

Тит Нат Хан - Живой Будда, живой Христос

Глава 1 Будь спокоен и знай Религиозная жизнь - это подлинная

жизнь

Двадцать лет назад на конференции я встречался с теологами и профессорами, изучающими религии. Один мой друг, христианин из Индии, сказал собравшимся: “Мы услышим о красоте нескольких традиций, но это не значит, что мы будем готовить фруктовый салат”. Когда подошла моя очередь выступать, я сказал: “Фруктовый салат может быть очень вкусным! Я разделил причастие вместе с отцом Дэниелом Берриганом, наше богослужение стало возможным из-за тех страданий, которые мы, вьетнамцы, и они, американцы, делили многие годы”. Некоторые из присутствующих буддистов были поражены, услышав, что я принимал причастие, многие христиане тоже казались напуганными. Для меня религиозная жизнь - это подлинная жизнь. *Я* не вижу никаких причин для того, чтобы проводить целую жизнь, пробуя только один вид фруктов. Мы, люди, можем питаться лучшим, что есть во многих традициях. Профессор Ганс Кюнг сказал: “Пока не будет мира между религиями, не будет мира и во всем мире”. Люди убивают друг друга из-за того, что так жёстко придерживаются своей собственной веры и идеологии. Если мы полагаем, что наша вера - единственная, в которой содержится истина, результатом этого без сомнений будут насилие и страдания. Вторая заповедь Ордена Взаимного Существования, основанного Дзен буддистской традицией во время войны во Вьетнаме, говорит об отпуске взглядов: “Не думайте о том, что знание, которым вы обладаете в настоящий момент, неизменно и является абсолютной истиной. Не будьте слишком привязанными к своим взглядам в настоящий момент. Изучайте и практикуйте независимость от взглядов для того, чтобы быть открытым к принятию других точек зрения”. Для меня это самая важная практика мира.

Диалог: ключ к миру

Я занимаюсь миротворческой деятельностью более тридцати лет: сражаясь с бедностью, невежеством и болезнями; отправляясь в море, чтобы помочь спасти людей ; эвакуируя раненых с полей сражений; переселяя беженцев; помогая голодным детям и сиротам; выступая против войн; распространяя литературу о мире; обучая миротворцев и работников социальных служб; а также восстанавливая разрушенные бомбёжками деревни. Благодаря практике медитации - остановиться, успокоиться и посмотреть глубже - я смог питать и защищать источники моей духовной энергии и продолжать работу.

Во время войны во Вьетнаме я видел коммунистов и антикоммунистов, которые убивали и уничтожали друг друга, потому что каждая сторона была уверена в том, что истина на её стороне. Многие христиане и буддисты в нашей стране борются друг с другом вместо того, чтобы общими усилиями работать на прекращение войны. Я написал брошюру под названием “Диалог: ключ к миру”, но мой голос утонул в звуках разрывающихся бомб, орудий и криков. Американский солдат, стоящий в кузове военного грузовика, плюнул на голову моего ученика, молодого монаха по имени Нат Три. Должно быть, этот солдат подумал, что мы, буддисты, подрываем военные усилия Америки или, что мой ученик был замаскированным коммунистом. Брат Нат Три был так разгневан, что подумал о том, чтобы оставить монастырь и присоединиться к Национальному фронту освобождения. Благодаря моей практике медитации я мог увидеть, что в войне каждый человек - это жертва, что американских солдат, посланных во Вьетнам бомбить, убивать и разрушать, тоже убивают и калечат. Я убедил брата Нат Три вспомнить, что американские солдаты - это тоже жертва войны, жертва неправильного взгляда и неправильной политики, и я убедил его остаться монахом и продолжать миротворческую работу. Он смог понять это и стал одним из самых активных работников в буддистской школе “Молодёжь на социальной службе”. В 1966 году я приехал в северную Америку попытаться помочь рассеять некоторые заблуждения, лежащие в корне войны. Я встречался с сотнями отдельных людей и группами, а также с членами Конгресса и Секретарём Обороны Робертом МакНамаром. Встреча была организована Братством Примирения, меж конфессиональной миротворческой организацией, и многими активными христианами, помогавшими мне в этих стараниях, среди них доктор Мартин Лютер Кинг Мл.,

Отец Томас Мер-тон и Отец Дэниел Берриган. Без сомнения, это были американцы, общаться с которыми было легче всего.

Прикасаясь к Иисусу

Однако мой путь открытия Иисуса как одного из моих духовных предков не был лёгким. Колонизация моей страны французами была тесно связана с усилиями христианских миссионеров. В конце семнадцатого века Александр де Родес, один из наиболее активных миссионеров, написал в своём *Катехизме*: “Также как когда срубают проклятое бесплодное дерево, его ветви, по-прежнему находящиеся на нём, падают вместе с ним, также и когда зловещий и обманывающий - Сакья (Будда) будет поражён, исходящие от него идолопоклоннические выдумки, будут разрушены”. Позже в конце 50-ых и начале 60-х годов католический архиепископ Нго Дин Тук в своих попытках христианизировать Вьетнам, усиленно опирался на политическую власть своего брата, Президента Нго Дин Диема. Указ Президента Диема от 1963 года, запрещающий празднование Весака, самого важного буддистского национального праздника, стал той последней соломинкой, которая сломала нашу спину. Десятки тысяч посвящённых и непосвящённых буддистов выступили за религиозную свободу, выступая за религиозный переворот и свержение режима Диема, В такой атмосфере дискриминации и несправедливости по отношению к нехристианам для меня было очень сложно открывать красоту учения Иисуса.

И только позже, через дружбу с христианами, мужчинами и женщинами, теми, кто действительно олицетворял собой понимание и сострадание Иисусу, я смог прикоснуться к глубинам христианства. В день моей встречи с Мартином Лютером Кингом я осознал присутствие рядом святого человека. Огромным вдохновением для меня была не только его работа, но и сама его личность. И другие люди, которых я знал меньше, заставили меня почувствовать , что Господь Иисус по-прежнему здесь с нами. Хебе Кольбруггс, прекрасная датская женщина, которая спасла жизни тысяч евреев во время Второй Мировой войны, была также предана делу помощи вьетнамским сиротам и другим отчаянно нуждавшимся в этой помощи детям во время войны. Когда её правительство отказалось поддерживать эту работу, она вернула обратно свои медали, полученные во Вторую Мировую войну. Преподобный Хайнс Клоппсбург, Генеральный Секретарь немецкого Братства Примирения, также поддержал нашу гуманитарную работу. Он был так добр и открыт, что мне надо было сказать ему лишь несколько слов, и он сразу же меня понимал. С помощью таких мужчин и женщин я почувствовал, что могу соприкоснуться с Иисусом Христом и Его традицией.

Настоящее общение

На алтаре моего уединённого жилища во Франции стоят изображения Будды и Иисуса, и каждый раз, когда я воскуриваю благовония, я прикасаюсь к каждому из них как к своему духовному предку. Я могу делать это благодаря своей связи с настоящими христианами. Когда вы соприкасаетесь с кем-то, кто доподлинно представляет традицию, вы не только соприкасаетесь с его или её традицией, вы соприкасаетесь и со своей традицией тоже. Это качество необходимо для диалога. Когда стороны хотят учиться друг у друга, диалог уже происходит просто в том, что они находятся вместе. Когда те, кто представляет духовную традицию, воплощают в себе её суть, просто то, как они ходят, сидят и улыбаются, говорит многое об этой традиции.

Действительно, иногда гораздо труднее вступить в диалог с людьми нашей собственной традиции, чем с представителями других традиций. Большинство из нас испытывали страдания от чувства, что их не правильно поняли или даже предали те, кто принадлежит к той же самой традиции. Однако, если братья и сестры одной традиции не могут понимать и общаться друг с другом, как могут они общаться с теми, кто не относится к их вере? Для того, чтобы диалог был плодотворным, мы должны глубоко переживать нашу собственную традицию и в тоже самое время с глубоким пониманием относится к другим. Через практику внимательного взгляда и внимательного слушания, мы становимся свободными и способными видеть красоту и ценность нашей собственной и других традиций.

Много лет назад, я понял, что лучше понимая свою собственную традицию, вы также развиваете уважение и понимание других. Давным-давно у меня была наивная мысль, король предубеждения, унаследованный от моих предков, о том, что из-за того, что Будда учил сорок пять лет, а Иисус только два или три года, Будда должен быть более совершенным учителем. Я думал так из-за того, что недостаточно хорошо знал учение Будды.

Однажды, когда Будде было тридцать восемь лет, он встретил короля Косалы Празеннаджита, Король сказал: “Почтенный, ты молод, но люди называют тебя Высоко Просветлённым. В нашей стране есть святые люди, которым по восемьдесят и девяносто лет, их почитают многие люди, но никто из них не претендует на то, чтобы быть высоко просветлённым. Как может такой молодой человек как ты заявлять об этом?”

Будда ответил: “Ваше превосходительство, просветление - это не дело возраста. Крошечная искорка огня обладает силой спалить целый город. Маленькая ядовитая змея может убить тебя в одно мгновение. У маленького принца есть возможность стать королём. И молодой монах обладает способностью стать просветлённым и изменить мир”. Мы можем узнать других, изучая себя.

Для того, чтобы диалог между представителями различных традиций был глубоким, мы должны знать и положительные, и отрицательные стороны нашей собственной традиции. Например, в буддизме существует раскол. Через сто лет после ухода Будды община его учеников разделилась на две части; через четыреста лет было уже двадцать школ; и с тех пор их стало ещё больше. К счастью, в большей степени это разделение не было таким болезненным, и сад буддизма сейчас заполнен множеством прекрасных цветов, каждая школа представляет свою попытку сохранить учение Будды живым в новых обстоятельствах жизни. Живые организмы должны меняться и расти. Уважая различия внутри вашей собственной церкви и видя, как эти различия обогащают друг друга, мы становимся более открытыми к тому, чтобы оценить по достоинству богатство и разнообразие других традиций.

В настоящем диалоге обе стороны хотят измениться. Мы должны ценить то, что истина может быть вовне, а не только изнутри, нашей собственной группы. Если мы не верим в это, попытки вести диалог будут пустой тратой времени. Если мы думаем, что обладаем монополией на истину, и по-прежнему пытаемся организовать диалог, то это не будет достоверно. Нам надо верить в то что, вступая в диалог с другими людьми, у нас появляется возможность измениться самим, стать глубже. Диалог -это не средство уподобления, когда одна сторона расширяется и смешивает другую со своим “я”. Диалог должен происходить на основе отсутствия я. Мы должны допускать что есть хорошего, прекрасного и значимого в других традициях, что может изменить нас.

Однако основной принцип меж конфессиональных диалогов в том, что прежде всего диалог должен начаться внутри себя. Наша способность создавать мир с другим человеком и его окружением очень зависит от нашей способности творить мир внутри себя. Если мы находимся в состоянии войны со своими родителями, своей семьёй, своим обществом или своей церковью, очевидно, что внутри нас также происходит война. Таким образом основная миротворческая работа заключается в том, что мы возвращаемся к себе и создаём гармонию среди наших внутренних элементов, таких как чувства, восприятие, состояние ума. Вот почему практика медитации, глубокого взгляда, так важна. Нам надо узнать и принять конфликтующие элементы, которые есть внутри нас, и их основные причины. На это понадобится время, но усилия вознаградятся. Когда внутри нас есть мир, становится возможным диалог с другими.

Взаимное существование

В Псалмах говорится; “Будь спокоен и знай, что я Бог”. “Будь спокоен” означает стать умиротворённым и сконцентрированным. Буддистский термин для этого - *саматхи* (остановка, успокоение, концентрация). “Знай” означает приобрести мудрость, озарение или понимание. Буддистский термин - *vipasana* (озарение или глубокий взгляд). “Смотреть глубоко” означает наблюдать что-то или кого-то с такой сосредоточенностью, что исчезает разделение между наблюдателем и наблюдаемым. В результате происходит понимание истиной природы объекта. Когда мы смотрим в сердце цветка, мы видим облака, сияние солнца, минералы, время и землю, а также в нём есть всё остальное, что есть в космосе. Без облаков не может быть дождя, а значит, не было бы и цветка. Без времени цветок не мог бы распуститься. Действительно, цветок полностью состоит из “не цветочных” элементов; в нём нет независимого индивидуального существования. Он “взаимосуществует” со всем остальным во вселенной. Взаимное существование — это новый термин, но я верю, что он вскоре появится в словаре, потому что это очень важное слово. Когда мы видим природу взаимного существования, препятствия между нами самими и другими растворяются, и тогда возможны мнр и любовь. Тогда, когда есть понимание, рождается сострадание.

Также как цветок, состоящий из “не цветочных” элементов, буддизм состоит из не-буддистских элементов, включая христианские, а христианство состоит из нехристианских элементов, включая буддистские. У нас разные корни, традиции и взгляды, но у нас есть общие качества любви, понимания и принятия. Для того, чтобы открыть диалог, мы должны открыть наши сердца, отставив предубеждения, внимательно слушать и правдиво излагать то, что мы знаем и понимаем. Чтобы делать это, нам - нужна определённая вера. В буддизме вера означает уверенность в своих способностях и способностях других, чтобы пробудится к глубочайшей возможности любви и понимания. В христианстве вера означает веру в Бога, Того, кто представляет любовь, понимание, достоинство и истину. Когда мы спокойны, внимательны и соприкасаемся с источником нашей собственной истинной мудрости, мы соприкасаемся с живым Буддой и живым Христом в самих себе и в каждом человеке, которого мы встречаем

В этой маленькой книге я попытаюсь поделиться сипим опытом и озарениями, связанными с двумя прекрасными цветами мира, буддизмом и христианством, так что мы как общество сможем начать распространение своих неправильных представлении, изменять наши неправильные взгляды ч сможем увидеть друг друга по-новому. Если мы сможем войти в двадцать первый век с этим духом взаимного понимания и принятия и их дети определенно получат от этого пользу.

Глава 2 Осознанность и святой дух Семя святого духа

Год назад во Флоренции один католический священник сказал мне, что он заинтересован в том, чтобы больше узнап, буддизм. Я попросил его поделиться со мной его пониманием Святого Духа, и он

ответил: “Святой Дух - эю чпергия, посылаемая Бшом”. Его утверждение: очень обрадогаало меня. Оно подтвердило мое чувство о том, что самый безопасней путь доел жжения 1 роины лежи г через дверь Святого Ду^а.

В буддизме ндши усилия направлены на практику осознанности ч каждый миг - знать, что происходит внутри и ВОКруі нас. Когда Б>дду спросили: “Господин” что практикуете иы и ваши монахи¹?”, он ответил “Mі,i сиднч, мы *одим и мы едим”. Его спросили: ..Но, Господии, каждый человек сидит, ходит и ест”, и Будда огнетил: “Когда мы сидим, мы *знайм*, что мы сидим. Когда ми ходим, мы *знаем*, что мы ходим. Когда мы едим, мы *знаем*, что мы едина Большинство времени мы теряемся п прошлом или нас уносят будущие планы и заботы. Когда мы осознанны, глубоко затрагивая настоящее мгновение, мы можем глубоко видеть и слышать, и плоды этого - постоянные понимание, принятие, любовь и желание облегчить страдание и принести радость. Когда наш замечательный ребенок подходит к нам и улыбается, мы полностью здесь и для него.

Для меня осознанное!ь очень скодна со Снятым Духом, Оба - фа^со-rl.l просветления. Ko1да у вас есть осознанность, у вас есть любпнь и понимание, DU ВИДИ1С более глубоко н m.i можете исцелить раны в вашем собственном >мс. Будду называли Королем Исцеления. В Библии, когда кто-то касался Христа, исцелялся. Эш не просто прикосновение к одежде.

вызывающее чудеса. Когда вы приклсас геск к глубокому пониманию и любви, вы исцеляетесь.

Святой Дух спустился на Иисуса кик тлубь.. глубоко проникнув и Него, и Он открыл проявление Снятого Духа Иисус исцелял прикосновением Со Святым Духом внутри Него, Tiго еила цели юли и;менили мнелих люден. С этим соглашаются все христианские школы Я скисал еичщсн-пику. что я 1|>]]C-]иую, 'по и каждом из нас есть семя Святого Духл, способность исцелиться, измениться и любить. Когда мы прикасаемся к этому семени, мы способны прикоснуться к Богу Qquy и liogy *Сыну*

Настоящий миг

Глубокое прикосновение - это важная практика. Мы касасчсч руками, глазами, ушами, а также нашей осознанностью. Первая практика, которую я изучил как только ч стал монахом, эю практика сознательных вдохов и выдохов, когда вы прикасаетесь к дыханию своей осознанностью, опознавая вдох как вдох, а выпох как выдох. Когда бы выполняете такую практику, чаши тело и ум центрируются, блуждающие мысли останавливаются, и вы прекрасно себя чувC1вусге Осознанность - это сущность Буцды Когда вы глубоко входите- в нлетолщий шшенк лы видите природу реальности, и это понимание освобождает вас от страданий и тельства. Мир уже cert, в нас в какой-то степени: проблема в том, ли мы прикоснуться к нему. Сознательное дыхание - это самая основная бу.чдис 1Ская практика прикосновения к умиротворимноети. Мне бы хотелось предложи іb нам такое коротенькое упражнение;

й)ьгзлч, л *успокаиваю тело, Выдыхая. ” улыбаюсь. Пребывая настоящим л знаю, что эта удивительное ль*

“Вдыхая, я успокаиваю тело??. Это как выпить стакан холодной воды. Ви чувствуете как свежесть проникает в ваше тело КФгугд ч вдыхаю н повторяю эту счрочку. я действительно ощущаю, что дыхание успокаивает тел о и |ы. В булдчсгской медитации тело и ум объединяются.

