую мудрость и добродетель – высшие достоинства.

Но люди не знакомы с этой сокровищницей и ищут Истину в таких бесполезных источниках, как письменное и устное слово, – а это так же тщетно, как искать огонь во льду.

Основополагающий Ум можно сравнить с зеркалом – запылившееся или чистое, оно все равно остается зеркалом. Оно не меняет своих свойств, как бы его ни пачкали и ни пылили. Как только мы сотрем пыль, зеркало снова заблестит, как прежде.

Даже золотая пыль для зеркала – всего лишь пыль и помеха для того, кто в него смотрит. Точно так же слова святых мудрецов, кажущиеся нам золотым нефритом, на

самом деле – лишь пыль на поверхности Основополагающего Ума, от которой меркнет его сияние.

Чтобы увидеть этот чистый и яркий Ум, нужно стереть с него речи святых и порочных. Речи основателей религий создают серьезные препятствия и оказывают нездоровое влияние на Основополагающий Ум. Поэтому те, кто верит в Будду, должны освободиться от Будды, а те, кто верит в Христа, должны освободиться от Христа.

Если мы освободимся от Будды, Конфуция, Лао-цзы и Иисуса, всех святых и искусителей, наш ум станет ясным, как голубое небо. Но, чтобы достичь Основополагающего Ума, нам придется уничтожить и это голубое небо. Нет большего препятствия к обретению этого Ума, чем держаться за древнюю мудрость святых и не иметь сил расстаться с ней.

Чтобы обрести истинную мудрость и вечную свободу, чтобы увидеть Основополагающий Ум, следует избавиться от древней мудрости, отказаться от нее, как от яда. Нужно освободиться от влияния Будды, Христа, Конфуция и Лао-цзы. Их учения – лишь пыль, покрывающая Основополагающий Ум и затемняющая его. Сотрите эту пыль, и вы увидите этот потрясающий Основополагающий Ум.

Кто для меня Будда и Иисус? Я сижу в одиночестве, забыв про святых и искусителей, луна восходит над горами, яркая, как никогда, и запах хризантем, как никогда, сладостен".\*

\* Перевод с корейского слов, сказанных в частной беседе.

Я не знаю, что вы почувствовали, читая эти слова. Может быть, некоторых читателей они вдохновили и вселили в них надежду, а в других, наоборот, скептицизм. Цель духовной практики – неколебимо спокойное состояние ума. Каждый раз, когда мы сосредоточиваемся на дыхании или кусочке пищи, каждый предпринятый нами сознательный шаг приближает нас к состоянию сияющего ума.

Я не знаю, что именно случится в момент моей смерти, но я твердо знаю, что хочу встретить этот миг без страха и хаоса мыслей, в состоянии собранности, которое приобретается духовной практикой.

Несколько лет назад я говорил о практике с Тара Тулку Ринпоче. Я очень уважаю этого человека, и мне важно было знать его мнение. Вероятно, я напрашивался на комплименты. Он выслушал все, что я сказал. На мои высказывания он отвечал по-разному и в конце концов заключил: "Знаешь, я скажу тебе так. Ты абсолютно уверен в том, что полностью не умрешь?"

Что за вопрос! Конечно, я не был в этом уверен. Подтекст его слов был ясен: тогда продолжай практиковать. И этот совет я могу дать всем, кто хочет быть уверенным в своем бессмертии.

## Глава 5



## Практика **БЛИЗОСТЬ С ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ**

Тема этой книги тесно связана с духовной практикой. Если бы мы смогли понять до конца учение Будды, старение и смерть не пугали бы нас. Если бы мы глубоко поняли истину старения и смерти, мы поняли бы учение Будды. Старение и смерть – не вопросы, от которых нужно избавляться. Это способ познания глубочайших истин, путь, ведущий к освобождению.

Правильная медитация заключается в том, чтобы относиться к оставшейся жизни с тем же вниманием, какое мы проявляем во время медитации на подушке. Эта медитация не должна прерываться ни на мгновение. Очень полезным для меня оказалось уподобление практики сознательности практике близости.

Великого мастера дзен XIII в. Эйхей Догэна однажды спросили: "Что такое пробужденный ум?" На что он ответил: "Это ум, который входит в близкие отношения со всеми вещами". Чем больше мы размышляем над этим утверждением, тем более глубоким оно представляется. Практика близости бывает разной – начиная от простого дыхания и кончая пробуждением, или освобождением, включая все, что лежит между ними.

Термин *близость*, разумеется, довольно распространен в нашей культуре. Все мы хотим близости или, по крайней мере, думаем, что хотим, но на самом деле чувствуем одиночество, разобщенность, обособленность. И правда заключается в том, что невозможно достичь близости с другим человеком, пока мы не войдем в близкие отношения со своим одиночеством. Нельзя состоять в близких отношениях с кем-то еще до тех пор, пока мы не будем близки сами с собой.

Главные темы этой книги – болезнь, старость и смерть – очень близки нам. Но с удивительным упорством мы стараемся их избегать. Разумеется, рано или поздно они нас настигнут. Но мы постоянно пытаемся не допустить этого – и в результате становимся чужими самим себе.

В одном из своих фильмов Вуди Аллен говорит: "Я не боюсь смерти. Просто не хочу быть рядом, когда это со мной случится". Мы, буддисты, придерживаемся как раз противоположной точки зрения. Мы учимся смотреть смерти в глаза. Мы специально вызываем у себя страх смерти. И уж конечно мы хотели бы присутствовать при собственной смерти. Для каждого из нас это станет решающим испытанием на преданность заповедям Будды. Мы желаем близости со смертью.

Близость – это опыт неотделенности, единения с тем, что с нами происходит. Как правило, мы видим в себе недостатки – страх, жадность, гнев и т.д., – но считаем, что духовная практика поможет нам в конце концов от них избавиться.