“Выдыхал, я улыбаюсь”. Одна улыбка ниже! расслабить сотни мышц на вашем лине и сделать вас хозяином, себя самого. Каждый ра.;. когда вы видите образ Будды, он улыбается. Когда вы улыбаетесь с осознанностью, *вы* понимаете чуди улыбкн

“Пребывая в настоящем мгновении”. Мы повторяем эту строчку, когда снова вдыхаем, и мы не думаем больше ни о чём. Мы точно знаем, где мы находимся. Обычно мы говорим: “Подожду, когда я закончу школу, получу свою докторскую степень и тогда я действительно начну жить”. Но когда мы добиваемся этого, мы говорим; “Мне надо подождать, пока я ни получу работу для того, чтобы действительно почувствовать себя живым”. После работы нам понадобится машина, после машины - дом. Мы не способны жить в настоящем мгновении. Мы всегда откладываем жизнь на будущее, мы точно и не знаем на какое время. Возможно, мы никогда и не будем жить по-настоящему всю свою жизнь. Техника, если нам надо говорить о технике, это *быть* в настоящем мгновении, осознавать, что мы находимся здесь и сейчас, что есть только одно мгновение чтобы жить, и это настоящее мгновение. Когда мы выдыхаем, мы говорим: “Я знаю, что это удивительное мгновение”. Быть по-настоящему здесь, сейчас и наслаждаться настоящим мгновением - это наша самая главная задача.

Мы можем даже сократить стишок до шести слов. Когда мы вдыхаем, мы говорим себе: “Успокаиваю”, и когда мы выдыхаем, мы говорим: “Улыбаюсь”. Когда мы снова вдыхаем, мы говорим: “Настоящее мгновение”, и когда мы выдыхаем: “Удивительное мгновение”. Такая практика может помочь нам

непосредственно прикоснуться к умиротворённости. Нам не надо ждать, чтобы присутствовали какие-либо ещё условия.

Вот ещё одно упражнение, чтобы помочь нам прикоснуться к миру и спокойствию:

Вдыхая, я осознаю своё сердце.

Выдыхая, я улыбаюсь своему сердцу.

Я клянусь есть, пить и работать так,

Чтобы сохранять своё здоровье и благополучие.

В то мгновение, когда мы действительно начинаем осознавать своё сердце, мы непосредственно чувствуем спокойствие и облегчение. Наше сердце работает день и ночь, качая тысячи литров крови для того, что питать все клетки нашего тела и сохранять наш покой, и мы знаем, если наше сердце перестанет биться, мы умрём. Но по-прежнему мы не достаточно заботимся о своём сердце. Мы едим, пьём и работаем так, что привносим напряжение и стресс. Когда мы касаемся своего сердца осознанностью, мы ясно видим, что здоровое сердце - это составляющее настоящего покоя и счастья, и мы клянёмся жить так, чтобы сохранять его здоровым.

Создавая умиротворенность

Таким же образом мы можем практиковать с нашими глазами. Наши глаза удивительны, но часто мы принимаем их как должное. Каждый раз, когда мы открываем глаза, мы видим тысячи прекрасных форм и цветов. Слепой может почувствовать, что если бы он мог вернуть зрение, он оказался бы в раю, а мы, те у кого хорошее зрение, редко пеним то. что мы уже в раю. Если мы уделим время тому, чтобы внимательно прикоснуться к своим глазам, мы почувствуем настоящее спокойствие и радость.

Осознанно прикасаясь к каждой части нашего тела, мы создаём умиротворённость тела, и тоже самое мы можем сделать со своими чувствами. Внутри нас очень много конфликтующих чувств и представлений, и для нас очень важно посмотреть глубоко в себя и узнать, что происходит. Когда внутри нас война, мы очень, быстро вступим в войну с другими людьми, даже теми, кого мы любим. Насилие, ненависть, дискриминация и страх в обществе поливают семена насилия, ненависти, дискриминации и страха внутри нас. Если мы вернёмся к самим себе и прикоснёмся к своим чувствам, то увидим, каким образом мы поставляем топливо для войн внутри себя. Медитация, прежде всего, это инструмент осмотра нашей собственной территории, чтобы мы могли знать, что происходит. С энергией осознанности мы можем привести успокоение, понимание и вернуть гармонию конфликтующим сторонам внутри себя. Если мы можем изучить способы прикосновения к покою, радости и счастью, которые уже здесь, мы станем здоровыми, сильными и наполняющими других.

Я там для вас

Самый ценный дар, который мы можем предложить другим, это наше присутствие. Когда наша осознанность обнимет тех, кого мы любим, они распустятся как цветы. Если вы любите кого-то, но редко предлагаете себя ему или ей, то это не настоящая любовь. Когда ваша возлюбленная страдает, вам надо понять её страдания, волнения и беспокойства, и уже этим вы принесёте им облегчение. Осознанность облегчает страдание, потому что она наполнена пониманием и состраданием. Когда вы действительно там, показывая свою любящую доброту и понимание, в вас пребывает энергия Святого Духа. Вот почему я сказал флорентийскому священнику, что осознанность очень похожа на Святой Дух.' И то, и другое помогает нам прикоснуться к основному измерению реальности. Осознанность помогает прикоснуться к нирване, а Святой Дух открывает дверь к Троице.

Открывающий свет

Когда Иоанн Креститель помог Иисусу прикоснуться к Святому Духу, Небеса открылись, и Святой Дух снизошёл как голубь в личность Иисуса, Он отправился в пустыню и сорок дней укреплял Свой Дух. Когда в нас зародилась осознанность, мы должны продолжать практику, если хотим укрепить её. Действительно слушал пение птиц или действительно видя голубое небо, мы прикасаемся к семени Святого Духа внутри нас. Детям не трудно узнать присутствие Святого Духа. Иисус говорил, чтобы войти в Царствие Божье, мы должны стать как дети. Когда энергия Святого Духа присутствует внутри нас, мы по-настоящему живы, мы можем понимать страдания других, и нами руководит желание помочь изменить ситуацию. Когда присутствует энергия Святого Духа, присутствуют и Бог Отец и Бог Сын. Вот почему я сказал священнику, что прикосновение к Святому Духу представляется верным способом достижения Троицы,

Дискуссии о Боге - это не лучшее средство использования нашей энергии. Если мы прикасаемся к Святому Духу, мы прикасаемся к Богу не как к представлению, а как к живой реальности. В буддизме мы никогда не говорим о нирване, потому что нирвана означает стирание всех мнений, представлений и речи. Мы практикуем в себе осознанное прикосновение через сидячую медитацию, медитацию во время ходьбы,

осознанный приём пищи и т.д. Мы наблюдаем и учимся управлять своим телом, дыханием, чувствами, состояниями ума и сознанием. Живя осознанно, направляя свет своей осознанности на всё, что мы делаем, мы-прикасаем-ся к Будде, и наша осознанность растёт.

Наш истинный дом

Слово “Будда” происходит о корня *будд*, что означает “пробуждаться”. Будда - это тот, кто пробудился. Когда буддисты приветствуют друг друга, они складывают ладони вместе, как цветок лотоса, осознанно вдыхают, выдыхают и произносят про себя: “Лотос для тебя, Будда в тебе”. Такое приветствие создаёт двух Будд одновременно. Мы узнаём семена пробуждения, буддовости, которые есть в другом человеке, независимо от его или её возраста и положения, И мы практикуем осознанное дыхание, чтобы прикоснуться к семенам буддовости внутри себя самих. Иногда мы можем прикоснуться к семени Святого Духа или буддовости, когда мы находимся одни, но легче практиковать это в общине. В ту ночь во Флоренции я читал лекцию в церкви того священника, на которую пришло более тысячи человек. Было настоящее чувство взаимного понимания и общности.

Спустя несколько месяцев, после посещения ритрита в Плам Вил-лидж, в практикующей общине (*Сангха*), где я жил во Франции, католический священник из Северной Америки спросил меня: “Тай, я вижу ценность практики медитации. Я вкусил радость, покой и счастье этого. *Я* наслаждался звоном колокола, прогулками, чайной медитацией, едой в молчании. Но. как я могу продолжать практику, вернувшись в свою церковь?”

Я спросил его: “В вашей церкви есть колокол?”

Он сказал: “Да”,

“Вы звоните в этот колокол?”

“Да”,

“Тогда, пожалуйста, используйте ваш колокол как колокол осознанности, призывающий вас обратно в ваш истинный дом”.

Когда я был молодым монахом во Вьетнаме, в каждом деревенском храме был колокол, такой же как в христианских церквях в Европе и Америке. Когда колокол пригласили зазвучать (в буддистских храмах мы никогда не говорим “бить” в колокол), все жители деревни прекращали свои занятия и замирали на несколько мгновений, чтобы осознанно вдохнуть и выдохнуть. В Плам Виллидж каждый раз, когда мы слышим колокол, мы делаем то же самое. Мы возвращаемся к себе и наслаждаемся своим дыханием. Вдыхая, мы произносим про себя: “Слушай, слушай”, и выдыхая, говорим: “Это удивительное мгновение возвращает меня в мой истинный дом”."

Наш истинный дом в настоящем мгновении. Чудо не в том, чтобы ходить по воде. Чудо в том, чтобы ходить по зелёной земле сейчас. Спокойствие всюду вокруг нас - в мире и в природе - и внутри нас - в нашем теле и в нашем духе. Однажды мы научились прикасаться к этому покою, и мы исцелимся и изменимся. Это не вопрос веры, а вопрос практики. Нам нужно лишь привести наше тело и наш разум в настоящее мгновение, и мы прикоснёмся к тому, что освежает, исцеляет и удивляет.

Я спросил священника: “В вашей церкви бывают совместные трапезы? У вас бывают чай и печенья?”

“Да”.

“Пожалуйста, принимайте пищу осознанно. Если вы будете делать так, у вас не будет трудностей. Когда осознанность в вас, в вас также и Святой Дух, и ваши друзья увидят это не через ваши слова, а через всё ваше существо”.

Глава 3 Первый ужин Быть благодарным

Во время конференции по религии и миру один протестантский священник подошёл ко мне в конце одной из наших совместных трапез и спросил: “Вы благодарный человек?” Я был удивлён. Я медленно ел и думал про себя: “Да, я благодарный человек”. Священник продолжал: “Если вы действительно благодарный, как можете вы не верить в Бога? Бог создал всё, чем мы наслаждаемся, включая пищу, которую мы едим. Поскольку вы не верите в Бога, у вас нет благодарности ни к чему”. *Я* подумал про себя, что я чувствую исключительную благодарность ко всему. Каждый раз. когда я принимаю пищу, когда я смотрю на цветок, когда я вдыхаю свежий воздух, я всегда чувствую благодарность. Почему он говорит, что это не так? Через много лет я вспомнил об этом инциденте, когда предложил друзьям в Плам Виллидж каждый год отмечать буддистский День Благодарения. В этот день мы практикуем настоящую благодарность - благодарим наших матерей, отцов, предков, друзей и всех существ за всё. Если вы встретите того протестантского священника, я надеюсь, что вы скажете ему, что мы не неблагодарны. Мы чувствуем глубокую благодарность всем и за всё.

Каждый раз, когда мы едим, благодарность - это наша практика. Мы благодарны за то, что мы вместе. Мы благодарны за то, что у нас есть пища, и мы действительно наслаждаемся едой и присутствием друг друга. Мы чувствуем благодарность всё время приёма пищи, и всё время дня, и мы выражаем это своей

полной осознанностью по отношению к еде и каждому мгновению жизни. Вот так я пытаюсь выразить мою благодарность ко всей жизни.

Смотреть на еду

Осознанная еда - это важная практика. Она питает наше понимание. У детей очень хорошо получается эта практика. В буддистских монастырях мы принимаем пищу в молчании, чтобы было легче направить всё своё внимание на еду и других присутствующих членов общины. И мы тщательно пережёвываем каждый кусочек, по меньшей мере тридцать раз, чтобы помочь себе быть в действительном контакте с этим. Такой приём пищи очень полезен для желудка.

Перед каждым приёмом пищи монах или монахиня зачитывают Пять Созерцаний: “Эта пища - дар всей вселенной - земли, неба, и большого труда. Пусть мы живём достойно этой еды. Пусть мы изменим неправильные состояния нашего ума, особенно жадность. Пусть мы едим только ту пищу, которая питает нас и предотвращает болезни. Пусть мы примем эту пищу для воплощения понимания и любви”.

Затем мы можем внимательно посмотреть на еду, так чтобы она стала настоящей. Осознанное созерцание нашей пищи перед едой может стать настоящим источником радости. Каждый раз, когда я держу чашу с рисом, я знаю, как я счастлив. Я знаю, что сорок тысяч детей умирают каждый день от недоедания, что многие люди одиноки, и у них нет друзей и семьи. *Я* представляю их и чувствую глубокое сострадание. Вам не надо быть в монастыре, чтобы практиковать это. Вы можете практиковать дома за обеденным столом. Осознанная еда — это удивительный способ питания сострадания, и это побуждает, нас к помощи тем, кто голоден и одинок. Нам не надо бояться есть без телевизора, радио, газет или замысловатого разговора, которые отвлекают нас. Действительно, находиться в полном присутствии со своей едой - это удивительно и радостно.

Жить в присутствии Бога

В иудейской традиции подчёркивается священность приёма пищи. Вы готовите, накрываете на стол и едите в присутствии Бога. “Благочестие” -очень важное слово в иудаизме, потому что вся жизнь - это отражение Бога, бесконечного источника святости. Весь мир, всё хорошее в жизни принадлежит Богу, так что когда вы наслаждаетесь чем-либо, думайте о Боге и наслаждайтесь этим в Его присутствии. Это очень близко буддистскому почитанию взаимного существования и взаимопроникновения. Когда вы просыпаетесь, вы осознаёте, что Бог создал мир. Когда вы видите солнечные лучи, проходящие через ваше окно, вы узнаете присутствие Бога. Когда вы встаёте, и ваши ноги касаются земли, вы знаете, земля принадлежит Богу. Когда вы умываетесь, вы знаете, что вода - это Бог. Благочестие - это признание того, что всё связано с присутствием Бога в каждом мгновении. Например, Вечеря еврейской пасхи, ритуальная еда празднования свободы жителей Иерусалима от рабства в Египте и возвращения их домой. Во время еды определённые овощи и травы, соль и другие приправы помогают нам прикоснуться к тому,- что было в прошлом - какое было страдание, и какая была надежда. Это практика осознанности.

Хлеб, который мы едим, это целый космос

Христианство - это разновидность продолжения иудаизма, как и ислам. Все ветви принадлежат одному дереву. В христианстве, когда мы принимаем причастие, делясь хлебом и вином как телом Господа, мы делаем это в том же духе благочестия, осознанности, понимания того, что мы живём и наслаждаемся пребыванием в настоящем мгновении. Послание Иисуса во время Вечери, которая стала известна как Последняя Вечеря, было ясным. Его ученики последовали за Ним. У них была возможность посмотреть в Его глаза и увидеть Его в личности, но похоже, что они до сих пор не вошли в контакт с удивительной реальностью Его существа. Таким образом, когда Иисус надломил хлеб и пролил вино, он сказал: это Моё тело, это Моя кровь. Пейте, ешьте и вы будете иметь жизнь вечную. Это был сильный способ пробудить своих учеников от забвения.

Если мы осмотримся вокруг, то увидим многих людей, в которых не пребывает Святой Дух. Они выглядят мертвыми, как будто они таскают труп, своё собственное тело. Практика Причастия помогает таким людям воскреснуть, чтобы они могли прикоснуться к Царству Жизни. В церкви причастие получают на каждой литургии. Представители церкви зачитывают из Библии отрывки о Последней Вечере Иисуса с Его двенадцатью учениками, и раздаётся особый вид хлеба, называемый просфорой. Каждый отвеживает этого хлеба, чтобы принять жизнь Христа в своё собственное тело. Когда священник совершает обряд причастия, его роль заключается в том, чтобы привнести жизнь в общину. Чудо происходит не из-за того, что он правильно произносит слова, а потому что мы едим и пьём в осознанности. Мы всё время едим и пьём, но перевариваем мы обычно только наши мысли, планы, беспокойства и тревогу. Мы едим наш хлеб и пьём наши напитки не по-настоящему. Если мы позволяем себе внимательно отнестись к нашему хлебу, мы возрождаемся, потому что наш хлеб - это сама жизнь. Внимательно вкушая его, мы прикасаемся к солнцу, облакам, земле, и всему, что есть в космосе. Мы прикасаемся к жизни, и мы прикасаемся к Царству Господа. Когда я спросил кардинала Джина Дзниэло можно ли описывать причастие таким образом, он сказал “да”.

Тело Реальности

Иронично то, что когда литургия читается сегодня, собравшихся совсем не призывают к осознанности. Они слышали эти слова так много раз, что они просто отвлекаются. Это именно то, что пытался преодолеть Иисус, когда говорил: это Моё тело. Это Моя кровь. Если мы действительно там, внимательно присутствуя в настоящем мгновении, мы можем видеть, что хлеб и вино на самом деле тело и кровь Христа, и слова священника действительно слова Господа, Тело Христа - это тело Бога, тело окончательной реальности, основа всего существующего. Нам нигде больше не надо искать этого. Это живёт глубоко в нас самих. Церемония причастия побуждает нас быть полностью осознанными, чтобы мы могли прикоснуться к телу реальности в нас самих. Хлеб и вино - это не символы. В них содержится реальность, так же как и в нас самих.

Все свежее и новое

Когда буддисты и христиане собираются вместе, им надо делить пищу в осознанности, как во внимательной практике Общности. Когда мы отщипываем кусочек хлеба, мы можем делать это с осознанностью, с Духом. Хлеб, просфора, становится объектом нашей глубокой любви и концентрации. Если паша сосредоточенность не достаточно сильна, мы можем попытаться молча повторять его название: “Хлеб” так, как мы повторяли бы имя своего возлюбленного. Когда мы это сделаем, хлеб раскроет нам себя полностью, и мы можем положить его в рот и жевать его с настоящим пониманием, не пережёвывая что-то ещё, наши мысли, страхи или даже стремления. Это Святая Общность, жить в вере. Когда мы так практикуем, каждый приём пищи становится Последней Вечерей. В действительности мы можем назвать её Первой Вечерей, потому что всё будет снежим и новым.

Когда мы едим вместе таким образом, пища и те, кто принимает её вместе с нами становятся объектами нашей осознанности. Через пищу и друг друга начинает присутствовать основное. Есть кусок хлеба или чашу риса осознанно и видеть, что каждый кусочек - это дар всей вселенной -значит жить внимательно. Нам не надо отвлекаться от пищи, даже слушая Библию или описание жизней бодхисаттв и святых. Когда присутствует осознанность, Будда и Святой Дух уже здесь.

Глава4

Живой Будда, живой Христос

Его жизнь - это его учение

Есть наука, которая называется буддология, изучение жизни Будды. Как историческая личность Будда родился в Капилавасту, недалеко от границы между Индией и Непалом, женился, у него был один ребёнок, оставил дом, практиковал много видов медитации, стал просветленным и делился учением, пока ни умер в возрасте восьмидесяти лет. Но есть также Будда внутри нас самих, который переступил пространство и время. Это живой Будда, Будда конечной реальности, тот, кто переступил все представления и замечания и доступен нам в любое время. Живой Будда не был рожден в Капилавасту, а также не умер в Кушинагаре.

Христология - это изучение жизни Христа. Говоря о Христе, мы также должны знать, имеем ли мы в виду исторического Иисуса или живого Иисуса. Исторический Иисус родился в Вифлееме, сын плотника, он путешествовал вдали от родины, стал учителем, и был распят в возрасте тридцати трёх лет. Живой Иисус - это Сын Бога, который воскрес и продолжает жить. В христианстве вам необходимо верить в воскрешение, или же вы не можете считаться христианином. *Я* боюсь, такой критерий может заставить некоторых людей отвернуться от взгляда на жизнь Иисуса. Жаль, потому что мы можем ценить Иисуса Христа и как историческую личность, и как конечную дверь.

Если мы посмотрим и прикоснёмся внимательно к жизни и учению Иисуса, мы сможем проникнуть в реальность Бога. Любовь, понимание, смелость и принятие - это выражение жизни Христа. Бог сделал Себя узнаваемым для нас через Иисуса Христа. Со Святым Духом и Царствием Божьем внутри Себя Иисус прикоснулся к людям своего времени. Он разговаривал с проститутками и сборщиками налогов, Он обладал смелостью делать то, что было необходимо для исцеления Своего общества. Ребёнок Марии и Иосифа, Иисус - это Сын Женщины и Мужчины. Если в кого-то вошла энергия Святого Духа, Он становится Сыном Божьим. Для буддистов не трудно принять то, что Иисус и Сын Мужчины, и Сын Бога. В Боге Сыне и Боге Отце мы можем видеть недuality, потому что без Бога Отца внутри Него, никогда не было бы Сына. Я

думаю, важно посмотреть внимательно на все поступки, всё" учение Иисуса за всю Его жизнь, и применять это как образец в нашей собственной практике.

Иисус жил точно так, как Он учил, таким образом, изучение жизни Иисуса необходимо для понимания Его учения. Для меня жизнь Иисуса - Его самое основное учение, более важное, чем даже вера в воскрешение или вера в вечность.

Осознанность - это Будда

Будда был человеком, который пробудился, и таким образом не был больше связан многими несчастьями жизни. Но когда некоторые буддисты говорят, что они верят в Будду, они выражают свою веру в удивительного, универсального Будду, а не в учение или жизнь исторического Будды. Они верят в волшебство Будды и чувствуют, что этого достаточно. Однако примеры реальных жизней Будды и Иисуса важнее всего, потому что, будучи людьми, они жили так, как можем жить и мы.

Когда мы читаем: “Небеса открылись, и Святой Дух спустился на Него подобно голубю”, мы можем видеть, что Иисус Христос уже был просветлённым. Он находился в соприкосновении с реальностью жизни, источником осознанности, мудрости и понимания внутри Себя, и это то, что отличало Его от других людей. Когда Он родился в семье плотника, Он был Сыном Человека. Когда Он открыл Своё сердце, для Него открылись двери Небес. Святой Дух спустился на Него как голубь, и Он был провозглашён Сыном Бога - необычайно святым, глубоким и великим. Но Святой Дух не только для одного Иисуса, он для всех нас. С точки зрения буддизма, кто из нас не сын или не дочь Бога? Когда Будда сидел под деревом Бодхи, внутри него проросли многие удивительные святые семена. Он был человеком, но в то же самое время он стал выражением высочайшего духа человечества. Когда мы в соприкосновении с высочайшим духом внутри себя самих, мы тоже Будды, наполненные Святым Духом, и мы становимся очень терпимыми, открытыми, внимательными и понимающими.

Больше дверей для будущтх поколений

Матфей описывал Царствие Небесное как крошечное горчичное зерно. Это означает, что зерно Царствия Небесного находится внутри нас. Если мы знаем, как посадить это зерно в увлажнённую почву наших повседневных жизней, оно вырастет и станет большим кустом, на котором многие птицы смогут найти прибежище. Нам не надо умирать, чтобы достичь ворот Небес. Действительно, нам надо быть по-настоящему живыми. Практика заключается в том, чтобы глубоко прикоснуться к жизни так, чтобы Царство Божье стало реальностью. Это не вопрос преданности. Это вопрос практики. Царство Божье доступно здесь и сейчас. Многие строки из Евангелий поддерживают этот взгляд. В Молитве Господа мы читаем о том, что мы не *идём* в Царство Божье, но Царство Божье приходит к нам: “Да придет Царствие Твое"...”. Иисус говорит: “*Я* дверь”. Он описывает себя как дверь к спасению и вечной жизни, дверь в Царство Божье- Поскольку Бог Сын сотворён из энергии Святого Духа, для нас Он та самая дверь, ведущая в Царство Божье.

Будду также описывают как дверь, учителя, показывающего нам путь жизни. В буддизме глубоко ценят эту особенную дверь, потому что эта дверь позволяет нам войти в царство осознанности, любящей доброты, покоя и радости. Но говорится о том, что есть 84 тысячи дверей *Дхармы*, дверей учения. Если вы достаточно удачливы, чтобы найти дверь, сказать, что ваша дверь единственная, будет не по-буддистски. На самом деле нам надо открыть ещё больше дверей для будущих поколений. Нам не следует бояться ещё большего количества дверей Дхармы - нам следует бояться того, что больше ничего не откроется. Будет большим сожалением для наших детей и детей их детей, если мы удовлетворимся только 84 тысячами уже доступных нам дверей. Каждый из нас своей практикой и своей любящей добротой способен открывать новые двери Дхармы. Общество меняется, люди меняются, экономические и политические условия не те же самые, что были во времена Будды и Иисуса. Будда полагается на нас в том, что мы, будем продолжать развивать как живой организм - не застывшую Дхарму, а настоящую Дхармакайю, настоящее “тело реальности”.

Мать всех будд

Будда сказал, что его тело Дхармы намного важнее физического тела. Он имел в виду, что мы должны практиковать Дхарму для того, чтобы сделать нирвану доступной здесь и сейчас. Живая Дхарма - это не сборник писаний или записей вдохновляющих речей. Живая Дхарма - это осознанность, проявляющаяся в повседневной жизни Будды, а также и в вашей собственной жизни. Когда я вижу, как осознанно вы идёте, я прикасаюсь к покою, радости и глубокому присутствию вашего существа. Когда вы внимательно заботитесь о своих братьях и сестрах, я узнаю в вас живую Дхарму. Если вы осознанны, вам легко прикоснуться к Дхармакайе.

Будда описывал семя осознанности, которое есть в каждом из нас, как “лоно Будды”

(*татагатагарбха*). Мы все матери Будды, потому что все мы носим в себе возможность пробудиться. Если мы знаем, как заботиться о нашем младенце Будде практикой осознанности в повседневной жизни, однажды Просветлённый внутри нас откроется. Буддисты относятся к Будде как к учителю или брату, а не богу- Все мы братья и сестры Будды по Дхарме. Мы также говорим, что *Праджуапарамита* (Совершенство Мудрости) - это мать всех Будд. Исторически в протестантизме сложилось так, что женской стороне Бога уделяется очень мало внимания, тогда как подчёркивается Бог Отец, а в католицизме существует великая преданность Марии, Матери Господа. Действительно, “отец” и “мать” - это две части одной реальности. Отец в большей мере выражает сторону мудрости и понимания, а мать - сторону любви и сострадания. В буддизме понимание (*праджнх*) необходимо для любви (*маитри*). Без понимания не может быть истинной любви, и без любви не может быть истинного понимания.

Дочь Бога

Говорят, что у Будды десять имён, каждое из которых описывает благоприятное качество. Первое, *Татагата*, означает “тот, кто пришёл к нам правильной дорогой”, “тот, кто пришёл к нам щ удивительной реальности жизни и уйдёт обратно в эту реальность”, и “тот, кто пришёл из тако-вости, остаётся в таковости и вернётся в таковость”. “Таковость” - это буддистский термин, указывающий на истинную природу вещей, или конечную реальность. Это сущность или почва существования, так как еода - это сущность волн. Как и Будда, мы тоже пришли из таковости, остаёмся в таковости и вернёмся в таковость. Мы пришли ю ниоткуда и уйдём в никуда.

Одна буддистская сугра говорит нам о том, что когда условия благоприятны, мы видим формы, а когда условия неблагоприятны, мы их не видим. Когда существуют все условия, мы можем постигать явления, таким образом они проявляются для нас как существующие. Но когда не хватает одного из этих условий, мы не можем постичь те же самые явления, так что они не открываются нам, и мы говорим, что они не существуют. Но это не правда. Например, в апреле мы.не можем увидеть в Плам Вилидж, нашей общине в юго-западной Франции, подсолнухи, так что вы могли бы сказать, что подсолнухи не существуют. Но местные фермеры уже посадили тысячи семян, и когда они смотрят на голые холмы, они уже видят подсолнухи. Подсолнухи *там*. Им только не хватает условий солнца, тепла, дождя и июля. Только то, что вы их не видите, не означает, что они не существуют. Так же мы говорим, что Татагата не приходит из ниоткуда и не уходит в никуда. Она приходит из конечной реальности и уходит обратно в конечную реальность, не привязанная к пространству и времени. Если вы будете проходить по полям недалеко от Плам Вилидж в апреле и попросите их открыть вам конечное измерение пространства, Царство Божье, эти поля внезапно покроются прекрасными золотыми подсолнухами. Когда Святой Франциск внимательно посмотрел на миндальное дерево зимой и попросил его поговорить с ним о Боге, дерево мгновенно покрылось цветами.

Второе имя Будды — *Архат*, “тот, кто достоин нашего уважения и поддержки”. Третье - это *Самиаксамбудда*, “тот, кто совершенно просветлён”. Четвёртое - *Видиакарачасампача*, “тот, кто наделён озарением и руководством”. Пятое - *Сугата*, “тот, кто счастливо прошёл по пути”. Шестое - *Локавиду*, “тот, кто хорошо знает мир”. Седьмое - *Ануттара-пурсадамиасарати*, “непревзойдённый вождь тех, кого надо обучать”. Восьмое - *Састадеваманусианам*.. “учитель богов и людей”. Девятое -*Будда*, “просветлённый”. Десятое - *Бхагават*, “благословлённый”. Каждый раз, когда мы находим прибежище в Будде, мы находим прибежище в том, кто обладает этими десятью качествами, которые являются сутью человеческой природы. Сиддхартха - это не только Будда. Все существа в животном, растительном мирах и в мире минералов - потенциальные Будды. Во всех нас содержатся десять этих качеств Будды, в самой сути нашего существа. Если мы сможем осознать эти качества в себе, то нас будут уважать и почитать все люди.

Я видел ритуал крещения, как способ признания, что каждый человек, открывшийся Святому Духу, способен проявлять эта качества, которые также и качества сына или дочери Бога. В буддизме мы не говорим о первородном грехе, но мы все же говорим о негативных семенах, которые есть в каждом человеке - семена ненависти, злости, невежества, нетерпения и т.д. - и мы говорим, что эти семена можно изменить, когда мы прикасаемся к качествам Будды, которые тоже как семена находятся в нас. Первородный грех может быть трансформирован, когда мы прикасаемся к Святому Духу. Иисус - Сын Бога и Сын Человека. Мы все н то же время сыновья и дочери Бога и дети наших родителей. Это значит, что мы та же реальность, что и Иисус. Для многих христиан это может показаться ересью, но я верю, что теологи, которые говорят, что это не так, должны пересмотреть свои взгляды. Иисус не только наш Господь, но Он также наш Отец, наш Учитель, наш Брат и наше Я. Единственное место, где мы можем соприкоснуться с Иисусом и Царством Божьим, находится внутри нас.

Мы будем продолжать рождаться

Когда мы отмечаем Рождество Христа или рождение Будды, мы празднуем приход в мир особенных детей. Рождение Иисуса и Будды -основные события в истории человечества.

Через несколько дней после рождения Будды многие люди в его стране Капилавасту пришли оказать своё уважение, пришёл и старый мудрец по имени Азита. После созерцания младенца Будды, Азита начал плакать. Король, отец Будды, встревожился: “Святой человек, почему ты плачешь? Неужели моего ребёнка постигнет несчастье?” Святой человек ответил: “Нет, Ваше величество. Рождение принца Сиддхарты - это удивительное событие. Ваш сын станет очень важным учителем в мире. Но я так стар, и меня там не будет. Это единственная причина, по которой я плачу”.

Похожая история описана и в Библии. Восемь дней спустя после его рождения, младенца Иисуса принесли в храм для совершения обряда обрезания. Когда мужчина по имени Симеон посмотрел на Него, он смог увидеть, что Иисус принесёт глубокие изменения в жизнь человечества.: “Когда наступило время очищения согласно закону Моисея, они принесли его в Иерусалим, чтобы представить его Господу... и предложили жертву согласно тому, как установлено в законе Господа, двух горлиц или двух молодых голубей. Тогда в Иерусалиме жил человек по имени Симеон. Это был праведный и набожный человек, ищущий утешения для Израиля, на нём покоился Святой Дух. Святым Духом ему открылось, что он не умрёт прежде, чем увидит Господа Мессию. Ведомый этим духом, Симеон зашёл в храм, и когда родители внесли ребёнка Иисуса для совершения обряда, Симеон взял его в руки и обратился к Богу словами: “Господин, теперь ты отпускаешь своего слугу в мире согласно своему слову, потому что мои глаза увидели твоё спасение, которое ты приготовил в присутствии всех людей, свет откровения язычникам и славы твоим людям, Израиль”. И отец, и мать ребёнка удивились тому, что было сказано о нём”.

Каждый раз, когда я читаю историю Азиты и Симеона, мне хочется, чтобы к каждому из нас, когда мы рождаемся, мог бы приходить мудрец. Важно рождение каждого ребёнка, не менее важно, чем рождение Будды. Мы тоже Будда, и мы продолжаем рождаться каждую минуту. Мы тоже сыновья и дочери Бога и дети наших родителей. Нам надо заботиться о каждом рождении.

Прикасаясь к нашим корням

Я не уверен в том, что я - это я, или я - это мой брат. Перед тем, как я пришёл в этот мир, до меня пытался придти другой мальчик, но у моей матери произошёл выкидыш. Ес_{ли} бы он остался в живых, у меня был бы еще* один брат. Или возможно, что я был бы своим братом. Ребенком, много раз я размышлял об этом.

Родители, ожидающие ребёнка, должны быть очень внимательными, потому что они несут в себе дитя, которое может стать Буддой или Господом Иисусом. Им надо осознанно относиться к тому, что они едят, что они пьют, о чём они думают, и как они ведут себя. То, как они заботятся о своих телах и своих чувствах, влияет на благополучие ребёнка внутри них. Наши матери и отцы помогли нам родиться и даже теперь они продолжают давать нам жизнь. Когда мне трудно, я прошу их поддержки, и они всегда откликаются.

Наши духовные предки также дали нам наше рождение и они также продолжают рождать нас. В моей стране мы говорим о том, что настоящий учитель имеет силу дать рождение своему ученику. Если у вас достаточно духовной силы, вы даёте рождение духовному ребёнку, и через свою жизнь и практику вы продолжаете давать жизнь даже после того, как умираете. Мы говорим, что сыновья и дочери Будды пришли из уст Будды, потому что Будда предложил им Дхарму, евоё учение. Есть много способов предложить Дхарму ребёнку, чтобы он родился в своей духовной жизни, но самый простой - это поделиться Дхармой через слова. Я пытаюсь практиковать таким образом, чтобы каждый день позволять себе прикасаться к своим кровным и духовным предкам. Каждый раз, когда я чувствую грусть или слабость, я взываю об их присутствии и поддержке, и они всегда приходят.

Страдания и выход

Ещё детьми Сиддхарта и Иисус осознали, что жизнь наполнена стра-даниями. Ещё в молодом возрасте Будда осознал, что страдание проникает повсюду. Должно быть у Иисуса было такое же озарение, потому что оба они всячески старались предложить выход. Мы тоже должны учиться жить так, чтобы сокращать страдания мира. Страдания всегда здесь, вокруг и внутри нас, и нам надо найти способ облегчить страдания и преобразить их в благополучие и покой.

Монахи и монахини в обеих традициях практикуют молитву, медитацию, осознанное хождение, еду в молчании и многие другие способы преодоления страданий. Есть определённая роскошь в том, чтобы быть монахом и монахиней, чтобы иметь возможность сидеть спокойно и смотреть внимательно на природу страдания и путь выхода. Сидеть и внимательно смотреть на своё тело, своё сознание и состояние своего ума подобно тому, как курица наседка закрывает свои яйца. Однажды озарение родится как маленький цыплёнок.

Если монахи и монахини не относятся внимательно ко времени своей практики, им нечего будет предложить миру.

Будде было двадцать девять лет, он был достаточно молод, когда стал монахом, и в возрасте тридцати пяти лет он просветлел. Иисус тоже проводил время в одиночестве в горах и пустыне. Нам всем нужно время, чтобы посмотреть на себя и освежить себя. Для тех, кто не живёт в монастырях, может быть достаточно сложно найти время для медитации и молитвы, однако это очень важно. Во время ритрита мы учимся поддерживать осознанность во всём, что мы делаем, и затем мы можем продолжать практику в повседневной жизни. Если мы сделаем это, мы глубоко проникнем в природу наших страданий и найдём выход. Это то, о чём говорил Будда в своей первой беседе о Дхарме в Оленьем парке в Сарна-ге: “Смотрите глубоко в природу страданий, чтобы увидеть причины страдания и выход из него”. Монахи и не монахи могут практиковать это.

Я есть путь

Школа буддизма Тхеравада подчеркивает настоящее учение исторического Будды, Будды, который жил и умер. Позже идея о живом Будде развивалась в буддизме северных школ, в Махаяне. Когда Будда находился на пороге своего ухода, многие его ученики были расстроены тем, что его больше не будет с ними. Он переубеждал их, говоря; “Моего физического тела больше не будет здесь, но тело моего учения, Дхармакайя, будет всегда с вами. Найдите прибежище е Дхарме, в учении, чтобы создать для себя остров”. Указания Будды ясны. Дхарма - это остров нашего прибежища, маяк, освещающий наш путь. Если у нас есть учение, нам не надо беспокоиться. Один монах, который был очень болен, выразил своё сожаление по поводу того, что не может увидеть Будду в образе человека, но Будда послал ему такие слова: “Моё физическое тело - это не самое важное. Если с тобой есть тело Дхармы, если у тебя есть уверенность в Дхарме, если ты практикуешь Дхарму, я всегда с Тобqfl”. Иисус также сказал: “Там, где двое или трое собрались с моим именем, Я буду с ни-ми”.