Наше сознание определяется словом "чтобы". Мы занимаемся чем-то, чтобы достичь *чего-то* или стать *таким-то*. Эта целеустремленность, желание претворить в жизнь свои амбиции выбивает нас из настоящего, из наших нынешних ощущений, и мешает достижению близости. Тогда мы начинаем жаловаться на ее отсутствие. Само желание близости может помешать ее достижению.

Одно из моих любимых направлений буддизма – Сото дзен-буддизм Кошо Учиямы. Это направление получило распространение в Америке благодаря Шохаку Окумуре и еще несколькими последователями, которые перевели на английский язык работы Учиямы. Сам

Учияма учился у другого мудреца, Саваки Роши, и на основе бесед с учителем написал несколько книг.

Саваки, детство которого было трудным (он рос сиротой), по-видимому, являлся сильным и харизматическим лидером, несмотря на то что Учияма в своих книгах изображает его робким и слабым человеком. Он потряс основы японского дзен-буддизма, когда взял под свое покровительство разрушенный храм и начал практиковать крайне суровую форму дзен-буддизма. Однажды Учияма спросил Саваки: "Если я буду много лет практиковать медитацию *дзадзен*, смогу ли я стать таким же сильным, как вы?"

Саваки, ни секунды ни колеблясь, ответил: "Нет, не сможешь. Мне помог не *дзадзен*. Я всегда был таким".

Учитель Учиямы говорил, что хотел бы иметь на своей могиле следующую эпитафию: "Здесь лежит Саваки Роши, который всю жизнь провел, сидя на подушках". Также Саваки знаменит своим высказыванием о том, что учение *дзадзен* абсолютно бесполезно. (Но если вы не будете отдаваться целиком этой "бесполезной" деятельности, он скажет, что вся ваша жизнь прошла совершенно бесполезно.) Он пытался бороться с философией "жизни ради чего-то" и настаивал на том, чтобы ученики медитировали ради самой медитации.

С одной стороны, сидячая медитация – вещь полезная. Любой, кто ею занимался, расскажет вам о ее выгодах. Но если вы начнете медитировать ради выгод – подобно тому как Учияма медитировал, чтобы стать похожим на Саваки, – то лишь навредите себе. Хорошо, если мы искренне стремимся стать свободными и здоровыми, – это придает энтузиазм и смысл нашей практике. Но часто мы ставим перед собой все новые и новые цели, и это мешает полностью слиться с текущим моментом. Часть нашего сознания увлечена новой целью и не может понять до конца то, что с нами происходит сейчас.

Я часто практикую с учениками девятидневные безмолвные затворничества, которые, как правило, происходят в Обществе медитации в Барре, штат Массачусетс. Я не сомневаюсь в их полезности и в том, что они помогают углубить духовную практику. Затворничество требует много времени и сил. Некоторые люди приходят издалека, берут отпуск на работе, уезжают от семьи. Уже за несколько месяцев до начала затворничества они начинают с нетерпением его ожидать.

Естественно, что они приезжают с определенными надеждами относительно будущего затворничества: как оно пройдет и чего они в результате достигнут. Очень часто люди, таким образом, хотят уменьшить стресс или обрести душевный покой. Некоторые нацелены решить ту или иную проблему, оценить трезвым взглядом взаимоотношения с близким человеком. Кто-то желает почувствовать прилив вдохновения или вызвать мудрые мысли. Медитация *випашьяны* иначе называется медитацией проникновения в суть вещей. Люди, решившиеся на затворничество, не знают, что принесет им это проникновение, но они хотят его достичь.

Как это ни смешно, происходит прямо противоположное. Само затворничество сопряжено с сильным стрессом – по крайней мере когда мы занимаемся им впервые. Человек оказывается в новом месте и лишен привычных занятий – не может читать, писать, говорить. В качестве нагрузки ему дают неприятную и трудную работу. Молчание побуждает наш мозг к разговору с самим собой, у нас могут возникнуть ссоры с соседом по комнате, с напарником по работе или с теми, кто слишком долго занимает место в столовой. В результате никакого проникновения не получается – наш мозг остается таким

же, как раньше. Мы чувствуем, что не стоило ради этого уезжать из дома, и нас начинает тянуть домой.

Словом, все дело в несбывшихся надеждах. Жизнь течет сама по себе, независимо от наших надежд и расчетов. Между реальной жизнью и желаемой существует зазор, и этот зазор наполнен страданиями. Мы испытываем страдания не только во время затворничества – страдания настигают нас каждый день нашей жизни. Задача духовной практики – изменить отношение человека к жизни, отвлечь наше сознание от желаемого и обратить его к реальности.

Суть практики не в том, чтобы медитировать стоя или сидя, хотя такая медитация нужна и полезна. Смысл практики в том, чтобы быть в настоящем, осознавать, что с нами происходит именно сейчас. Спокойное сознание происходящего – вот что необходимо. Внимание не должно отвлекаться на симпатии или антипатии.

Мои ученики – особенно новички – приходят ко мне и радостно сообщают, что их сидячая медитация прошла на редкость удачно. Это означает, что медитация оправдала их ожидания. Они решили, что знают, какой должна быть медитация, – а жаль! Если медитация прошла успешно, значит, скоро нас ждет неудача, поскольку от новой медитации мы ожидаем похожих ощущений и результатов. Одно и то же событие никогда не повторится. Заповедь Дхармы гласит: ожидание равно страданию.

Практика близких отношений, наоборот, предполагает работу с текущим опытом. Очень часто во время затворничества человеку предлагают выполнять ту или иную работу – например, пылесосить пол, – и люди не понимают, как сблизиться с ней. Они пытаются уделять работе повышенное, пристальное внимание. Это продолжается секунд двадцать, не больше. Между тем лучше пылесосить пол в расслабленной манере, одновременно наблюдая за тем, что происходит. Желание выполнить работу поскорее, чтобы потом пойти погулять, отвлекает нас от выполняемой работы. Не сопротивляйтесь ему – просто вернитесь к работе. Постепенно вы все чаще будете чувствовать, что вы и ваша работа – одно целое. Близость приходит в результате ясного сознания своей отделенности.