Я всегда здесь для вас

После ухода Будды любовь и преданность ему были настолько сильны, что представление о Дхармакайе изменилось от тела учения к славному вечному Будде, который всегда объясняет Дхарму. Согласно буддизму Махаяны, Будда до сих пор жив и продолжает давать беседы о Дхарме. Если вы достаточно внимательны, вы сможете услышать его учение в голосе прибрежной гальки, листьев, облаков в небе. Будда определённого времени стал живым Буддой, Буддой веры. Это очень похоже на Христа веры, живого Христа. Протестантский теолог Поль Тиллич •описывает. Бога как основу существования. Будда также описывается иногда как основа существования.

Видеть путь, значит видеть меня

Говорят, что встреча с настоящим мастером достойна века изучения его или её учения, потому что в таком человеке мы свидетельствуем о живом примере просветления. Как можем мы встретить Иисуса или Будду? Это зависит от нас. Многие, кто прямо смотрел в глаза Будды или Иисуса, не могли видеть их. Один человек, который хотел увидеть Будду, так спешил, что, проходя мимо, не заметил женщину, находившуюся в очень трудном положении. Когда он пришёл в монастырь Будды, он не смо увидеть его. Видите вы Будду или нет, зависит от вас, от вашего состояния.

Я есть понимание, я есть любовь

Как со многими великими людьми, присутствие Будды было свя-щенным.Когда мы видим таких людей, мы чувствуем покой, любовь и силу в них, а также в себе. Китайцы говорят: “Когда рождается мудрец, вода в реке становится чище, а горные растения и деревья зеленее”. Они описывают окружение вокруг святого человека. Когда вы находитесь в присутствии мудрого мужчины или женщины, вы чувствуете покой и слет. Если бы вы сидели рядом с Иисусом и смотрели в Его глаза - даже если бы вы не видели Его - у вас была бы большая возможность спастись, чем читая Его слова. Но когда Его здесь нет, Его учения - это лучшее, что может быть с нами, особенно учения Его жизни.

Свобода от мнений

Когда я читаю какие-либо писания, христианские или буддистские, я всегда думаю о том, чтобы ни говорил Иисус или Будда, они говорили это определённомu человеку или группе людей по определённомu поводу. Я пытаюсь глубоко понять контекст, в котором они говорят, для того, чтобы действительно понять смысл. То, что они говорят, может быть менее важно чем то, как они говорят. Когда мы понимаем это, мы близки к Иисусу или Будде. Но если мы будем анализировать их слова, чтобы найти глубочайшее значение без

понимания отношений между говорящим и его слушателями, мы можем пропустить самое главное. Теологи иногда забывают об этом.

Когда мы читаем Библию, мы видим огромную смелость Иисуса в попытке изменить жизнь Его общества. Когда мы читаем сутры, мы видим, что-Будда был также очень сильным человеком. В обществе Индии во времена Будды было меньше насилия, чем в обществе, в котором родился Иисус, так что вы можете думать, что Будда был не такой резкий в своих реакциях,- но это только потому что в его время был возможен другой способ. Его реакция на коррупцию среди ведических священников, например, была бескомпромиссной. Мнение об *Атмане*, “Самости”, которое было в центре ведической веры, послужило причиной социальной несправедливости тех дней - система сословий, ужасное обращение со стороны неприкосновенных и монополизация духовного учения теми, кто наслаждался высоким уровнем материального благополучия и при этом был далёк от духовности. Отвечая на это, Будда подчёркивал учение не-Атмана (отсутствия “я”). Он говорил: “Всё есть пустота разделённого, независимого “я”. Если вы будете искать “самость” цветка, вы увидите, что он пуст”. Но когда буддисты начинают поклоняться идеи пустоты, он говорит: “Будет хуже, если вас захватит идея об отсутствии самости цветка, чем если вы поверите в эту самость”.

Будда не представлял абсолютную доктрину. Его учение об отсутствии самости было предложено в контексте его времени. Это было инструментом для медитации. Но с тех пор многих буддистов захватила идея об отсутствии самости. Они смешивают средства и конечный результат, плот и берег, палец, указывающий на луну и саму луну. Есть нечто более важное, чем отсутствие самости. Это свобода от представлений как о наличии, так и об отсутствии самости. Привязанность к любой доктрине, даже буддистской, для буддиста означает предательство Будды. Важны не слова или представления. Важно именно наше понимание природы реальности и то, как мы реагируем на реальность. Если бы Будда родился в обществе, в котором родился Иисус, я думаю, что его бы тоже распяли.

Поиск пути, принятие пути

Когда Иисус говорил: “Я есть путь”, Он имел в виду, что для того, чтобы установить истинные отношения с Богом, вы должны практиковать Его путь. В Деяниях Апостолов ранние христиане всегда говорили о своей вере как о “Пути”. Для меня утверждение “Я есть путь” лучше, чем утверждение “Я знаю путь”. Путь - это не асфальтовая дорога. Но мы должны видеть различия между “Я” Иисуса и “я”, о котором обычно думают люди. “Я” в утверждении Иисуса - это сама *жизнь*, Его жизнь, которая и есть путь. Если вы не смотрите внимательно на Его жизнь, вы не можете видеть путь. Если вам достаточно воспевания *имени*, даже имени Иисуса, это не практика жизни Иисуса. Мы должны практиковать внимательную жизнь, любовь, милосердие, если мы хотим действительно почитать Иисуса. Путь - это Сам Иисус, а не просто представление о Нем. Истинное учение не неподвижно. Это не простые слова, это реальность жизни. Многие, у кого нет ни пути, ни подобающей жизни, пытаются навязать другим, что то, во что они верят и есть путь. Но это только слова не связанные ни с реальной жизнью, ни с настоящим путём. Когда мы понимаем и внимательно практикуем учение Будды или жизнь и учение Иисуса, мы открываем дверь и попадаем в присутствие живого Будды и живого Христа, и перед нами открывается жизнь вечная.

Ваше тело - это тело Христа

Когда протестантский священник представил меня как неблагодарного, он говорил на языке, отличном от языка буддизма. Для него любовь может символизироваться только человеком. Вот почему вера в воскрешение так важна для христиан. Если бы Иисус умер и -не воскрес, кто бы представлял для нас Его вечную жизнь? Но нужно ли персонифицировать Бога? В иудаизме и христианстве всегда используется персональный образ.

В буддизме мы также персонифицируем те характерные черты, к которым мы стремимся, такие как осознанность (Шакьямуни Будда), понимание (Манджушри Бодхисаттва), и любовь (Майтрийя Будда). Но даже если бы не было Шакьямуни. Манджушри и Майтрийи, по-прежнему оставалось бы возможным прикоснуться к осознанности, пониманию и любви. Ученики Будды сами по себе есть продолжение Будды. Можно проявлять осознанность, понимание и любовь через людей нашего времени, даже через нас самих, нам не надо верить в воскрешение Будды и бодхисаттв так, как надо верить в проявления осознанности, понимания и любви в себе самих.

Живой Христос - это Христос Любви, который всегда выражает любовь, миг за миг. Когда церковь проявляет понимание, терпимость и любящую доброту, Иисус присутствует. Христианам необходимо помогать Иисусу Христу проявляться через то, как они живут, показывая окружающим, что любовь, понимание и терпимость возможны. Этого нельзя достичь просто через книги и проповеди. Это надо понять в том, как мы живём. В буддизме мы также говорим, что живой Будда, тот кто учит любви и состраданию, должен проявляться в том, как мы живём.

• Благодаря практике многих поколений буддистов и христиан, к нам приходит энергия Будды и энергия Иисуса Христа. Мы можем прикоснуться к живому Будде, и мы можем прикоснуться к живому Христу. Мы знаем, что наше тело - это продолжение тела Будды и часть мистического тела Христа. У нас есть удивительная

возможность помочь продолжению Будды и Иисуса Христа. Благодаря нашим телам и нашим жизням, практика возможна. Если вы ненавидите своё тело и считаете его источником несчастий, а в этом присутствуют только корни гнева, ненависти и желаний, вы не понимаете, что ваше тело - это тело Будды, ваше тело - это часть тела Христа.

Наслаждайтесь жизнью

Дышать и знать, что вы живы, - удивительно. Благодаря тому, что вы живы, всё возможно. Сангха, практикующая община, может продолжаться. Церковь может продолжаться. Пожалуйста, не теряйте ни единого мгновения. Каждое мгновение это возможность дышать жизнь в Будду, Дхарму и Сангху. Каждое мгновение это возможность проявления Отца, Сына и Святого Духа.

“Есть человек, чьё появление на земле служит для благополучия и счастья всех. Кто этот человек?” Это вопрос из *Ан;уттара Никоя*. Для буддистов такой человек - Будда. Для христиан такой человек - Иисус Христос. Через свою повседневную жизнь, вы можете помогать этому человеку продолжаться. Вам всего лишь нужно ходить-в осознанности, делая умиротворяющие счастливые шаги по этой планете. Глубоко дышите и наслаждайтесь своим дыханием. Осознавайте то, что небо голубое, а пение птиц - прекрасно. Наслаждайтесь жизнью и вы поможете живому Иисусу и живому Будде продолжаться долгое - долгое время.

Глава 5 Практикующий общины Осознанность работы

Святой Георгий из Ниццы учил, что созерцательная жизнь божественна, и её нельзя вести в мире, что когда бы монаху ни надо было покидать монастырь для апостольской работы, он должен это оплакивать. Многие монахи действительно плакали, когда им надо было покидать свои монастыри для апостольского служения. Другие учителя, как например, Святой Базель, говорили, что возможно молиться во время работы. Но он не имел в виду, что мы можем молиться через наши поступки. Он имел в виду молитву ртами и сердцами. Во Вьетнаме мы изобрели “вовлечённый буддизм”, так что мы можем продолжать нашу созерцательную жизнь, не переставая помогать жертвам войны. Для монахов должнѣ быть способы продолжать вести созерцательную жизнь, будучи вовлечёнными в нужды общества. Во Вьетнаме мы не пытаемся избежать страданий. Мы работаем для облегчения страданий и в то же время пытаемся поддерживать нашу осознанность.

Даже в монастырях нам надо готовить, убираться, подметать и мыть. Как мы можем избежать этого? Можно ли работать в медитативном состоянии? Ответ, очевидно, положительный. Мы практикуем осознанность приготовления пищи, уборки, подметания и мытья. Когда мы так работаем, мы прикасаемся к конечному измерению реальности. Но нам надо учиться делать это, и это очень помогает создать такую общину, все члены которой выполняют одну и ту же практику. Конечно, очень важно жить при Сангхе или церкви, где все практикуют вместе или осознанно пребывают в Духе. Нам надо создавать такие общины для нашего собственного блага.

Культура монашества

Томас Мертон писал о монашеской культуре. Монастырь или центр практики - это место, где превращают озарение в действие. Монастырь должен быть выражением нашего понимания, нашей умиротворённости и нашей радости, местом, где возможны покой и красота. То, как монахи и монахини ходят, едят и работают, выражает их озарение и их радость.

Когда городской житель приезжает в монастырь, он может успокоиться просто при виде деревьев и садов, при звуке колокола. Когда он встречает спокойно прогуливающегося монаха, его напряжение может снять как рукой. Окружение, виды и звуки монастыря начинают работать в нём для его исцеления и трансформации даже прежде, чем он услышит литургию или слова учения. Через свою практику и чистое озарение те, кто живут в монастырях, храмах и центрах практики, предлагают нам путь к достижению покоя, радости и свободы.

Когда монахи проводят ритриты, они знакомят людей с практикой осознанности, прикосновения к лучшему в самих себе и прикосновению к конечному измерению. Они знают, что время ограничено, так что предлагают только практики, которые участники ритрита могут взять домой и продолжать использовать их в своих повседневных жизнях. Если кто-то слишком занят, чтобы приехать на недельный ритрит, всё же будет полезно приехать хотя бы на несколько дней а конце недели или на один день осознанности, даже на пол дня. Монахи и монахини могут предложить покой, радость и устойчивость, которую они приобрели через практику. Такую жизнь можно назвать культурой монашества.

Когда вы практикуете с другими, гораздо проще обрести стабильность, радость и свободу. Если у вас есть возможность посетить такой центр, я надеюсь, вы насладитесь своим временем, тем, что будете сидеть, ходить, дышать, молиться и делать все" осознанно. Семена поливают, и плод-преображение не замедлит появиться.

Община, как прибежище

В христианстве церковь - это венец пути практики, истинный авторитет учения. Часто говорится о том, что нет спасения вне церкви. В буддизме Сангха - это группа монахов, монахинь и мирян, которые практикуют вместе для того, чтобы поддержать лучшие качества друг в друге. Некоторые буддисты почитают только Святую Сангху, реальных учеников Будды, живших в его время. Но их уже нет. Для меня практиковать в Сангхе означает практиковать с теми, кто сейчас с тобой, и с теми, кого вы любите. Это может не быть Святая Сангха. но если она движется в сторону трансформации, то это настоящая Сангха. Для практики нам не нужна совершенная или Святая Сангха. Вполне хороша и несовершенная Сангха. Мы можем помочь образовать и улучшать Сангху своей практикой осознанности, шаг за шагом, поощряя друг друга. Есть поговорка: если тигр спустится со своих гор, люди схватят его и убьют. Это означает, что если практикующий оставит свою Сангху, для него будет трудно продолжать практику. Принять прибежище в Сангхе - это не вопрос преданности. Это вопрос практики. Буддистская Сангха состоит из Архатов, тех, кто преодолел все недуги, и Вошедших в поток, тех, кто вошёл в поток, который определённо приведёт их к просветлению. Вошедшие в поток не сомневаются, что практика избавит их от страданий. В христианстве некоторых людей объявляют святыми. Возможно они похожи на Архатов или Вошедших в поток, но *я*, должен признаться, не понимаю, как можно решить, кто святой.

Община, как тело

В Евангелии от Иоанна, стих 15, Иисус говорит: “Я истинная лоза... Пребудьте во мне, как я пребываю в вас. Так же как ветвь не может нести плоды сама по себе, не прикрепляясь к лозе, так же не можете и вы, если вы не пребываете во мне”. Это близко буддизму. Без осознанности мы не можем нести плоды любви, понимания и освобождения. Мы должны нести в себе Будду. Мы должны вызывать в себе живого Будду для того, чтобы стать более понимающими и более любящими. Иисус сказал: “Где двое или трое собрались во имя Моё, там прибуду и Я”. В буддизме необходимо, чтобы было по меньшей мере четыре человека, чтобы это называлось Сангхой, Это делает возможной Сангхакарму, официальную процедуру в принятии решений в жизни общины.

Когда мы живем в Сангхе, мы относимся друг к другу как братья и сестры, и мы практикуем Шесть Соглашений - разделяем общее пространство, разделяем основные потребности повседневной жизни, соблюдаем одинаковые заповеди, используем только те слова, которые создают гармонию, разделяем наше озарение и понимание и уважаем взгляды друг друга. Община, которая следует этим принципам, всегда живёт счастливо и в мире.

Когда мы собираемся, чтобы образовать Сангху, мы практикуем снятие ограничений нашего отдельного “я” и становимся большим телом любви и понимания, Мы, наши братья и сестры, единое целое. Такое представление о спасении находит отражение в православной церкви, где присутствует ещё" более сильное чувство общности - вы можете быть спасённым только в общине.

Святой дух - это душа церкви

Когда вы забиваете в доску гвоздь и случайно ударяете себя по пальцу, вы сразу же позаботитесь об этой ране. Правая рука никогда не скажет левой: “Я оказала тебе милосердие”. Она просто сделала всё, чтобы помочь - оказала первую помощь, выразила сострадание и заботу. В буддизме традиции Махаяна практика *дана*, щедрости, похожа на это. Мы делаем то, что можем для помощи другим, не оценивая себя как тех, кто помогает, и других как тех, кому помогают. Это дух отсутствия “я”.

В христианстве говорится, что каждый член церкви является частью тела Христа. В буддизме мы говорим, что каждый член Сангхи как рука или нога Будды. Когда мы живём согласно учению Будды, мы все части одного тела. Если мы правильно практикуем заповеди и осознаём глубокое сосредоточение и понимание, наша Сангха может привести к освобождению от несчастий. Даже если освобождение ещё не полное, люди могут смотреть на нашу общину и ценить атмосферу любви и гармонии. Когда мы практикуем настоящее понимание и любовь, мы настоящая Сагха, удобренное поле, в котором действительно расцветут цветы из хороших семян.

Если среди членов Сангхи достаточно много недопониманий, споров и соперничества, Сангху нельзя назвать настоящей, даже если она находится в прекрасном храме или известном центре практики. Церковь или община, не наполненная Святым Духом, не наполнена жизнью. Сангха, не пропитанная энергией осознанности, не может быть истинной. Для того, чтобы община была .настоящим местом практики и поклонения, её члены должны возвращать в себе осознанность, понимание и любовь. Церковь, в которой люди не добры по отношению друг к другу или подавляют друг друга, не истинная церковь. Там нет Святого Духа. Если вы хотите обновить свою церковь, привнесите в неё энергию Святого Духа. Когда люди ценят друг друга как братья и сестры и улыбаются, в таком месте присутствует Святой Дух. А также, когда там присутствует осознанность, понимание

(праджня) и любовь (мантры и каруна).

Святой дух - это энергия любви и понимания

Чтобы Сангха была настоящей, её члены должны жить так, чтобы помогать себе проявлять больше понимания и больше любви. Если в Сантхе появляются трудности, преобразить их значит начать преобразить себя.