Вероятно, у вас уже был опыт близости, хотя вы не знали, что это состояние называется именно так. Именно в этот момент двойственность субъект/объект исчезает. Не существует человека, выполняющего ту или иную деятельность, существует лишь деятельность сама по себе. Знакомые музыканты говорили мне, что они иногда настолько увлекаются игрой на инструменте, что процесс идет совершенно естественно, без усилий.

То же самое испытывают спортсмены и даже обыкновенные люди – они настолько увлекаются бегом или плаванием, что забывают о себе. Хороший танцор может забыть обо всем на свете и раствориться в танце. Одна мысль может нарушить состояние эйфории. Как только человек подумает: "Я растворился в танце", – его самосознание возвращается.

Это случается, когда мы увлекаемся какой-либо деятельностью, полностью отдаемся ей. Цель практики – научиться отдаваться всякому делу без остатка. Удовлетворенность должен приносить сам процесс деятельности. Сидячая медитация способствует возникновению такой увлеченности.

В начале сидячей медитации человек похож на ребенка, который учится ездить на велосипеде. Мы чувствуем свое тело и дыхание и испытываем определенное неудобство и стесненность. Но проходит некоторое время, и мы привыкаем. Ребенок и велосипед

становятся неразрывным целым, и то же самое происходит с медитацией. Мозг, тело и дыхание сливаются воедино. Как будто бы кто-то дышит вместо вас, но найти дышащего невозможно.

Представим себе состояние необработанности, сырости – например, сырую пищу. Наш опыт носит моментальный характер. Мы говорим, что у нас болит спина, но на самом деле это чувство абсолютно уникально и постоянно меняется. Даже слово *боль* лишь приблизительно передает ощущение боли – это лишь интерпретация, и к тому же негативная. Есть просто чувство, постоянно меняющееся и уникальное. Есть поток чувства. Вот что мы ощущаем, когда погружаемся в медитацию, сидя на подушке, – постоянный поток энергии жизни.

С этим сырым опытом мы поступаем так: мы подвергаем его кулинарной обработке при помощи концепций, теорий, объяснений, описаний. В наших головах он быстро превращается в мысль, далекую от первоначального опыта. Мы теряем непосредственность восприятия.

Осознанный подход – это возвращение непосредственности восприятия, поток опыта, сырого и необработанного, прямого и обнаженного, близости с ним.

Чтобы объяснить состояние близости, я часто использую сравнение с просмотром телепрограмм. Допустим, человек любит баскетбол и все знает о нем. Но когда он смотрит соревнования по телевизору, то невольно слушает комментатора, описывающего то, что происходит на экране, и комментарии влияют на его восприятие. Комментаторам платят за то, чтобы они сделали просмотр соревнований более увлекательным или поддержали одну из команд. Наш мозг – тоже своего рода комментатор, преследующий скрытые цели. Иногда мы не можем выключить или приглушить голос этого комментатора, но мы понимаем, что он делает и как он обрабатывает происходящее. Поняв это, мы возвращаемся к "сырому", первичному опыту.

## **ПОПЫТКИ ИЗБЕЖАТЬ СОЗНАВАНИЯ**

В чем, к примеру, заключается близость с чтением этой книги? Мы сознаем, что сидим. Мы чувствуем контакт тела со стулом и ног с полом. Мы замечаем, что дышим. Это хороший повод для любого проявления осознанности и вхождения в контакт с нашим физическим состоянием и дыханием.

И тогда, как говорят дзен-буддисты, нам остается лишь читать. Глаза скользят по страницам. Мы видим слова и поглощаем их, вбирая в себя их значение. При этом, конечно, мы попадаем в ловушку равнодушия. Некий толчок придает работе нашего мозга новое направление. Мы продолжаем воспринимать слова, но уже не читаем их. Практика заключается в том, чтобы замечать, когда это произойдет, и затем – естественным образом – вернуться к чтению.

То же самое происходит со слушанием, искусство которого во многом утрачено. Во многих буддийских монастырях и центрах духовной практики ученики сидят, в то время как учитель произносит речь. Но дело здесь не в дисциплине или следовании правилам. Наилучший способ слушать – сидя. Слушание – это медитация, объектом которой является речь учителя. Как только ученик чувствует, что отвлекается, он снова возвращается к процессу слушания.

Слушая своих друзей, мы нередко попадаем в ловушку реакций и мнений, попыток заранее сформулировать ответ, вместо того чтобы полностью увлечься тем, что говорит человек. Общения не происходит. Если вместо этого мы будем внимательно слушать, то поймем, что хочет сказать собеседник, вплоть до мелочей, и, естественно, у нас сложится собственное мнение. Наш ответ в этом случае будет более адекватным.

Человеческий мозг постоянно что-то вычисляет. Мы хотим попасть из пункта А в пункт В, а особенно амбициозные – в пункт Z. Практика, о которой я говорю, ведет нас из пункта А в пункт А. Нужно выработать широкий подход к происходящему, способность испытать его во всей полноте.

Мы пытаемся видеть в настоящем моменте средство для достижения некой цели. "Если я сделаю это в момент А, – думаем мы, – то буду счастлив в момент В". Но в нашей практике каждый момент является и средством, и целью. Цель момента А есть момент А. Не существует момента В, якобы дающего большее чувство удовлетворенности, чем момент А. Каждый момент – абсолютная ценность.

Будда говорит о пробуждении, или иначе – освобождении. В своем роде это, конечно, цель. Но единственный способ ее достижения – абсолютное присутствие там, где мы находимся сейчас, то есть в настоящем моменте.

Рассмотрим пример одиночества – ситуацию, когда человеку особенно хочется близких отношений с другим человеком. Одиночество становится тем пунктом А, из которого мы хотим сбежать. Мы надеемся найти лучшее место, более мирное и спокойное, способствующее нашему пробуждению.

Испытывая одиночество, мы часто воздвигаем барьер между собой и другими. Роль барьера может играть и стремление к освобождению – часто это мешает людям. Мы изолируем себя, а потом удивляемся, почему мы одиноки. Я не призываю бежать на улицу и обнимать всех подряд. Просто необходимо проанализировать, что мешает нам в конкретные моменты войти в контакт с барьером одиночества. Прежде всего нас должно интересовать происходящее сейчас.

Предположим, что мы сидим на подушке и испытываем чувство, которое можно назвать одиночеством. Это лишь название. Чувство, испытываемое нами, еще сырое, абсолютно уникальное. Как войти с ним в близкие отношения?

Самый лучший способ – как и в случае с уборкой комнаты и чтением – понять, что мешает нашей близости.

Один из хитрых способов уйти от одиночества – попытки его объяснить. Мы пускаемся в сложные теории, чтобы понять причины одиночества и найти, таким образом, определенное утешение. Об этом написаны тома книг. Мы создаем сложную теорию о наиважнейшем условии жизни человека – одиночестве существования. Мы превращаем его в памятник мысли.

Еще один способ бегства – пересказать историю нашей одинокой жизни. Это длинная трогательная история, и мы к ней привязаны. Мы рассказываем ее всем, кто готов нас выслушать. А если таких желающих не находится, мы в очередной раз рассказываем ее самим себе. Мы предпочитаем историю нашего одиночества нынешнему опыту, потому что центром событий в ней является наше "я". "Я" с удовольствием оживляет и освежает эту историю.

Мы спасаемся бегством, оправдывая свое одиночество. Мы ищем виновника на стороне – выгодная стратегия! Мы отрицаем и подавляем одиночество, ища другой объект для своего внимания.

В борьбе с одиночеством нам порою приходится проявлять терпение – на протяжении многих дней, месяцев и лет наблюдать свои попытки убежать от него. В конце концов наступает день, когда одиночество выходит на поверхность, и мы уже не пытаемся от него избавиться. Наше сознание присоединяется к ощущениям, и мы уже не думаем о том, что происходит. Мы – ни за, ни против происходящего. Мы лишь невинно и наивно наблюдаем за ним. Чтобы понять одиночество, необходимо с ним общаться. Нужно дать ему расцвести, рассказать о себе – не обязательно словами – и угаснуть. И замечательную возможность для этого дает сознание, которому мы учимся, медитируя на подушках.

Когда люди впервые начинают практиковать сознание, то часто понимают его неверно. Они воспринимают ее как отстраненность, дистанцированность – как если бы мы стояли на холме и в бинокль наблюдали за битвой, происходящей внизу, в долине. Мы видим битву, но не принимаем в ней участия и находимся в относительной безопасности.

Сознание в моем понимании – вовсе не отстраненность. Это активное наблюдение. Мы находимся не на холме, а внизу, в самой гуще битвы, и полностью сознаем происходящее. Мы поддаемся опыту так же, как мы поддаемся дыханию или ощущениям тела, – в данном случае это сложный опыт того, что мы зовем одиночеством. Мы не обрабатываем его при помощи концепций, объяснений и т.д. Мы просто позволяем ему существовать.

В чем же здесь различие с состоянием одиночества, спросите вы. Разница – в качестве бодрствования. Если мы просто испытываем одиночество, то теряемся в нем. В особо тяжелых случаях оно нас полностью подавляет. Но если мы подходим к одиночеству осознанно, то не теряем себя, а, наоборот, находим. Мы находимся в самой гуще опыта и полностью сознаем происходящее.

При этом мы вновь сталкиваемся с законом, о котором мы уже говорили, – законом непостоянства. Все имеет свое начало, развитие и конец. Мы обнаруживаем, что энергия сознания трансформирует наш опыт. Она освобождает энергию, заключенную в одиночестве, и придает ему внушительность. Мы начинаем понимать, что все, что с нами происходит, носит временный характер. Мы перестаем бояться любых ощущений.

Конец одиночества наступает при полном контакте с ним. Двойственность субъект/объект исчезает. Мы сами превращаемся в одиночество. Больше не существует "я", сочувствующего самому себе. Наблюдая одиночество и не отделяясь от него, мы лучше понимаем его и жизнь в целом.

И все же есть что-то, что мешает полному контакту с одиночеством. Это "что-то" – принадлежность нашему "я", восприятие одиночества как "нашего". Необходимо отрешиться от понятий "я" и "мое". Существует одно лишь одиночество.

Когда мы изменим, таким образом, наше отношение, одиночество превратится в одинокость. Мы одиноки, но связаны с окружающим миром.

Однако нельзя превращать опустошение своего "я" в новую цель. Об этом остроумно сказано в одном еврейском анекдоте. Раввин в синагоге обращается к прихожанам: "Вы, наверное, думаете, что я – раввин, ваш учитель, святой человек. Но я хочу, чтобы вы

знали: я – никто и ничто. Здесь, – и тут он похлопал себя по груди, – ничего нет". Собранных удивила его скромность.

Рядом стоявший помощник раввина тоже вступил в разговор: "Вы думаете, что он – ничто? Нет, это я – ничто и никто. Я – меньше, чем он". И снова молящиеся были глубоко тронуты. Ведь этих людей они считали почти святыми.

И тут вдруг из задних рядов встает прислужник в рабочей одежде и говорит: "Да нет, это я – никто и ничто. Я – ничтожнее, чем пыль, которую я подметаю".

Раввин качает головой и сердито говорит помощнику: "Посмотри-ка, он тоже считает себя ничтожеством".