вернуться к своему острову и стать более освежённым и более понимающим. Вы будете подобны первой свече, которая зажжёт вторую, которая в свою очередь зажжёт третью, четвёртую и пятую. Но если вы будете стараться практиковать таким образом, а у людей в вашей общине по-прежнему не будет света, вам, возможно, надо будет найти другую Санг-ху, а может быть даже и образовать новую. Но не сдавайтесь так просто. Возможно, вы практикуете не достаточно глубоко чтобы превратить себя в живую свечу, способную зажечь все остальные свечи. Только когда вы убедитесь, что создание новой Сангхи - это единственная альтернатива, то настало время идти вперёд и создавать новую Сангху. Любая Сангха лучше чем никакая. Без Сангхи вы потеряетесь.

То же самое верно и для церкви. Если вы видите, что в вашей церкви не присутствует Святой Дух, во-первых, постарайтесь привнести Его, внимательно практикуя учения Иисуса. Но если аы не можете оказать влияния, если практика церкви не находится в согласии с жизнью и учением Иисуса, вы можете пожелать собрать тех, кто разделит ваши убеждения, и образовать новую церковь, куда вы можете пригласить войти Святой Дух. Для того, что бы оказывать действительную помощь своей церкви или Сангхе, вы должны прежде зажечь ваш собственный огонь понимания, любви, твёрдости и спокойствия. Затем вы сможете вдохновлять других в уже существующей группе или в той, которой вы помогаете образоваться. Пожалуйста, не практикуйте “религиозный империализм”. Даже если у вас есть прекрасный храм или церковь с замечательным оформлением и росписью, если внутри неё нет терпимости, счастья, понимания и любви, это ложная Сангха, ложная церковь. Пожалуйста, продолжайте стараться улучшить положение дел.

Быть истинной солью

Живое учение, выражаемое жизнями Будды и Иисуса, всегда должно быть примером для нашей практики. Сутры не являются живым учением Будды. Чтобы получить настоящее учение, мы должны стремиться превзойти жизнь и учение самого Будды. То же самое верно и для христианства. Евангелии в их письменном написании или даже устном изложении не являются живым учением Иисуса. Учение *надо практиковать* так, как это делал Иисус.

Церковь - это средство, которое помогает нам осознать эти учения. Церковь - это надежда Иисуса, так же как Сангха - это надежда Будды, Учения оживают через практику церкви и Сангхи. Практикующие общины, со всеми их недостатками, всё же наилучший способ сделать учения доступными для людей. Отец, Сын и Святой Дух нуждаются в церкви для того, чтобы быть проявленными. (“Где двое или трое собрались во имя Моё, там буду и Я”). Люди могут прикоснуться к Отцу и Сыну через церковь. Вот почему мы говорим о том, что церковь - это мистическое тело Христа. Иисус очень ясно говорил о необходимости практиковать учение и делать это в общине. Он говорил своим ученикам быть светом мира. Для буддиста это означает осознанность. Будда говорил, что каждый из нас должен быть своим собственным светочем. Иисус тоже говорил своим ученикам быть солью мира, истинной солью. Его учение было ясным и сильным. Если церковь правильно практикует учение Иисуса, Святая Троица всегда будет присутствовать, и церковь обретёт исцеляющую Силу трансформации всего, что к ней прикасается.

Практикуем ли мы истинное учение?

Делаем ли мы присутствие Иисуса настоящим в наших церквях сегодня? Делаем ли мы настоящим присутствие Будды в наших Сангхах? Будда, монахи и монахини его времени находились в постоянном диалоге с представителями других религиозных вероисповеданий, особенно с брахманами. Вступаем ли мы в диалог с другими религиями? Будда всячески старался убрать барьеры между классами. Он принимал в свою общину неприкасаемых и членов других нисших каст. Делаем ли мы тоже самое по отношению к бедным и угнетённым в наши дни? Служим ли мы в Сангхах и церквях тем, кто страдает, кто подвержен политической, рас-совой и экономической дискриминации?

Будда принимал в свою Сангху женщин, и они становились учителями, теми, кто передавал заповеди, они играли такую же роль как и монахи. Иисус также свободно учил женщин. Первым человеком, которому Иисус явился после Своего воскресения, была женщина. Позволяем ли мы женщинам посвящаться в

духовный сан священников и учителей?

Будда и его монахи практиковали добровольную бедность. У них было три робы, одна чаша и один сосуд для воды. Можем ли мы жить просто, довольствуясь тем, что нам жизненно необходимо? Или же наши религи- 'озные организации требуют всё больше и больше? Будда, его монахи и монахини каждый день собирали милостыню, чтобы практиковать скромность и не терять связь с людьми их общества. Иисус в своё время поступал весьма похоже. У Него не было ничего. Он всегда был доступен для людей. Он ше'л к другим и прикасался к ним с тем. чтобы понять, помочь и исцелить. В основном Он прикасался к страдающим людям. Действительно ли Сангха и церковь сегодняшних дней находятся в настоящей связи с людьми? Заботятся ли церкви сегодня о бедных и угнетённых, или они предпочитают иметь дело только с богатыми и сильными?

Будда всегда противостоял насилию и аморальности. Он перестал поддерживать короля Аджаттасатру, когда последний убил его отца, чтобы завладеть тронм. Он старался остановить попытки короля Аджатта- сатры развязать войну с соседней страной Ваджи. Делают ли наши Санг-хи тоже самое - противостоят социальной несправедливости и насилию -или мы благословляем войны и посылаем священников с нашими армиями, чтобы поддержать войну? С предельной смелостью Иисус учил ненасилию. Практикует ли сегодняшняя церковь тоже самое своим присутствием и поведением? Практикует ли церковь ненасилие и социальную справедливость, или же объединяется с правительствами, которые практикуют насилие и ненависть? Во время войны во Вьетнаме город Бен Тре был разрушен во имя спасения. Командующий операцией сказал: “Мы вынуждены разрушить Бен Тре, чтобы спасти его”. Возможно ли такое, чтобы служитель церкви благословил войска на такую войну?

Иисусу нужны христиане

Для того, чтобы Будда присутствовал в Сангхах, мы должны практиковать так, чтобы сохранять живым его учение, а не ограничиваться проповедями и писаниями. Лучший способ, которым буддист может придерживаться учения Будды, это жить осознанно, так как жил Будда и его община. Для христиан сделать присутствие в церкви Святого Духа реальным и истинным - это внимательно практиковать то, чему учил Иисус. Истинно не только в том, что христианам нужен Иисус, но и в том, что Иисусу нужны христиане для того, чтобы в этом мире продолжала существовать Его энергия.

Глава 6

Умиротворенное сердце

Коллективная осознанность

В Нагорной проповеди Иисус сказал: “Благословенны миротворцы, ибо их назовут детьми Божьими”. Чтобы выступать за мир, у вас должно быть умиротворённое сердце. Когда вы делаете это, вы - дитя Бога. Однако многие, кто выступает за мир, сами не находятся в мире. Они по-прежнему гnevаются и расстраиваются, и их работа не миролюбива по-настоящему. Нельзя сказать, что они прикасаются к Царствию Божьему.

Чтобы сохранять мир, наши сердца должны быть в мире со всем, что нас окружает, с нашими братьями и сестрами. Когда мы пытаемся преодолеть зло посредством самого зла, мы не работаем на благо мира. Если вы говорите: “Саддам Хуссейн - это зло. Нам надо остановить его от зла”, и если затем вы применяете те же самые способы, которыми пользуется он, вы становитесь в точности похожим на него. Попытка преодолеть зло злом - это не то, как можно достичь мира,

Иисус также сказал: “Не убий; а того, кто убьёт, будут судить. Но я говорю вам, того, кто гневается на своего брата без причины, будут судить... тот, кто скажет “Ты глупец”, окажется в опасности адского пламени”. Иисус не говорит, что, если вы будете гневаться на своего брата, вы окажетесь в месте, которое называется адом. Он также говорит, что не надо убивать физически, чтобы оказаться в заключении. Вам надо только подумать об этом в мыслях, и вы уже окажетесь там.

Наказание смертью - это признак слабости, выражение нашего страха и неспособности понимать, что можно сделать, чтобы помочь ситуации. Убийство человека не поможет ни ему, ни нам. Нам надо всем вместе искать способы помощи. Наш враг - это ни другой человек, не зависимо от того, что он или она сделал. Если мы внимательно посмотрим вглубь себя, мы сможем увидеть, что их действия были проявлениями нашего коллективного сознания. Мы все наполнены насилием, ненавистью и страхом, так что как можно обвинять кого-то в чьём воспитании не было любви и понимания? Учителя, юристы, родители, журналисты, продью-серы фильмов, экономисты, артисты, бедняки, богачи - все мы должны обсудить эту ситуацию и посмотреть, что можно сделать. В этом может помочь медитация. Медитация - это не наркотик, который поможет нам забыть наши очевидные проблемы. Она должна помогать пробуждению осознанности в нас, а

также в нашем обществе. Для того, чтобы достичь результатов, наше просвещение должно быть коллективным. Как ещё можем мы завершить этот цикл насилия? Мы сами должны внести в это вклад, в большом и в малом, стремясь прекратить наше собственное насилие. Внимательно глядя на свой собственный разум и на свою собственную жизнь, мы начнём видеть, что делать, и что не делать, чтобы произошли настоящие перемены.

Внимательный взгляд

Мы часто думаем, что мир - это отсутствие войны, что если могущественные страны уменьшат свой арсенал, у нас может возникнуть мир. Но если мы внимательно посмотрим на вооружение, мы увидим наши собственные умы - наши предубеждения, страхи и невежество. Даже если мы отправим все бомбы на Луну, корни войн и корни этих бомб по-прежнему останутся здесь, в наших сердцах и умах, и рано или поздно, мы создадим новые бомбы. Работать на мир, значит искоренять войну из самих себя и из сердец мужчин и женщин. Готовиться к войне; давать миллионам мужчин и женщин возможность практиковать убийство день и ночь в своих сердцах, значит засеивать миллионы семян насилия, гнева, беспокойства и страха, которые перейдут к другим поколениям.

“Мы слышали, что было сказано, Глаз за глаз, зуб за зуб. Но я говорю вам, не сопротивляйтесь злу: но если кто-то ударит вас по правой щеке, подставьте левую. И если кто-то будет судиться с вами и возьмёт вашу робу, отдайте ему и свою рубашку”. Это учение Иисуса о мести. Если кто-то просит вас о чём-то, дайте ему. Если он хочет взять у вас что-то, дайте ему. Многие ли из нас действительно практикуют это? Должен быть способ решения конфликта без убийства. Нам надо посмотреть на это. Нам надо найти способы помочь людям выходить из трудных ситуаций, ситуаций конфликтов, без необходимости убивать. Наша коллективная мудрость и опыт могут стать факелами, освещающими наш путь, показывающими нам, что делать. Внимательный совместный взгляд - это главная задача общины или церкви.

Высочайший вид молитвы

“Вы слышали, что было сказано, любите соседа своего и ненавидьте врага своего. Но я говорю вам, Любите врага своего, благословляйте проклинающих вас, творите добро ненавидящим вас, и молитесь за тех, кто не смотря ни на что использует вас и преследует вас, ведь вы можете быть детьми своего Отца небесного: он заставляет солнце подниматься и над злом, и над добром, и он посылает дождь и на справедливых, и на несправедливых”. Многие люди молятся Богу, потому что хотят, чтобы Бог исполнил их желания. Если они хотят провести пикник, они молят Бога о ясном, солнечном дне. В то же самое время крестьянин может молить о дожде. Если погода ясная, те, кто поехал на пикник, скажут: “Бог на нашей стороне; он ответил на" наши молитвы”. Но если пойдёт дождь, крестьяне скажут, что Бог услышал их молитвы. Вот так мы обычно молимся.

Если вы молитесь только за свой собственный пикник, а не за крестьянина, которому так нужен дождь, вы поступаете обратно тому, чему учил Иисус. Иисус говорил: “Возлюбите врагов своих, благословляйте тех, кто проклинает вас...” Если внимательно посмотреть на ваш гнев, вы увидите, что человек, которого вы называете своим врагом - тоже страдает. Как только вы увидите это. у вас появится способность принимать и сострадать ему. Иисус сказал: “любите врага своего”. Когда вы можете любить своего врага, он или она уже перестают быть врагами. Само представление о враге исчезает и заменяется представлением о том, кто страдает и нуждается в вашем сострадании. Такое отношение может быть легче, чем вы себе представляете, но необходима практика. Если читать Библию, но не практиковать, то это не очень поможет. В буддизме практика учения Будды есть высочайшая форма молитвы. Будда сказал: “Если кто-то стоит на берегу и хочет перебраться на другой берег, ему нужна лодка, или он должен переправляться вплавь. Он не может просто молиться: “О, другой берег, приблизься ко мне, чтобы я мог ступить на тебя!” Для буддиста молитва без практики - это не настоящая молитва.

Понимание приносит освобождение

В Латинской Америке теологи освобождения говорят о преимуществах, “дополнениях”, которые Бог дае'т бедным, угнетённым и отвергнутым. Но я не думаю, что Бог хотел бы, чтобы мы принимали какую-либо сторону, даже сторону бедных. Богатые тоже страдают, во многих случаях больше, чем бедные! Возможно, они богаты материально, но многие бедны духовно, и они много страдают. Я знал богатых и известных людей, которые закончили жизнь самоубийством. *Я* уверен в том, что те, у кого есть высшее понимание, смогут увидеть страдания и у бедных, и у богатых.

Бог обнимает и тех, и других, и богатых и бедных, и Он хочет, чтобы они понимали друг друга, делили друг с другом свои страдания и своё" счастье, и работали вместе ради мира и социальной справедливости. Нам не надо принимать чью-то сторону. Когда мы принимаем чью-то сторону, мы проявляем неправильное понимание воли Бога. Я знаю, для некоторых людей было бы возможным применить эти слова для того, чтобы продолжать социальную несправедливость, но это было бы насилием по отношению к моим словам. Нам надо

найти *настоящие причины* социальной несправедливости, и когда мыт сделаем это, мы не будем обвинять определённый тип людей. Мы спросим: почему ситуация с этими людьми сложилась именно так? В всех у нас есть сила любви и понимания. Это наше лучшее оружие. Любой двойственный ответ, любой ответ, мотивированный гневом, только ухудшит ситуацию.

Когда мы практикуем внимательный взгляд, у нас появляется понимание того, что делать и что не делать для того, чтобы ситуация изменилась.

Всё зависит от того, как мы на это смотрим. Существование страдания -это Первая Благородная Истина, которой учил Будда, а причина страдания - это вторая истина. Если посмотреть внимательно на Первую Истину, то мы откроем вторую. После взгляда на Вторую Истину, мы увидим следующую истину, говорящую о пути освобождения. Всё" зависит от нашего понимания ситуации в целом. Однажды мы поймём, и наша жизнь изменится соответственно, и наши действия никогда не будут помогать угнетающим укреплять свои позиции. Глубокий взгляд не означает пассивность. Мы становимся очень активными в своем понимании. Ненасилие не означает недействия. Ненасилие означает то, что мы действуем с любовью и состраданием.

Понимание приносит сострадание

Перед тем, как вьетнамский монах Тит Кванг Дук сжѐг себя заживо в 1963 году, он медитировал несколько недель и затем написал очень любящие письма своему правительству, своей церкви, своим друзьям - монахам и монахиням, где объяснял, почему он пришѐл к такому решению. Когда вы руководствуетесь любовью и желанием помочь другим достичь понимания, даже принесение себя в жертву может быть актом сострадания. Когда Иисус позволил распять Себя, Он действовал в том же духе, его побуждало желание пробудить людей, восстановить понимание и сострадание, желание спасти людей. Когда вы руководствуетесь гневом или ущемляете кого-то, даже если вы поступаете точно так же, вы делаете прямо обратное.

Когда читаешь письма Тит Кванг Дука, очень хорошо видишь, что им не руководило желание противостояния или разрушения, это было желание общаться. Когда вас захватывает война, в которой есть большие силы с огромным вооружением и полным контролем средств массовой информации, необходимо сделать что-то очень необычное, чтобы быть услышанным. Без доступа к радио, телевидению или прессе необходимо создавать новые способы, чтобы помочь миру понять ситуацию, в которой он находится. Самоуничтожение может быть таким средством. Если делать это из любви, то это будет похоже на поступок Иисуса на кресте или Ганди в Индии. Ганди голодал не с гневом, а с состраданием, обращаясь не только к своим соотечественникам, но и к англичанам. Эти великие люди знали о том, что истина делает нас свободными, и они делали всё, чтобы люди узнали истин;'.

Буддистские и христианские практики одинаковы - сделать истину доступной - истину о самих себе, истину о наших братьях и сестрах, истину о ситуации. В этом работа писателей, священников, средств массовой информации и также практикующих. Каждый день мы практикуем внимательный взгляд в самих себя и в ситуацию наших братьев и сестер. Это самая серьёзная работа, которую мы можем делать.

Понимание преобразает

Если во время выполнения практики мы не понимаем, что мир страдает, что дети умирают от голода, что повсюду происходит социальная несправедливость, то мы не практикуем осознанность. Мы просто пытаемся убежать. Но гнева не достаточно. Иисус говорил нам любить врага своего. “Отец, прости их, поскольку они не знают, что делают”. Это учение помогает нам узнать, как смотреть па человека, которого мы считаем причиной наших страданий. Если мы практикуем глубокий взгляд на ситуацию, и причины того, как он стал таким как теперь, и если мы представляем себе, что родились в таких же условиях, мы можем увидеть, что могли бы стать в точности такими же как этот человек. Когда мы делаем это, в нас естественным образом рождается сострадание, и мы видим, что другому человеку надо помочь, а не наказывать его. В это мгновение наш гнев *преображается* в энергию сослрадания. Внезапно тот, кого мы называли врагом, становится нашим братом или сестрой. Это истинное учение Иисуса. Глубокий взгляд - это один из самых эффективных способов преобразования нашего гнева, предубеждений и дискриминации. Мы практикуем индивидуально, и мы также практикуем в группе.

Понимание себя помогает нам понимать других

В буддизме мы говорим о спасении через понимание. Мы видим, что недостаток понимания рождает страдание. Понимание - это сила, которая может освободить нас. Это ключ, который может открыть дверь темницы страдания. Если мы не практикуем понимание, мы не даѐм себе самый мощный инструмент, который может освободить нас и других живых существ от страданий. Истинная любовь возможна только с настоящим пониманием. Это семя Бога. Это также Будда. Если вы сомневаетесь в существовании такого семени

понимания, вы сомневаетесь в Боге, и вы сомневаетесь в Будде.

Когда Ганди сказал, что любовь - тго сила, которая может освободить, он имел в виду, что мы должны любить своего врага. Даже если наш враг жесток, даже если он уничтожает нас, сея террор и пес прав еда и в ость, нам надо любить его. Это послание Иисуса. Но как мы можем любить нашего врага? Есть только один способ - понять его. Нам надо понять, почему он именно такой, почему он не видит того, что видим мы. Понимание человека даёт нам силу любить и принимать его. И в тот миг, когда мы любим и принимаем его, он перестаёт быть нашим врагом, “Любить врага” невозможно, потому что как только мы начинаем любить его, он перестаёт быть нашим врагом.

Чтобы любить его, необходимо практиковать глубокий взгляд для того, что бы понять его. Если мы это делаем, мы принимаем его, мы любим его, и мы также принимаем и любим себя. Как буддисты или христиане мы не можем сомневаться в том, что понимание - это самая важная часть преобразования. Если мы говорим друг с другом, если мы организовываем диалог, то это потому, что мы верим в то, что есть возможность понять другого человека лучше. Когда мы понимаем другого человека, мы лучше понимаем себя. И когда мы лучше понимаем себя, мы также лучше понимаем другого человека.

Понимание приносит прощение

“И прости нам грехи наши, как мы прощаем тех, кто грешил против нас”. Каждый человек делает ошибки. Если мы осознанны, мы видим, что некоторые наши действия в прошлом стали причиной страдания других людей, и некоторые поступки других заставляли страдать нас. Нам надо прощать. Мы можем начать по-новому. “Вы, мои братья и сестры, были несправедливы ко мне в прошлом. Теперь я понимаю, что это было из-за того, что вы страдали и не видели ясно. Я не испытываю больше гнев по отношению к вам”. Вы не можете заставить себя простить. Только когда вы поймёте, что произошло, у вас появится сострадание к другому человеку и прощение его или её. Такое прощение - это плод осознанности. Когда вы осознанны, вы можете увидеть многие причины, которые привели другого человека к тому, что он заставил вас страдать. Когда вы видите это. естественным образом возникают прощение и облегчение. Практика учения Иисуса и Будды всегда поможет вам.

Глава 7

Чтобы будущее было возможным

Новые корни

Общество серьёзно болеет. Мы можем отправлять сообщения по электронной почте или по факсу в любую точку мира, у нас есть пейджеры и сотовые телефоны, и в тоже время мы не разговариваем с членами своей семьи, с соседями, и мы не говорим друг с другом. В нас есть некоторый вакуум, и мы стараемся заполнить его едой, чтением, разговорами, курением, питьём, телевизором, походами в кино и даже тем, что работаем сверх нормы. Мы поглощаем столько насилия и опасности каждый день, что становимся похожими на взрывчатки, готовые взорваться в любой момент. Нам надо найти лечение для нашей болезни. У многих из молодых людей нет корней. Они не верят больше в традиции своих родителей и своих предков, и они не могут найти ничего взамен. Духовным лидерам необходимо обращаться именно к этому вопросу, но большинство просто не знают, что делать. Они не смогли передать глубочайшую ценность своих традиций, возможно, потому, что сами до конца их не поняли и не пережили. Когда священник не является воплощением живых ценностей традиции, он или она не может передать их следующему поколению. Он может только носить внешние одежды и передавать поверхностные формы. Когда отсутствуют живые ценности, ритуалы и догмы становятся безжизненными, жёсткими и даже подавляющими. В сочетании с недостатком понимания действительных нужд людей и общей нехваткой терпимости, не удивительно, что молодые чувствуют отчуждение к таким организациям.

Буддизму, как христианству и другим традициям необходимо обновляться для того, чтобы отвечать потребностям людей нашего времени. Многие люди во всём мире бросили свои церкви, потому что церковные лидеры не учитывают перемены в обществе. Они не могут говорить с MQ-лодыми людьми на понятном им языке. Они не могут передать молодым сокровища, которые получили в наследство от своих учителей. Вот почему многие молодые люди остались ни с чем из того, во что бы они верили. Они не чувствуют себя легко со своей церковью, своим обществом, своей культурой и своей семьёй. Они не видят ничего заслуживающего их внимания, ничего красивого и истинного.

Чтобы стоять прямо и крепнуть, нам нужны корни.-Когда в Плам Виллидж приезжают молодые

люди, я всегда побуждаю их к тому, чтобы о практиковать так, чтобы вернуться к своим собственным традициям и обрести корни. Если им удастся объединиться вновь со своей традицией, они станут важным инструментом в её трансформации и обновлении. После объединённого ритрита с участием представителей различных традиций в Сайта Барбаре один молодой человек сказал мне: “Тай. я чувствую себя евреем ещё больше. *Я* скажу своему равви, что буддистский монах вдохновил меня вернуться к нему”. Люди из других традиций говорили то же самое.

Драгоценность нашей собственной традиции

В Восточной Азии в каждом доме есть семейный алтарь. Какое бы важное событие пи происходило в семье, как, например, рождение ребёнка, мы зажигаем благовония и объявляем об этой новости своим предкам. Если наш сын собирается идти в колледж, мы делаем подношение и объявляем, что завтра наш сын пойдёт в колледж. Когда мы возвращаемся домой после долгого путешествия, первое, что мы делаем, предлагаем благовония нашим предкам и объявляем им т том, что мы дома. Когда мы так практикуем, мы всегда чувствуем глубокие корни в нашей семье.

Я побуждал своих студентов западного происхождения делать то же самое. Когда мы уважаем своих кровных родственников и наших духовных родственников, мы чувствуем, что у нас есть корни. Если мы найдём способ почитать и развивать наше духовное наследие, мы избежим отчуждения, которое разрушает общество, и снова станем целостными. Мы должны вдохновлять других, особенно молодых людей, возвращаться к своим традициям и открывать заново сокровища, которые есть в них. Учиться глубоко прикасаться к сокровищам нашей собственной традиции, значит позволить себе понять и оценить ценность других традиций, и это принесёт пользу всем.

Взрачивая сострадание

Заповеди буддизма и заповеди иудаизма и христианства - это бесценные сокровища, которые нам надо изучать и практиковать. Они дают нам руководство, которое, может помочь нам преобразить наши страдания. Глядя внимательно на эти заповеди, мы можем учиться искусству жить в красоте. Пять Удивительных Заповедей буддизма - почитание жизни, щедрость, ответственное сексуальное поведение, внимательное говорение и слушание, и потребление только полезных продуктов - может внести большой вклад в счастье семьи и общества. Недавно я перефразировал их, чтобы отнести их к проблемам нашего времени:

{-Понимая страдания, вызываемые разрушением жизни, я молюсь о взращивании сострадания и обучении в том, как защищать .жизни людей, животных, растений и минералов. Я решителен в том, чтобы не убивать, не позволять убивать другим, и не мириться ни с каким актом убийства в мире., в моём мышлении и моём способе жизни.

Первая заповедь рождена из понимания того, что повсюду разрушаются жизни. Мы видим страдания вызванные разрушением жизни, и мы молимся о взращивании "страдания и использовании его как источника энергии для защиты людей, животных, растений и минералов. Никакое убийство не может быть оправдано. И не убивать тоже не достаточно. Мы также должны учиться предотвращать другие убийства. Мы не можем мириться ни с какими актами убийства, даже у себя в уме. Согласно Будде, ум - это основа всех действий. Когда, к примеру, вы верите в то, что ваш путь - это единственный путь для всего человечества, из-за этой идеи могут быть убиты миллионы людей. Нам надо быть внимательными каждый день, чтобы практиковать эту заповедь. Ведь каждый раз, когда мы что-то покупаем или потребляем в пищу, мы можем мириться с некоторыми формами убийства.

Для практики ненасилия прежде всего мы должны научиться мирно вести себя до отношению к самим себе. В нас есть определённая доля насилия и определённая доля ненасилия. В зависимости от нашего состояния наша реакция на различные вещи может быть более или менее ненасильственной. С осознанностью - практикой мира - мы можем начать работать над трансформацией нашей внутренней войны. Этому помогает осознанное дыхание. Но никто не может в совершенстве практиковать эту заповедь. Например, мы могли бы так не гордиться по поводу того, что мы вегетарианцы. Мы должны понимать, что вода, в которой мы варим наши овощи содержит много мельчайших микроорганизмов, не говоря уже о самих овощах. Но даже если мы не можем полностью исключить насилие, будучи вегетарианцами, мы движемся в направлении ненасилия. Если мы хотим добраться до северного полюса, мы можем использовать в качестве путеводителя Полярную звезду, но невозможно добраться до самой полярной звезды. Наши старания заключаются в том, чтобы следовать в этом направлении. Если мы создадим внутри себя гармонию, мы узнаем, как обращаться со своей семьёй, друзьями и обществом.

Жизнь настолько драгоценна, но по-прежнему в своей повседневной жизни нас уносит наша забывчивость, гнев и беспокойства. Практика Первой заповеди -это празднование почтения к жизни. Когда мы ценим и почитаем красоту жизни, мы прилагаем все усилия к тому, чтобы присутствовать в настоящем мгновении и защищать всё живое.

Взрачивание любящей доброты

2-Понимая страдания, вызванные эксплуатацией, социальной несправедливостью, стяжательством и подавлением, я молю о взращивании любящей доброты и обучении способам работы на благо людей, животных, растений и минералов. Я молю о практике щедрости разделяя своё время, энергию и материальные ресурсы с теми, кто действительно нуждается. Я решителен в том, чтобы не воровать и не обладать тем, что принадлежит другим людям. Я буду уважать собственность других, и я буду предупреждать других от получения выгоды от человеческих страданий или страданий всего живого на Земле.

Пять заповедей взаимосвязаны. Когда вы глубоко практикуете одну, вы практикуете все пять. Первая заповедь о том, что мы берём жизнь, а это форма воровства. Когда мы медитируем на Вторую заповедь, мы видим, что воровство, в форме эксплуатации, социальной несправедливости и подавления, это акт убийства.

Вместо стяжательства мы практикуем щедрость. В буддизме мы говорим, что есть три вида даров: (1) дар материального, (2) дар помощи людям полагаться на самих себя и (3) дар бесстрашия. Чтобы практиковать щедрость, нужно время. Иногда одна таблетка или маленькая рисинка может спасти жизнь ребёнка, но мы не думаем о том, что у нас есть время помочь. Самое лучшее использование нашего времени - это проявление щедрости и действительного присутствия с другими. Людям нашего времени свойственно перерабатывать, даже если деньги им не так необходимы. Кажется, что мы ищем убежище в своей работе с тем, чтобы избежать столкновения с нашей истинной печалью и внутренним беспокойством. Тяжёлым трудом мы выражаем нашу любовь и заботу к другим людям, но если у нас нет времени для людей, которых мы любим, если мы не можем быть с ними, как можем мы говорить о том, что любим их?

Настоящая любовь нуждается в осознанности. Нам нужно время для того, чтобы почувствовать рядом человека, которого мы любим. “Дорогая, я рад, что ты здесь, и я счастлив”. Нельзя сделать этого, если мы не можем освободиться от занятости и забывчивости. Для того, чтобы почувствовать присутствие рядом нашего возлюбленного, нам надо предложить наше истинное присутствие. Без практики присутствия здесь и сейчас это кажется невозможным. Осознанное время, проведённое с человеком, которого мы любим, - это самое полное проявление истинной любви и настоящей щедрости. Один двадцатидесятилетний молодой человек, когда его отец спросил, что тот хочет на день рождения, ответил: “Папа, я хочу, чтобы ты был со мной!” Его отец редко бывал дома. Он был достаточно обеспечен, но всё время работал, чтобы обеспечить свою семью. Его сын был для него колоколом осознанности. Маленький мальчик понимал, что величайший дар, который мы можем предложить нашим любимым, это наше настоящее присутствие.

Единство тела и разума

3-Зная о страданиях, вызываемых неправильным сексуальным поведением.”, я молюсь о том, чтобы взращивать ответственность и обучаться защите безопасности и целостности индивидуальностей, любящих людей, семей и общества. Я решителен в том, чтобы не вступать в сексуальные отношения без любви и долгосрочных обязательств. Для того, чтобы хранить счастье себя и других, я выражаю решительность я том, что я уважаю свои обязательства и обязательства других. Я буду делать всё, что в моих силах, чтобы защищать детей от сексуальных оскорблений и предотвращать любящих и семьи от разрушения в результате неправильного сексуального поведения.

Так много детей, любящих людей и семей пострадало от неправильного сексуального поведения. Практиковать Третью заповедь - это исцелять себя и исцелять общество. Это осознанная жизнь.

Чувство одиночества универсально. Мы наивно верим в то, что сексуальные отношения сделают нас менее одинокими. Но без общения па уровне сердца и духа сексуальные отношения только расширяют пропасть и вредят обоим. Мы знаем, что нарушение этой заповеди вызывает серьёзные проблемы, но по-прежнему ее практикуем её серьезно. Семейные пары вовлечены в неверность, и результаты этого - ревность, гнев и отчаяние. Когда дети вырастают, они повторяют те же самые ошибки, и по-прежнему нарушение этой заповеди продолжает поощряться в журналах, телевизионных шоу, фильмах, книгах и т.д. мы постоянно встречаемся с темами, которые поднимают сексуальное желание, часто это идёт рука об руку с темой насилия. Если наше коллективное сознание наполнено семенами сексуального насилия, как можем мы удивляться сексуальному оскорблению детей, изнасилованиям и другим актам насилия?

В буддистской традиции мы говорим о единстве тела и разума. Всё, что случается с телом, случается и с разумом. Чистота тела это чистота разума; насилие тела - это насилие разума. Сексуальные отношения - это акт объединения тела и духа. Это очень интересное сочетание, его нельзя достичь просто так. В нашей душе есть определённые области - память, боль, тайны - это личное, то, чем мы будем делиться только с человеком, которого любим и которому больше всех доверяем. Мы не открываем наше сердце и не показываем его кому попало.

То же самое верно и для нашего тела. В нашем теле есть области, до которых нам не хотелось бы, чтобы

дотрагивался кто-то, кроме того, кого мы уважаем, любим, кому мы больше всего верим. Когда до нас дотрагиваются случайно или беспечно, с отношением меньшим, чем нежность, мы чувствуем себя оскорблёнными в теле и в душе. Тот, кто прикасается к нам с уважением, нежностью и большой заботой, предлагает нам глубокое общение, глубокую общность. Только в этом случае мы не будем чувствовать боль и оскорбление, даже и не большое. Этого нельзя достичь, если нет истинной любви и преданности. Случайные сексуальные связи нельзя назвать любовью. Любовь глубока, прекрасна и целостна, она объединяет тело и дух.

Истинная любовь содержит уважение. В моей традиции от мужа и жены ожидается, что они будут уважать друг друга как гостей, и когда вы практикуете такой вид уважения, ваши любовь и счастья продлятся на долгое время. В сексуальных отношениях уважение - один из самых важных элементов. Сексуальная связь должна быть церемонией, ритуалом, совершаемым в осознанности с великим уважением, заботой и любовью. Без объединения душ соединение двух тел может создать разделение, расширение пропасти и вызвать большое страдание.

Любовь намного более уважительна. В ней есть забота, в ней есть желание и способность понять другого человека и сделать его счастливым. В истинной любви счастье не индивидуально. Если другой человек несчастлив, быть счастливым для нас невозможно. Истинное счастье невозможно без. о преде ленной степени успокоенности и мира в нашем сердце и в нашем теле. Страсть или возбуждение содержит в себе элемент беспокойства. Истинная любовь - это процесс обучения и практики, который приносит больше элементов покоя, гармонии и счастья.

Фраза “долгосрочные обязательства” не выражает глубину любви, которую мы чувствуем по отношению к нашему; партнёру, но нам надо сказать что-то, чтобы нас поняли. Долгосрочные обязательства - это только начало. Нам также нужна поддержка друзей и других людей. Вот почему мы проводим церемонию бракосочетания. Две семьи объединяются вместе с другими друзьями, чтобы свидетельствовать факт того, что молодожёны соединились , чтобы жить. Священник и свидетельство о бракосочетании - всего лишь символы. Что важно, так это то, что данные обязательства свидетельствуют друзья и обе семьи- “Ответственность” - это ключевое слово. Третью заповедь надо практиковать всем.

Больше, чем один корень

Если женщина-буддистка хочет выйти замуж за христианина (или наоборот), надо ли поддерживать их? Женщине придётся обучиться и практиковать традицию мужа, а муж должен будет обучиться и практиковать традицию жены. Тогда вместо одного духовного корня у них будет два. Но можно ли иметь одновременно два духовных корня? Могут ли они оба узнать христианство и буддизм и практиковать обе традиции? Мы знаем, что когда у кого-то нет никаких корней, он или она очень сильно страдают. Но как насчёт того, чтобы было больше чем один корень?

До своей встречи с христианством моим единственным духовным родственником был Будда. Но когда я повстречал прекрасных мужчин и женщин, которые были христианами, я пришёл к пониманию Иисуса как великого учителя. С тех пор Иисус Христос стал одним из моих духовных предков. Как я уже говорил, на алтаре моего жилища во Франции стоят фигурки Будды и бодхисатв, а также изображение Христа. Я не чувствую никакого конфликта внутри себя. Вместо этого я чувствую себя сильнее, потому что у меня больше, чем один корень.

Можем ли мы позволять молодым людям из разных традиций свободно объединяться в семьи с нашим благословением? Можем ли мы поддерживать их в практике двух традиций и обогащении друг друга?

Не осознанная речь может убить

4-Зная о страданиях, вызываемых неосознанной речью и неспособностью слушать других, я молюсь о возвращении любящих речей и глубокого слушания для того, чтобы привести радость и счастье другим и облегчить их страдания. Зная, что слова могут принести счастье или страдание, я молюсь о том, чтобы учиться говорить правдиво, словами, которые вдохновляют уверенность в себе, радость и надежду. Я решителен в том, чтобы не распространять новости, которые я не знаю наверняка и не критиковать или обвинять в том, в чём я неуверен. Я буду воздерживаться от произнесения слов, которые могут вызвать разделение и раздор, или стать причиной разрушения семьи или общины. Я приложу все усилия к примирению и разрешению даже небольших конфликтов.