Практика сближения может иметь различные варианты. Много лет назад, когда я только начинал преподавать в Кембридже, в моде была французская еда. Круассаны тогда еще не появились в наших ресторанах быстрого питания. Кушать круассаны и знать, как правильно произносится само это слово, было признаком "продвинутости". Я в то время преподавал практику сближения. Во время занятия ко мне подошла ученица и сказала, что только что осознала – ей не нравится французский сыр "бри". Она ела его уже много лет, но, достигнув в тот день сближения со своим опытом, поняла, что ей нравится не сам сыр, а его популярность.

Нечто противоположное случилось со мной во время пребывания в Корее. Некоторое время я учился у корейского мастера Сюн Сана. В конце концов мастер пригласил нас к себе на родину. Мне абсолютно не понравилась тамошняя еда. Она была очень однообразной – рис и маринованные овощи. Я ведь еврей из Бруклина, привык к кофе и пирожным. Меня особенно раздражало, что у корейцев нет завтрака как такового: утром, днем и вечером они едят одну и ту же еду.

Мы, американцы, стали шутить по поводу еды, чтобы как-то дистанцироваться от нашего опыта. Я шутил больше всех. Однажды мой учитель не выдержал. Он буквально припер меня к стене и закричал:

– Где ты сейчас находишься?

– В Корее, – ответил я.

– Вот именно, – сказал он.

Он имел в виду: "Так *будь* в Корее".

Я исправился и стал есть все, что дают, и вдруг поймал себя на том, что пища стала мне нравиться. Теперь корейская кухня – одна из самых моих любимых.

Еще более яркий случай произошел в конце жизни с моим отцом. Он тогда страдал болезнью Альцгеймера и находился в доме для инвалидов. Первые шесть месяцев мне тяжело было его навешать. Я постоянно вспоминал, каким он был раньше – умным, ясно мыслящим, проникательным человеком. Этот прежний образ вставал между нами. Кроме того, я прочел много книг о болезни Альцгеймера, и прочитанное тоже сказывалось. Я воспринимал его как пациента с определенным диагнозом, а не как своего старого, больного и любимого отца.

Наконец я понял ошибку. Я воспринимал облик отца искаженно. Я не был с ним. Нас разделял диагноз болезни.

Мне по-прежнему было тяжело его навещать. Но теперь я стал воспринимать его таким, какой он был в день моего визита. И, присмотревшись поближе, я увидел в нем много положительного. Иногда отец даже казался счастливым. Я спросил у медсестер и сиделок, которые о нем заботились, и они подтвердили мои впечатления. Забыв о диагнозе отца, я даже стал смеяться над его шутками, хотя и не совсем их понимал. Но разве обязательно понимать, о чем говорит человек, чтобы посмеяться вместе с ним за компанию?

Близость, о которой я говорю, доступна не только при исключительных обстоятельствах. Ее можно достичь и в самых простых вещах. Следя за дыханием, воспринимайте его таким, какое оно есть. Когда за окном поет птица, слушайте ее пение. Гуляя, почувствуйте, как ваши подошвы касаются земли. Во время еды наслаждайтесь ее вкусом. Тогда вам нетрудно будет достичь близости с более сложными явлениями – старением, болезнями, смертью. Это произойдет просто и естественно.

## ГЛУБИНА ПЕРЕЖИВАНИЙ

У большинства людей слово *близость* ассоциируется с человеческими, а точнее – любовными отношениями. Я помню, что когда-то в книге психиатра Р.Д.Лэнга прочел о мужчине, который мог заниматься любовью с женой, только когда мысленно представлял себе другую женщину. Это, конечно, не настоящая близость. Но она не была бы настоящей, если бы он мысленно представлял свою жену в юности, вместо того чтобы воспринимать ее такой, какая она сейчас.

В отношениях с людьми мы часто совершаем похожую подмену. Мы видим не реального человека в настоящем, а тот образ, который сложился у нас в прошлом на основе его поступков. Этот другой человек тоже воспринимает нас на фоне сложившегося у него образа. Таким образом, в отношения вступают не два человека, а два образа. О какой же близости здесь может идти речь? Необходимо глядеть на человека сегодняшними глазами – как если бы он каждую минуту рождался заново. Именно такой подход не дает угаснуть человеческим взаимоотношениям.

Иногда люди полагают, что для поддержания близости требуется много энергии. Большинство из нас бездумно плывут по течению, и сознание кажется им непосильной задачей. На самом деле все обстоит наоборот. Наблюдая за своим телом и сознанием, вы поймете, что тратите кучу энергии на то, чтобы избегать или подавлять ощущения. Если всю эту энергию направить в русло сознания, то мы обнаружим в себе невероятный запас энергии и концентрации, с помощью которого можно противостоять страху болезни, старения и смерти.

Некоторым людям практика сознания представляется фатализмом. Они говорят себе: "буду воспринимать все как есть", – как будто наша задача – действительно прожить жизнь в одиночестве. Если вдруг начинается пожар, они считают, что медитирующий должен сидеть и созерцать, как атмосфера становится все жарче и жарче, как начинает гореть его плоть...

Медитация, о которой я говорю, не доходит до такого абсурда. Нормальный человек тут же прервет медитацию и убежит из горящего здания. Он почувствует запах дыма и предупредит всех остальных.



Духовная практика вовсе не означает, что остаток жизни мы должны проводить в созерцании одиночества. Она подразумевает выбор. Большинство людей, сами того не сознавая, являются рабами одиночества и страха. Эти чувства преследуют их всю жизнь. Поняв, что с подобными состояниями можно бороться, мы перестанем быть игрушкой в их руках.

Чем глубже мы входим в практику, тем больше нас тянет к простоте. Нам уже не нужны постоянные занятия и развлечения. Повседневная жизнь, на которую мы раньше не обращали внимания, открывает неведомые прежде богатства.

Выходя на природу, мы воспринимаем ее свежим взглядом. Могут ли деревья, скалы и цветы чему-нибудь научить человека? Можно ли относиться к ним непредвзято, с полной открытостью?