В буддистской традиции Четвёртая заповедь описывается как воздержание от следующих действий: (1) Не говорить неправду. Если что-то белое, а вы говорите что оно чёрное. (2) Преувеличение. Вы превозносите что-то, или описываете что-то как более красивое, чем оно есть на самом деле, или как уродливое тогда, когда это не так. (3) Лицемерие. Вы идёте к одному человеку и говорите одно, затем вы идёте к другому человеку и говорите противоположное. (4) Непристойная речь. Вы оскорбляете или обижаете людей.

Эта заповедь предостерегает нас ото лжи, о того, чтобы говорить то, что разрушает дружбу и отношения, а произносить полезные, любящие речи. Это важно, поскольку Третья заповедь защищает семьи от

разрушения. Неосознанная или безответственная речь может разрушать нас, потому что, когда мы врём, мы теряем веру в нашу собственную красоту и теряем доверие других. Нам необходимо растворить все предубеждения, барьеры и стены и опустошить себя с тем, чтобы внимательно слушать и смотреть перед тем, как произносить хотя бы одно слово. Когда мы осознанны в своих словах, это помогает нам, нашим семьям и нашему обществу. Нам надо практиковать Четвёртую заповедь как индивидуально, так и как целая нация. Нам надо работать, чтобы снять завесу неправильного понимания, которая существует между Соединёнными Штатами и Вьетнамом, Францией и Германией, Норвегией и Швецией, и т.д. и мы не должны недооценивать непонимание между религиозными традициями. Те, кто возглавляет церкви, дипломаты и все мы нуждаемся во внимательной практике этой заповеди.

Никогда раньше в истории человечества не было столько средств коммуникации, и всё же мы остаёмся изолированными. Мы мало общаемся даже в своей семье, в обществе и между странами. Мы не развиваем искусство слушания и говорения. Нам надо снова учиться общаться. Когда мы не можем общаться, мы начинаем болеть, и наша болезнь ухудшается, наше страдание изливается на других людей. Когда общение в семье становится слишком трудным, мы идём к психотерапевту, надеясь, что он или она выслушают всё о наших страданиях. Психотерапевты тоже живые люди. Есть те, которые могут внимательно слушать нас, и есть те, кто сам так страдает, что у них нет такой способности. Психотерапевтам надо овладевать искусством слушания со спокойствием и состраданием. Как может тот, в ком так много страдания, так много гнева, раздражения, страха и отчаяния, внимательно слушать нас? Если вы захотите посетить психотерапевта, постарайтесь найти такого, который был бы счастлив, и мог бы хорошо общаться со своим супругом или супругой, детьми и обществом.

Обучать себя искусству осознанного дыхания крайне необходимо для того, чтобы заботиться о своих эмоциях. Во-первых, мы осознаём присутствие в себе, например, гнева, и мы позволяем ему быть. Мы не пытаемся подавить или выразить его. Мы просто даём нашему гневу энергию осознанности и позволяем нашей осознанности заботиться о нём так, как мать, которая держит своего маленького ребёнка, когда он начинает плакать. Мы делаем это при помощи практики осознанного дыхания, сидя или во время ходьбы. Прогулка по парку или вдоль реки с координацией своего дыхания и своих шагов - это очень эффективный способ заботы о своём гневе с тем, чтобы успокоить его.

В своей беседе об Осознанном дыхании, Будда учил: “Вдыхая, я осознаю своё чувство. Выдыхая, я успокаиваю своё чувство”. Если вы это практикуете, то не только успокоится ваше чувство, но и энергия осознанности также поможет вам увидеть природу и корни своего гнева. Осознанность помогает вам быть сконцентрированным и смотреть внимательно. Это настоящая медитация. После некоторого время практики приходит озарение. Вы увидите правду о самих себе и о человеке, который, как вы думали, являлся причиной вашего страдания. Такое озарение освободит вас от гнева и трансформирует в вас корни гнева. Трансформация в вас также поможет трансформации в других людях.

Осознанная речь может принести настоящее счастье, а неосознанная речь может убить. Когда кто-то говорит что-то, что делает нас счастливыми, это удивительный подарок. Но иногда кто-то говорит нам что-то очень жестокое и огорчительное, что мы чувствуем себя на грани самоубийства. Мы теряем *csosjoie tie vivre*.

Четвёртая Заповедь также связана со Второй Заповедью о воровстве. Многие люди вынуждены врать для того, чтобы преуспеть в политике или коммерции. Корпоративный директор одного крупного объединения сказал мне о том, что если бы он позволил себе говорить правду о продукции своей компании, люди не стали бы покупать её. Он говорит о положительных сторонах своей продукции, , зная, что это не правда, и воздерживается от того, чтобы говорить о её негативном воздействии. Он знает, что обманывает и от этого ужасно себя чувствует. В политике людям необходимо врать, чтобы за них голосовали.

Эта заповедь также связана с Третьей Заповедью о сексуальной ответственности. Когда кто-то говорит вам: “Я вас люблю”, это может быть ложь. Это может быть просто выражением желания. Реклама очень связа-на с сексом. Во Вьетнаме есть поговорка; “Ничего -не стоит произносить любящие речи”. Нам надо тщательно подбирать слова и мы сможем сделать счастливыми других¹ людей. Осознанно применять слова, с чувством любящей доброты - значит практиковать щедрость. Следовательно эта заповедь напрямую связана со Второй Заповедью. Мы можем осчастливить многих людей просто практикуя любящую речь. Снова мы видим всепроникающую природу Пятой Заповеди.

Осознанное потребление

5-Зная о страданиях, причиняемых неосознанным потреблением, я молюсь о поддержании хорошего здоровья, и физического, и психического, для себя, своей семьи и своего общества практикой осознанной еды, питья и потребления. Я молюсь о том, чтобы поглощать только то, что сохраняет покой, благополучие и радость в моём теле и сознании моей семьи и моего общества. Я решителен в том, чтобы не употреблять алкоголь или любые другие токсичные вещества и не принимать пищу или что-то другое, что содержит токсины, как, например, некоторые телевизионные программы, журналы, книги, фильмы и

разговоры. Я осознаю, что нанося вред своему телу и сознанию этими ядами, я предаю 'своих предков, родителей, общество и будущие поколения. Я буду работать для того, чтобы преобразить-насилие, страх, гнев и непонимание в себе и в обществе практикой диеты для себя и для общества. Я понижаю, что правильная диета крайне необходима для самотрансформации и трансформации общества.

В современной жизни люди думают, что их тела принадлежат им, и они могут делать с ними всё, что захотят. Когда они принимают такое решение, закон их поддерживает. Это одно из проявлений индивидуализма. Однако, согласно учению о пустоте, отсутствии “я”, и взаимосуществованию, ваше тело не принадлежит только вам. Оно также принадлежит вашим предкам, вашим родителям, будущим поколениям всем другим живым существам. Все, даже деревья и облака, сошлись вместе, чтобы создать ваше тело. Сохранять здоровье своего тела - это лучший способ выразить свою благодарность всему космосу, всем предкам, а также не предавать будущие поколения. Вы практикуете эту заповедь для всех. Если вы здоровы, от этого может быть польза для всех. Когда вы сможете избавиться от скорлупы своего маленького “я”, вы увидите свою взаимосвязь со всеми и со всем, вы увидите, что каждое ваше действие связано со всем человечеством и со всем космосом. Сохранять здоровье своего тела и своего ума - значит быть добрым ко всем существам. Пятая Заповедь о здоровье и целительстве..

Эта заповедь говорит нам о неупотреблении ядов, которые могут нанести вред нашим телам и умам. Особенно мы должны исключать алкоголь и другие интоксиканты, которые вызывают так много страданий тем, кто их принимает и их жертвам - оскорблённым членам семей, раненым во время автомобильных аварий и т.д. злоупотребление алкоголем - один из самых главных симптомов недомогания нашего времени. Мы знаем, что те, кто привязан к алкоголю, должны воздерживаться на сто процентов. Однако Будда также говорил воздерживаться от приёма алкоголя тем, кто употреблял один бокал вина в неделю. Почему? Потому что мы практикуем ем-для всех, включая тех, у кого есть привязанность к алкоголю. Если мы откажемся от стакана вина, мы покажем нашим детям, нашим друзьям и нашему обществу, что наша жизнь не только для нас, но и для наших предков, для будущих поколений, а также для нашего общества. Перестать употреблять один стакан вина в неделю, даже если он не приносит нам большого вреда, это глубокая практика, озарение тех, кто знает, что всё, что мы делаем, это для наших предков и для будущих поколений. Я думаю, что этим озарением можно прекратить употребление наркотиков многими молодыми людьми.

Когда кто-то предлагает вам бокал вина, вы можете улыбнуться и сказать: “Нет, спасибо. Я не пью. Я был бы благодарен вам, если бы вы предложили мне стакан сока или воды”. Если вы скажете это мягко, с улыбкой, тот, кому вы отказали, будет очень счастлив. Это-станет примером для многих друзей, включая присутствующих рядом детей. Есть так много вкусных и полезных напитков - почему мы должны почитать напитки, которые приносят столько страданий? Я спрашивал равви, священников и монахинь, можно ли по их мнению заменить вино виноградным соком на ритуалах Причащения и в других сакральных случаях, и они сказали “да”.

Мы также должны быть внимательны к тому, чтобы исключить приём отравляющих веществ в виде телевизионных программ, видеоигр, кино, журналов и книг, в которых присутствует насилие. Когда *мы* наблюдаем это насилие, мы поливаем наши негативные семена или тенденции, и естественно, что мы будем думать и действовать исходя из этих посевов. Из-за обилия токсинов в умах многих людей, в нашем собственном уме тоже, становится опасным во многих городах оставаться одному ночью на улицах. Молодые люди проводят за телевизором час за часом, и их умы захвачены программы, отобранными безответственными продюсерами.

Пятая Заповедь призывает нас найти полезное, духовное питание не только для себя, но также и для наших детей и будущих поколений. Полезное духовное питание можно найти глядя на голубое небо, весеннее цветение или в глазах ребёнка. Большинство основных медитационных практик осознания нашего тела, ума и мира вокруг могут привести нас к гораздо более богатому и наполненному состоянию, чем наркотики. Мы можем праздновать радость, которая доступна в этих простых удовольствиях.

Применение алкоголя и наркотиков наносит очень большой вред нашему обществу и семьям. Правительства применяют самолёты, оружие и армии, чтобы остановить поток наркотиков, но с небольшим успехом. Наркоманы знают, насколько разрушительна эта привычка, но не могут остановиться. В них так много боли и одиночества, а применение алкоголя или наркотиков помогает им на немного забыться. Привыкнув к алкоголю или наркотикам, они могут сделать всё, что угодно, чтобы достать необходимые им наркотические препараты - обмануть, украсть, ограбить и даже убить. Попытка остановить поток наркотиков - не самая лучшая из наших возможностей. Гораздо лучшим решением будет предложить образовательные полезные альтернативы и надежду и вдохновение людям на практику Пятой Заповеди. Чтобы восстановить баланс и преобразить боль и одиночество, которые уже есть в нас, мы должны изучать и практиковать искусство прикосновения к освещающим,, питательным и целительным элементам, которые уже доступны. Нам надо практиковать вместе - как семья, как община, как нация. Практика осознанного потребления должна стать частью национальной политики здоровья. Это должно стать высшим приоритетом.

Пять Заповедей - это правильное лекарство для нашего исцеления. Нам надо только наблюдать за собой и теми, кто находится вокруг нас, чтобы увидеть истину. Наша стабильность и стабильность наших семей и общества не может быть достигнута без практики этих заповедей. Если вы посмотрите на людей и

семьи, которые нестабильны и несчастливы, вы поразитесь, увидев, что многие из них не практикуют эти здоровые и жизнеутверждающие заповеди. Вы можете поставить диагноз себе, и затем узнать, что есть лекарство. Практика этих заповедей - лучший способ восстановить стабильность в наших семьях и нашем обществе.

Практиковать осознанность - значит понимать, что происходит. Однажды мы сможем увидеть страдания и корни страданий, и у нас появится мотивация к действию, к практике. Энергия, которая нам необходима, это не энергия гнева, а энергия понимания и сострадания. Нет необходимости в том, чтобы обвинять или осуждать. Те, кто разрушает себя, свои семьи, и своё общество не делают это намеренно. Их переполняет боль и одиночество, и они хотят убежать от этого. Им надо помочь, а не обвинять их. Нас может освободить только понимание и сострадание на коллективном уровне. Практика Пяти Удивительных Заповедей - это практика осознанности и сострадания. Я настаиваю на том, чтобы вы практиковали их в том виде, в котором они здесь представлены, или вернитесь к своей традиции и пролейте свет на те драгоценности, которые уже есть там.

Настоящая любовь никогда не кончается

В иудаизме нас вдохновляют на то, чтобы наслаждаться миром, поскольку мы знаем, что это Сам Бог. Но есть ограничения, и Десять Заповедей, которые Иисус дал Моисею на горе Синаи, выражают это. Десять Заповедей - это драгоценная жемчужина иудейско-христианского наследия, помогающая нам знать, что нужно делать и чего не нужно делать, чтобы прославлять Бога в нашей повседневной жизни.

Все заповеди говорят о любви и понимании. Иисус дал своим ученикам заповедь любить Бога всем своим существом и любить ближнего как самого себя. В Первом Послании Коринфянам говорится: “Любовь дол-готерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла; не радуется неправде, а сорадуется истине”. Это очень близко учению о любви и сострадании в буддизме.

“Любовь выносит всё, любовь верит во всё, любовь терпит всё”. У любви нет границ. Любовь никогда не заканчивается. Любовь возрождается, возрождается и возрождается. Любовь и забота Христа возрождаются в каждом из нас, как и любовь Будды. Если мы взываем к имени Будды, или молился Христу, но не практикуем любовь и понимание себя, значит что-то неверно. Если мы любим кого-то, нам надо быть терпеливыми. Мы можем помочь человеку преобразить его или её негативные семена, если только будем терпеливыми и добрыми.

Заботиться о себе и заботиться о живых существах и об окружающей среде - это лучший способ любить Бога. Эта любовь возможна, когда есть понимание того, что вы не отделены от других существ или окружения. Это понимание не может быть просто интеллектуальным. Оно должно придти из опыта, озарение, достигнутое глубоким прикосновением и глубоким взглядом в повседневную жизнь молитвы, созерцания и медитации.

“Любовь не радуется в неправильном”. Любовь учит нас не действовать так, чтобы это вызывало страдания сейчас или в будущем. Мы можем распознать, когда что-то, кажущееся приятным, обладает способностью разрушить будущее счастье, так что мы ее употребляем алкоголь, не едим нездоровую пищу и не причиняем другим боль своими словами. Настоящая любовь никогда не кончается. Она будет возрождаться и возрождаться.

Практиковать и делиться

Активист движения за мир Маэт сказал: “Нет пути к миру, мир - это путь”. Он'имел в виду, что мы можем осознать мир прямо в настоящее мгновение с каждым взглядом, с каждой улыбкой, словом и действием. Мир - это не просто окончание. В каждом шаге, который мы делаем, должен быть мир, радость и счастье. Заповеди помогают нам пребывать в мире, зная, что делать и зная, чего не делать в настоящее мгновение. Это ценности, которые ведут нас по пути красоты, целостности и истины. В них содержится мудрость наших духовных традиций, и когда мы их практикуем, наши жизни становятся истинным выражением нашей веры, и наше благополучие вдохновляет наших друзей и общество.

Наше счастье и счастье других зависит не только от нескольких людей, которые стали осознанными и ответственными. Понимание должно быть у всей нации. Надо уважать заповеди и практиковать их индивидуально и всеми нациями. Когда есть столько разбитых семей, ткань общества разорвана. Нам надо глубоко посмотреть на это, чтобы понять природу заповедей. Каждый должен включиться в эту работу. Для того, чтобы у нашего мира было будущее, нам нужно основное руководство к действию. Это лучшее доступное нам лекарство, чтобы защитить нас от насилия, которое есть всюду. Практика заповедей - это не вопрос подавления или ограничения нашей свободы. Заповеди предлагают нам удивительный путь жизни, и можем с радостью их практиковать. Это не вопрос того, чтобы заставлять себя или других подчиняться правилам.

Ни одна традиция не монополизирует истину. Мы должны собрать наилучшие качества всех традиций и работать вместе, чтобы ослабить напряжение между традициями, чтобы дать шанс миру. Нам надо объединиться

и глубоко взглянуть на то, как можно помочь людям вновь обрести корни. Нам надо предложить лучший план обретения физического, умственного и духовного здоровья для наших стран и для всей земли. Чтобы будущее было возможным, я призываю вас изучать и практиковать лучшие качества вашей религиозной традиции, и делиться этим с молодыми людьми в том виде, в котором это было бы понятно для них. если мы медитируем вместе как семья, коммуна, город, страна, мы сможем определить причины страданий и найти выход.

Глава 8 Обретение прибежища Безопасный остров

Во всех религиозных традициях есть практики преданности и практики трансформации. Преданность означает, что вы больше полагаетесь на самого себя и на путь, которым вы следуете. И то, и другое - это пути, которые могут помочь нам освободиться от страданий. Но быть преданным Дхарме не одно и тоже с тем, чтобы практиковать Дхарму. Когда, вы говорите: “Я принимаю прибежите в Дхарме”, вы показываете свою веру в неё, но это может быть не то же самое, что практика. Когда вы говорите: “Я хочу стать доктором”, вы выражаете свою решимость практиковать в медицине. Но чтобы стать доктором, вам надо потратить семь или восемь лет, изучая и практикуя медицину. Когда вы говорите: “Я принял прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе”, это может быть только вашим желанием практиковать. Это не потому, что вы сделали утверждение о том, что вы уже практикуете. Вы становитесь на путь трансформации, когда начинаете практиковать то, о чём вы говорите.

Однако слова оказывают воздействие. Когда вы говорите: “Я хочу изучать медицину”, это уже оказывает влияние на вашу жизнь, даже прежде, чем вы поступите в медицинскую школу. Вы хотите этого, и из-за своего желания вы найдете способ поступить в эту школу. Когда вы говорите: “Я принимаю прибежище к Дхарме”, вы выражаете свою уверенность в Дхарме. Вы видите Дхарму как нечто положительное и вы хотите направить себя навстречу ей. Это преданность. Когда вы прилагаете Дхарму к своей повседневной жизни, это практика трансформации.