Слушая музыку, мы постоянно о чем-то думаем – вспоминаем, когда впервые услышали тот или иной отрывок, усматриваем в нем автобиографические мотивы, находим его исполнение не очень хорошим. Но разве нельзя воспринимать музыку саму по себе – точно так же, как мы воспринимаем дыхание – без всяких толкований? Ведь это совершенно иное восприятие.

Будда прямо обращается к вопросам близости в "Сутре о любви к совершенному одиночеству". В этом трактате он советует не цепляться за прошлое и не терять себя в будущем, поскольку прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. Это не значит, что нас больше не будут посещать мысли о прошлом, просто мы перестанем быть их рабами. Мысли о будущем тоже будут приходить к нам, но они не будут нас тяготить и уводить в область несбыточных мечтаний.

По словам Будды, настоящее тоже может подчинить нас себе. Это случается, когда мы отождествляем себя с тем, что происходит в нашем теле или сознании, когда мы относимся к происходящему как к части своей личности. Тогда мы теряемся в настоящем подобно тому, как терялись в прошлом и будущем.

Проблема заключается не в самих мыслях, а в нашем к ним отношении. Однажды в группе начинающих у меня был ученик, который быстро увлекся внутренней медитацией и был очень огорчен, когда курс закончился. Я спросил его, почему он так расстроился, и он ответил, что не видит возможности продолжать занятия, поскольку занимается городской планировкой и в силу профессии постоянно вынужден думать о будущем. Очевидно, что иногда мысли о будущем бывают очень важны и даже составляют существенную часть практики.

Точно так же у меня есть несколько учеников – писателей по профессии, которым постоянно приходится обращаться к своему прошлому, как это делаю я в данной книге. Мысли о прошлом и будущем не обязательно вредны, равно как и пребывание в настоящем не гарантирует сознания. Все зависит от нашего отношения к событиям.

Однажды один посетитель спросил Будду, почему его монахи всегда излучают такое спокойствие. "Потому что они не думают о будущем и не пытаются оживить прошлое, а живут настоящим", – ответил Будда. Ключевым моментом здесь является жизнь в настоящем, дающая человеку спокойствие.

Но дело не только в том, чтобы видеть вещи такими, какие они есть. Важно посмотреть на них с мудростью, сознательностью и избирательностью. На языке пали это называется словом

*сатианна*. Мы присутствуем в настоящем, но не отождествляем себя с ним. Просто мы относимся к нему очень внимательно. Как только внимание ослабевает, наше "я" рождается вновь, и приходится от него возвращаться снова к настоящему. Идеальное одиночество, которое описывает Будда, возможно и среди толпы в том случае, если наше "я" исчезает и мы становимся открыты тому, что происходит вокруг.

Еще один способ достижения близости с настоящим моментом – поразмышлять над взаимосвязью вещей, над стечением обстоятельств, помогающих нам. В Японии, где я практиковал дзен-буддизм, медитирующие признают наличие взаимосвязи, исполняя ритуал поклона. Выполнив сидячую медитацию, к примеру, они кланяются подушке и человеку, медитирующему напротив них. Тем самым они как бы говорят: "Возможностью практики я обязан твоему присутствию". Усилия других людей помогают нам медитировать. Медитирующие кланяются статуям Будды и помещению, в котором находятся. Они кланяются даже туалету и могут сделать поклон туалетной бумаге.

Я иногда спрашиваю своих учеников во время долгого затворничества: что важнее – учитель или туалетная бумага? Если бы я исчез на несколько дней, вы, я думаю, прекрасно обошлись бы без меня. Вы знаете, как правильно ходить и сидеть, у вас есть план медитации. Но что, если вдруг кончится туалетная бумага – ведь это катастрофа!

Один из самых полезных и любимых мною трактатов дзен-буддизма – книга Догэна "*Наставления повару*". Догэн написал наставления для всех обитателей монастыря, но его наставления повару наиболее популярны, поскольку находят широкое применение в обычной жизни.

В книге он рассказывает о том, как в юности путешествовал по Китаю в поисках учителя. Первый человек, которого он встретил, оказался повар одного из монастырей. Повару было около шестидесяти лет. Несмотря на возраст, он прошел четырнадцать миль, чтобы купить грибов для особого супа, и тут же собирался в обратный путь. Догэн спросил повара, не мог бы тот остаться с ним и поручить кому-нибудь приготовить суп, чтобы не прерывать их интересную беседу о Дхарме. Повар засмеялся, услышав такие слова. "Мой дорогой иностранный друг, – сказал он, – ты не понимаешь, в чем суть практики".

Догэн думал, что изучение Дхармы важно, а приготовление пищи – нет, что священник в монастыре важнее повара. Но в Китае – и позднее в монастырях, которые Догэн основал в Японии, – должность повара была весьма почетной. Повар был солидным человеком с большой практикой. Готовить обед на кухне не считалось менее серьезным делом, чем сидеть в комнате для медитации. Это была важная духовная практика.

Догэн указывал повару не делать различий в приготовлении блюд. Суп из увядшей зелени и изысканный суп-пюре для важных гостей требуют одинакового внимания. Догэн просил беречь зелень как зеницу ока. Дело не в том, что старая увядшая зелень так ценна, просто на ней сосредоточена жизнь повара в данный момент. Что бы мы ни делали, необходимо относиться к делу с максимальным уважением и вниманием.

Иногда мы делим время на части: время для работы, время для упражнений, время для еды, время для друзей, время для детей и, если получится, немного времени для себя. С точки зрения Дхармы, все время предназначается нам. Даже самые пустяковые занятия не менее важны, чем самые серьезные дела. Время, потраченное на них, не проходит впустую.

Знаменитая буддийская сутра гласит, что, если из Вселенной убрать одну пылинку, Вселенная рухнет. Это и есть точка зрения Дхармы. Значение имеет абсолютно все.

Начав занятия медитацией, я дважды встретился со смертью, и обе встречи подтвердили правильность вышеизложенной точки зрения. Будучи в одном из корейских монастырей, я стал свидетелем смерти монахини. Ее похороны произвели на меня большое впечатление. Все монахи и монахини двинулись торжественной процессией вниз по холму и пели, в то время как тело покойной кремировалось. Дзен-мастер, рядом с которым я сидел, рыдал во время церемонии. Он буквально обливался слезами. Мне стало даже неловко.

Все, что я знал тогда о дзен-буддизме, было почерпнуто из популярных книжек Алана Уоттса. Я думал, что монахи всегда безмятежны и относятся к тому, что с ними происходит, с полным спокойствием. Поэтому сцена похорон меня удивила и встревожила. Я стал спрашивать плачущего монаха. Тот разразился смехом. Он объяснил, что поступил в монастырь в тот же год, что и покойная, и знал ее много лет. Теперь ему будет тяжело без нее. Он испытывал глубокую печаль, но излил ее полностью во время похорон и освободился от этого чувства.

Несколько лет спустя мой учитель Аджаан Суват признался, что он был очень близок со своим учителем. Когда был молод, то все время думал, что учитель может умереть. Он этого боялся. Практика Сувата становилась все более глубокой, и, когда его учитель на самом деле умер, он почувствовал абсолютную безмятежность и глубокую любовь. Он понял, что его учитель был не вечен, как и все в этом мире, и что, умирая, он лишь подчинился общему закону.

Тут я вспомнил про корейского монаха. Я рассказал моему тайскому учителю эту историю, и он меня внимательно выслушал. После этого он сказал: "Если бы этот монах глубже понимал смерть, он бы не стал рыдать".

Я не согласен с Аджаан Суватом. Реакция корейского монаха кажется мне более естественной. Ноя не считаю, что одна из реакций лучше другой, если обе они искренние. Главное, не навязывать себе заранее стереотип поведения.

Если вы чувствуете безмятежность, будьте безмятежны. Если вы чувствуете печаль, печальтесь. Оба чувства могут быть одинаково естественны.

В некотором смысле эта практика одинакова и для продвинутого буддиста, и для начинающего. Главное, быть верным своим внутренним ощущениям. Однажды я сидел в Кембриджском дзен-центре на интервью. Вдруг в комнату вошел крайне взволнованный человек и сказал, что только что испытал просветление, которое он детально описал. Учитель послушал его и вежливо спросил: "Ты можешь мне показать то, что с тобой было?" Таким образом он давал ученику понять, что его просветление осталось в прошлом. В данный момент для нас имеет значение только то, что происходит сейчас.

Часто мы думаем по тому или иному поводу: если бы не это, я был бы счастлив. Если бы я не боялся, не сердился или не чувствовал себя одиноким. Если бы мне не надо было мыть посуду, выносить мусор, платить налоги. Если бы я не был стар, не был болен, был бессмертен. Но старость, болезнь и смерть присутствуют рядом с нами. Это реальное положение вещей. И ни одна из них не мешает нам практиковать. Ни одна из них не мешает нам стать счастливыми. Все зависит от того, как мы ими распорядимся.

Перед нами всегда стоит одна и та же задача: отдаться полностью настоящему моменту. Достичь близости.

Приложение

## **МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКА СОЗНАВАНИЯ**

Метод медитации, который я преподаю, состоит из двух этапов – *саматхи* и *випашьяны*, или спокойствия и мудрости, – и в основе его лежит сознательное отношение к дыханию. Дыхание – идеальный объект для концентрации внимания. Это не мантра. Дыхание не вызывает у нас культурных ассоциаций. Это не физический объект, и он не требует, чтобы мы брали его с собой. Дыхание всегда с нами, это постоянный процесс. Мы замечаем его не только когда медитируем, но и в любое время дня. Дыхание всегда происходит в настоящем. Это – наши двери в настоящее.

Для практики сознательного дыхания медитирующий должен выбрать тихое место и принять расслабленное сидячее положение на подушке, скрестить ноги и держать спину прямо. Также можно встать на колени, положив под ягодицы подушку, или сесть на стул, поставив ноги на пол. Необходимо иметь три точки опоры, так, чтобы мы могли сидеть прямо, не напрягаясь.

Теперь постарайтесь сосредоточить внимание на процессе дыхания в любом месте – в носу, в груди или в диафрагме. Не пытайтесь дышать как-то по-особому. Просто наблюдайте за дыханием: вдох, короткая пауза, выдох, более долгая пауза. Следите за этим простым, но жизненно важным процессом. Мы не дышим, мы позволяем дыханию осуществляться. Мы просто следим за естественным ходом процесса.

Наблюдение за дыханием полно глубокого смысла. Это в полном смысле слова может быть делом всей нашей жизни. Чем больше мы наблюдаем, тем больше понимаем, что дыхание – это целый мир, маленькая вселенная.

Вдох бывает коротким и долгим. Иногда дыхание идет из груди, а иногда из диафрагмы. Иногда оно бывает коротким и напряженным, а иногда глубоким и проходит без усилий. Оно может быть гладким, как шелк, и грубым, как холстина. Возможно и много других, промежуточных вариантов. Простой акт дыхания может быть весьма разнообразным. Можно сказать, что не бывает двух одинаковых вдохов и выдохов.

Конечно, наш мозг – живой инструмент, и у него есть немало других забот помимо слежения за дыханием. Большинство из нас постоянно чем-то заняты, куда-то спешат. Мы даже не осознаем, в какой суете живем, пока не займемся таким простым делом, как наблюдение за дыханием. Наш мозг, кажется, готов заняться чем угодно. В голову приходят самые невероятные вещи. Мы начинаем понимать, какой хаос творится у нас в голове.

На этой стадии практики не стоит углубляться в детали. Видя, что сознание отвлекается, отметьте это и вернитесь к наблюдению за дыханием без всяких угрызений совести. Иногда во время медитации вам будет казаться, что все, что вы делаете, – это отвлечение и возвращение к прежнему состоянию. Постепенно вам удастся следить за дыханием все дольше и дольше. Как мы это делаем, не имеет значения – ведь мы не на соревнованиях. Вместо этого мы должны понять, что сознание неосознанности ценно само по себе.

Отвлечение внимания – не ошибка и не признак слабости характера. Просто наблюдайте за дыханием, а когда заметите, что отвлеклись, сосредоточьтесь снова.

Цель практики *саматха* – в первую очередь успокоить сознание. Следя за дыханием, мы часто замечаем побочные явления – боль, гнев, страх, которые возникают снова и снова и отвлекают нас от дыхания.

Иногда, даже на ранних стадиях практики, имеет смысл расширить диапазон внимания и вместо дыхания переключиться на то, что нас отвлекает. Сосредоточившись на этом явлении, как правило, удастся его успокоить и сделать менее навязчивым. После этого можно снова вернуться к дыханию.

Начинающие часто спрашивают, как долго нужно медитировать. Не могу здесь ничего посоветовать. В группе для начинающих, где курс занятий длится десять недель, мы начинаем с пятнадцати минут и доходим до часа при условии, что ученики помимо классных занятий медитируют еще и дома. Во время затворничества сидячие медитации длятся сорок пять – шестьдесят минут. Я рекомендую новичкам преодолеть себя и посидеть немного дольше, но не слишком при этом напрягаясь. Когда совсем нет трудностей, человек теряет интерес к занятиям. Если трудностей слишком много, человек может пасть духом и прекратить занятия.

Но как бы долго мы ни сидели, окончание медитации не означает конца сознания. Цель практики – научить человека относиться внимательно ко всему: не только к дыханию, но и к утреннему душу, завтраку, разговорам с домочадцами. Следить за дыханием легче всего. Наша цель – проявлять сознательность по отношению к любым занятиям.

Меня часто спрашивают, как долго должен длиться первый этап практики. Я не могу дать ответа на этот вопрос. Обычно я говорю, что следует наблюдать за дыханием, пока не удастся достигнуть определенного уровня спокойствия. Попутно мы отмечаем все происходящее с нами и снова возвращаемся к дыханию. Нас могут посещать различные мысли, но не нужно заикливаться на них.

Во время вводного курса первый этап практики длится семь или восемь недель. В период девятидневного затворничества, когда люди медитируют целыми днями, переход ко второму этапу происходит на четвертый или пятый день. Я всегда предупреждаю учеников, что необязательно переключаться полностью на новый вид наблюдения. Если они хотят продолжать наблюдать за дыханием, пусть продолжают.

Наблюдение за дыханием – отнюдь не детская игра. Это глубокая практика, которая становится тем глубже, чем больше мы ею занимаемся. Не следует торопиться. Сознательное дыхание может привести нас к просветлению.

Второй этап предоставляет медитирующим более широкое поле деятельности. Наше внимание в буквальном смысле слова не знает границ. Медитация начинается с концентрации на дыхании, а затем, по достижении определенного спокойствия, внимание вбирает в себя все, что происходит внутри и вокруг нас. Наблюдение за дыханием отныне будет играть для нас роль якоря, хотя не все, вероятно, смогут за ним уследить.

Теперь мы становимся открытыми даже для тех вещей, которые раньше отвлекали нас. Раньше эти вещи были на втором плане, а дыхание – на первом. Теперь они, скорее всего, выйдут на первый план, а дыхание отойдет на второй. А может быть, по мере

совершенствования практики оба плана сольются в единое целое, и перед нами возникнет единая картина происходящего.

Даже в самой тихой комнате мы станем различать звуки. Мы зафиксируем различные ощущения в теле – боль, напряжение или, наоборот, расслабление. Мы начнем чувствовать запахи и дуновение ветра. Нас будут посещать различные мысли, на которых мы не станем заикливаться, а просто позволим им спокойно прийти и уйти. Нас могут посещать сложные эмоциональные состояния, например страх и печаль, где перемешаны мысли и телесные ощущения.

Наблюдать за этими явлениями сложнее, чем наблюдать за дыханием. Наблюдение за дыханием поможет нам подготовиться к этой более сложной практике. Порою она может показаться чересчур сложной – слишком много явлений происходит одновременно, слишком много мыслей нас посещает. В этом случае я советую снова переключить внимание на дыхание до тех пор, пока к нам не вернется спокойствие, – а может быть, и до конца сеанса медитации. Это не значит признать поражение. Это элементарная мудрость – оценить положение вещей и найти наилучший способ медитации.

Все, о чем я говорю, в общем-то, нетрудно. По сути, мы стараемся прилагать все меньше и меньше усилий, пока наконец не научимся вообще не вмешиваться в ход вещей и наблюдать за происходящим со стороны. Нас ничто не отвлекает, мы осознанно воспринимаем текущий опыт таким, какой он есть. Мы не ждем ничего особенного. Мы уделяем внимание тому, что происходит сейчас. В этом и заключается наша жизнь в данный момент. Мы привыкли все время что-то делать, пытаться повлиять на свое окружение, улучшить ситуацию, поэтому поначалу нам будет трудно не делать ничего. На самом же деле нет ничего проще – следует просто сесть и раскрыться для окружающего мира, позволить ему прийти к нам.

Со временем вы поймете, что оба этапа – *саматха* и *випашьяна*, – в сущности, не являются ни легкими, ни трудными, ни простыми, ни сложными. Это просто два способа практики, каждый из которых подходит для разных случаев жизни. Постепенно вы научитесь относиться к ним как к искусству, расширять свое внимание, а потом снова сужать его, концентрироваться только на дыхании. *Саматха* и *випашьяна* дополняют друг друга, как правая и левая рука. Спокойный ум способен глубже проникать в суть вещей. И наоборот, проникновение в суть вещей успокаивает ум. Совершенства в этой области достичь невозможно. Практика сознания бесконечна. Она будет верно служить вам до самой смерти.