Осознанность - это ключ. Когда вы познаёте что-то, вы начинаете получать просветление. Когда вы пьёте стакан воды, и вы знаете всем своим существом, что вы пьёте стакан воды, в этом присутствует просветление в своей изначальной форме. Быть просветлённым - это всегда быть просветлённым по поводу чего-нибудь. Я просветлён по поводу того, что в настоящий момент я пью стакан воды. Просто из-за этого просветления я могу обрести радость, покой и счастье. Когда вы смотрите на голубое небо и понимаете это, небо становится настоящим и вы становитесь настоящим. Это и есть просветление, и просветление привносит настоящую жизнь и настоящее счастье. То, из чего состоит Будда - это осознанность. Каждый раз, когда вы практикуете осознанное дыхание, вы живой Будда. Вернуться к себе и пребывать в осознанности - это лучшая практика в трудные мгновения жизни. Осознанность дыхания - это ваш остров, где вы можете быть счастливы и в безопасности, зная что, чтобы ни случилось, вы делаете всё, что от вас зависит. Это путь принятия прибежища в Будде, не просто в практике преданности, но в практике трансформации. Вам не надо бросать этот мир. Вам не надо отправляться на Небеса или ждать будущего, чтобы принять прибежище. Вы можете принять прибежище здесь и сейчас. Вам надо только глубоко присутствовать в настоящем мгновении.

Осознанность - вот прибежище

В буддизме мы принимаем прибежище в Трёх Драгоценностях - Будда, дхарма и сангха. Эти прибежища - очень глубокая практика. В" них триединство буддиста:

*Я принимаю прибежище в Будде,
В том, кто показывает мне путь в этой жизни.*

Я принимаю прибежище а Дхарме,

Пути понимания и любви.

Я принимаю прибежище а Сангхе,

Общине, которая живёт в гармонии и осознанности.

Много лет назад я повстречал нескольких детей на пляже на Шри Ланке. Я давно уже к тому времени не видел таких детей, босоногие на очень зелёном острове без признаков какого-то индустриального загрязнения. Это не были дети трущоб, это были деревенские дети. Я увидел их и для меня они стали прекрасной частью природы. Поскольку я стоял на пляже один, дети сразу же побежали мне навстречу. Мы не знали язык друг друга, так что я положил руки им на плечи - сразу на всех шестерых, и мы долго стояли так. Внезапно я понял, что если я начну читать молитву на старом языке буддизма -Пали, они могут узнать его,- так что я начал говорить: “*Buddham saranam gacchami*” (Я принимаю прибежище в Будде). Они не только узнали язык, они стали продолжать. Четверо из низ соединили ладони и проговаривали слова молитвы, а двое других стояли и слушали. Это обычная молитва, как Отче Наш. “Я принимаю прибежище в Будде. Я принимаю прибежище в Дхарме. Я принимаю прибежище в Сангхе”.

Я двинулся по направлению к тем двум детям, которые не присоединились к нам. Они улыбнулись, сложили ладони вместе и произнесли на Пали: “Я принимаю прибежище в Деве Марии”. Мелодия их молитвы

не сильно отличалась от буддистской. Затем я обнял каждого ребёнка. Они подарили мне чувство глубокого спокойствия и мира. Всем нам нужно место, которое было бы достаточно безопасно и целостно для нас, чтобы вернуться к прибежищу. В буддизме такое прибежище - это осознанность,

Основы стабильности и покоя

Когда мы были в материнской утробе, мы чувствовали безопасность -мы были защищены от жары, холода и голода. Но в то мгновение, когда мы родились и вступили в связь с мировым страданием, мы начали плакать. С тех пор мы тоскуем по возвращению к безопасности материнской утробы. Мы хотим постоянства, но все" меняется. Мы желаем абсолютно- -го, но даже то, что мы называем своим “я”, непостоянно. Мы ищем место, где можно было бы почувствовать себя в безопасности, место, в котором мы можем быть долгое время уверены. Когда мы касаемся земли, мы чувствуем её стабильность и чувствуем уверенность. Когда мы наблюдаем постоянство солнечного света, воздуха и деревьев, мы знаем, что можем рассчитывать на то, что солнце буде подниматься каждый день, а воздух и деревья будут здесь и завтра. Когда мы строим дом, мы строим его на земле, которая тверда и устойчива. Прежде, чем поверить другому, нам надо выбрать друзей, которые были бы устойчивы, на кого мы могли бы положиться. “Принятие прибежища” не основывается на слепой вере или желании. Оно оценивается нашим реальным опытом.

Нам всем необходимо нечто хорошее, прекрасное и истинное, чтобы поверить в это. Принять прибежище в осознанности, нашей способности знать о том, что происходит в настоящий миг, это безопасно и совсем не абстрактно. Когда мы выпиваем стакан воды и знаем,, что мы выпиваем стакан воды, это осознанность. Когда мы сидим, ходим, или дышим и знаем, что мы сидим, ходим или дышим, мы прикасаемся к семенам осознанности в себе, и через несколько дней, наша осознанность становится сильнее. Осознанность - это свет, который показывает нам путь. В нас есть живой Будда. Осознанность пробуждает озарение, понимание и любовь. Во всех нас есть семена осознанности и через практику осознанного дыхания мы можем научиться прикасаться к ним. Когда мы принимаем прибежище в буддистской троице - Будда, Дхарма и Сангха - это означает принять прибежище в нашей осознанности, нашем осознанном дыханий и пяти составляющих нас элементах,

*Вдыхая, выдыхая,
Будда-это моя осознанность, сияющая близко, сияющая далеко. Дхарма - это моё сознательное дыхание, успокаивающее моё тело и мой ум. Я свободен. Вдыхая, выдыхая,
Сангха - это пять моих скандх, работающих в гармонии. Принимая прибежище в себе,возвращаясь к себе. Я свободен.*

Когда мы практикуем это упражнение, оно приводит нас прямо к месту мира и стабильности, к самому спокойному и стабильному месту, к которому мы можем придти. Будда учил: “Будьте островом внутри себя. Принимайте прибежище в себе и нигде больше”. Этот остров - это правильная осознанность, про буж денно сть, основа стабильности и покоя, которая живёт в каждом из нас. Этот остров сияет светом на нашем пути и помогает нам видеть что делать и чего не делать. Когда пять наших *скандх* - форма, чувства, восприятие, состояния ума и сознание - в гармонии, естественно будет гармония и покой. Понимая, что практика этого пути - лучшее, что мы можем делать, мы чувствуем внутреннюю устойчивость и становимся истинным двигателем в помощи другим.

Обнимая, а не борясь

В православной церкви идея Троицы довольно основательна. Иногда наши ортодоксальные друзья называют Троицу своей “социальной программой”. Они начинают со Святого Духа и Сына. Отец относится к области невыраженного, однако возможно прикоснуться к Сыну и Святому Духу. У нас есть способность познать присутствие Святого Духа когда бы и где бы он ни проявлялся. Это также присутствие осознанности, понимания и любви, энергия, которая оживляет Иисуса и помогает нам узнать живого Христа. Когда христиане делают крестное знамение или произносят имена Отца. Сына и Святого Духа, они принимают прибежище.

Будда говорил, что его тело учения останется с его учениками, однако от них зависит, будет ли оно продолжаться. Если мы не практикуем, будут только книги и записи, но если мы практикуем, тело Дхармы будет живой Дхармой, Впоследствии Дхармакайя будет означать душу Будды, дух Будды, истинного Будду или природу Будды. Она приобрела онтологический оттенок - основу всего живого, основу всего просветления, В конечном итоге она стала эквивалентом “таковости”, нирваны и *tathaga-lagarbha* (лоно Татхагаты). Это

естественное развитие. Дхарма - это дверь, которая открывается многим значениям.

В православной церкви очень вдохновляет идея обожествления- то, что человек - это микрокосм Бога. Это очень близко азиатской традиции, которая утверждает, что тело человека - это миникосмос. Бог создал человека, так что человек может стать Богом. Человеческое существо - это мини-Бог, *микто-теос*, который был создан, чтобы участвовать в божет-свенности Бога. Создаётся не только обожествление духа, но и тела тоже. Согласно учению о триединстве в ортодоксальной церкви, Отец - это ис-¹ точник божественности, который порождает Сына. Словом (*логосом*) Он привнёс Дух, который живёт в Сыне. Это очень похоже на недуальную природ)' Будды, Дхармы и Сангхи.

Альфонс Доде писал о пастухе на горе, который перекрестился, увидев подующую звезду. Популярное поверье заключается в том, что когда вы видите падающую звезду, одна душа входит на Небеса. Крестное знамение - это форма принятия прибежища в Отце, Сыне и'Святом Духе. Когда вы верите в то, что что-то представляет из себя воплощение зла, вы креститесь, чтобы отогнать это от себя. В популярном буддизме, когда люди видят что-то, что кажется им вредным, они призывают имя Будды. Всё это практики преданности. Когда вы сияете светом, тьма рассеивается. Мы можем понять то, что это определённая борьба между светом и тьмой, но в реальности это объятие. Осознанность, если практикуется постоянно, станет достаточно сильной, чтобы обнять ваш страх и гнев и преобразить их. Нам не надо надо прогонять зло. Мы можем обнять и преобразить это ненасильным, недуальным путём.

Прикосновение к живому Иисусу

Когда мы взываем к имени Будды, мы вызываем в себе качества Будды. Мы практикуем с тем, чтобы Будда ожил в нас, чтобы мы освободились от огорчений и привязанностей. Но многие, кто взывает к имени Будды, делают это, не пытаясь по-настоящему прикоснуться к семенам Будды внутри себя. Есть история об одной женщине, которая взывала к имени Будды сотни раз в день, даже не прикасаясь к сути Будды. После десятилетней практики она по-прежнему была наполнен гневом и раздражением. Её сосед заметил это и однажды, когда она практиковала призывание имени Будды, он постучал в её дверь и закричал: “Госпожа Ли, откройте дверь!” Она была так раздосадована, что её побеспокоили, и очень сильно ударила в свой колокол, чтобы её сосед услышал, что она читает молитву и перестал её тревожить. Но он продолжал звать: “Госпожа Ли, Госпожа Ли, Госпожа Ли, мне надо поговорить с вами”. Она разгневалась и подскочила к двери с криком: “Разве вы не видите, я взываю к имени Будды? С какой стати вы беспокоите меня сейчас?” Её со-" сед ответил: “Я только лишь двенадцать раз назвал ваше имя, и посмотрите, как вы рассердились. Представьте, как должно быть сердит Будда после того, что вы в течение десяти лет называете его имя!”

Христиане могут поступать в точности как госпожа Ли, если они всего лишь механически следуют ритуалам или молятся, реально не присутствуя в этом. Вот почему христианские учителя вызывают их к практике “Сердечной Молитвы”. В христианстве, так же как и в буддизме, многие люди испытывают мало радости, лёгкости, расслабления, расширения духа во время своих практик. Даже если они будут продолжать в таком же духе сто лет, они не прикоснутся к живому Будде или живому Христу. Если христиане, которые взывают к имени Иису.са, захвачены только словами, они могут потерять из виду жизнь и учение Иисуса. Они практикуют только форму, но не содержание. Когда вы практикуете содержание, ваш ум становится чистым, и вы достигаете радости. Христиане, которые молятся Богу, также должны внимательно изучать искусство жични Христа, если они хотят войти в Его учение. Это похоже на то, как мы поливаем семена пробуждённости, которые уже есть в нас, практикуя осознанность, в которой мы прикасаемся к живому Будде и живому Христу.

Маленькая земля чистоты

Я стал монахом в традиции Дзен в возрасте шестнадцати лет, но в нашем храме мы также практиковали *буддизм Чистой Земли*. Буддизм Чистой Земли, который очень популярен в Восточной Азии, учит людей тому, что если они достаточно хорошо практикуют сейчас, они будут рождены вновь в Западном Раю Будды Амиды, Земли Удивительной Радости Будды Акшобьи или на Небесах Благодарности Будды Майтреи. Чистая Земля, возможно в пространстве и во времени, возможно в нашем сознании, где уменьшилось до минимума количество насилия, ненависти, желаний и дискриминации, из-за того, что многие люди практикуют понимание и любящую доброту под руководством Будды и нескольких бод-хисаттв. Каждый практикующий пути Будды, рано или поздно, направляется желанием войти в Чистую Землю, где он или она смогут разделить свою радость и практиковать с другими. Я сам несколько раз пытался установить свою маленькую Чистую Землю, чтобы разделять практику радости и покоя с друзьями и учениками. Во Вьетнаме это был Фуонг Бои в центре возвышенности, а во Франции центр практики Плам Виллидж. Ашрам, такой как Община Арч во Франции, это тоже Чистая Земля. Великий Просветлённый должен суметь создать великую Чистую Землю. Все из нас прилагают усилия, чтобы начать создавать маленькие Чистые Земли. Делиться счастьем - очень естественно.

Чистая Земля - это идеальное место для вас, чтобы заниматься практикой, пока вы полностью не просветлеете. Многие люди в Азии практикуют воспоминание Будды (*Buddhatiusmrti*), отражаясь в качествах Будды - визуализируя его или взывая его имя - для того, чтобы переродиться в его Чистой Земле. Во время

практики они пребывают в прибежище Будды. Они близки к нему, и они также поливают в себе семена сути Будды. Однако Чистые Земли не постоянны. В христианстве Царство Божье - это место, куда вы идёте за вечностью. Но в буддизме, Чистая Земля -- это вид вселенной, где некоторое время вы практикуете с учителем, вырастаете и затем возвращаетесь сюда, чтобы продолжать. Очевидно, вы открываете, что Чистая Земля - это ваше собственное сердце, что вам не надо далеко ходить. Вы можете установить свою собственную маленькую Чистую Землю, Сангху практики, прямо здесь, прямо сейчас. Но многим людям надо уйти, куда-нибудь, чтобы понять, что уходить некуда.

Практика преданности и преображения

Практику прибежища можно выполнять каждый день, несколько раз в день. Каждый раз, когда вы чувствуете себя взволнованным, печальным, испуганным или обеспокоенным, вы можете вернуться на свой остров осознанности. Если вы практикуете не переживая трудностей, вам будет легче вернуться на свой остров, когда в этом появится большая необходимость. Не ждите удара волны, чтобы вернуться к своему острову. Практикуйте каждый день, осознанно проживая каждое мгновение своей жизни, и практика станет привычкой. Затем, когда наступит сложная ситуация, для вас будет легко и естественно принять прибежище. Быть осознанным во время прогулки, дыхания, сидения, еды и питья чая - это практиковать принятие прибежища. Это не вопрос веры. Большая основа этого - в опыте. Даже если я буду находиться в самолёте, и пилот объявит, что мы находимся на грани крушения, я буду практиковать осознанное дыхание и принятие прибежища в своём острове. Я знаю, что это лучшее, что я могу сделать. Если мы будем падать, знайте, что я практикую осознанное дыхание и принятие прибежища в своём острове, и у вас появится уверенность. Я всегда практикую в аэропортах медитацию во время ходьбы. Я стараюсь отправиться в аэропорт раньше, так, чтобы мне не надо было спешить, когда я там окажусь. Осознанное дыхание объединяет тело и ум. Многие называют осознанность сердцем буддистской медитации. Это первое условие глубокого прикосновения к чему бы то ни было. Когда вы практикуете осознанность, вы прикасаетесь к Святому Духу и становитесь умиротворёнными и устойчивыми.

Принятие прибежища в Трёх Драгоценностях - это основа каждой буддистской практики. Принятие прибежища в Троице - это основа каждой христианской практики. Практика преданности и трансформации может выглядеть отчётливо, однако практика преданности должна быть также и трансформационной/ а трансформационная практика требует преданности. Практика преданности больше основывается на других, но есть также и личное усилие. Практика трансформации основывается на самом человеке, но при этом необходима община и учитель. Осознанность и Святой Дух - это сердце обеих практик."

Глава 9 Другой берег

Продолжение

Последние опросы показывают, что около одной четверти всех европейцев и североамериканцев верят в ту или иную форму реинкарнации. Похоже, что мы чувствуем, что должна быть следующая жизнь, так, что те, кто неправильно поступает в этой жизни будут платить за свои поступки. Или же мы чувствуем, что эта земная жизнь так коротка, чтобы поверить в вечность. Или же мы боимся, что когда мы умрём, мы превратимся в ничто. Таким образом, восставал против того факта, что нам надо умирать, мы предпочитаем думать о продолжении с новым телом, как будто меняем одежды. Будем ли мы продолжаться после смерти? Как? Где? Когда?

Реинкарнация подразумевает новое вхождение души в тело. Теолог христианской церкви в третьем веке Ориген учил о первичном существовании души в вечности ещё до того, как она войдёт в тело, некая “пре-инкарнация”. Эта идея действительно близка реинкарнации, потому что если однажды вы инкарнировали, вы можете инкарнировать второй раз и так далее. Церковный Собор Константинополя осудил Оригена за это учение. Даже сегодня большинство христианских лидеров говорят о том, что идея реинкарнации не соответствует христианству. Но воскрешение всё же связано с реинкарнацией. Бессмертной душе не надо воскрешаться. Это нужно телу. Согласно учению о Судном Дне, *тело* каждого воскреснет. В учении христианства определённо присутствуют элементы реинкарнации.

Проявление и новое проявление

Прежде всего, нам надо думать о реинкарнации, как о вхождении души в тело. Тело видится как непостоянное, и душа - постоянное, и когда мы освобождаемся от одного тела, мы снова входим в другое. Вы удивитесь, узнав, что люди в буддистской Азии не в восторге от реинкарнации. Они хотят, чтобы круг рождения и смерти закончился, поскольку они знают, что он представляет страдания без конца. В популярном буддизме реинкарнация принимается буквально, без особого изучения, но если мы продолжим изучать и практиковать, идея о бессмертии души даст начало новой идее, которая ближе к реальности. Если мы будем изучать учение Будды,. И если мы будем наблюдать наш собственный ум, мы увидим, что пет ничего постоянного в том,

что мы называем “я”. Будда учил, что, так называемая, “личность” - это просто пять элементов (*скандх*), которые находятся вместе в течение какого-то ограниченного времени: наше тело, чувства, восприятие, состояния ума и сознание. Эти пять элементов в действительности всё время меняются. Ни один элемент не остается одинаковым в два следующих друг за другом мгновения.

Не постоянно не только наше тело, но и наша, так называемая, душа тоже не постоянна. Она также состоит только из элементов, таких как чувства, восприятие, состояния ума и сознание. Когда идея о *бессмертной* душе замещается, наше понимание реинкарнации оказывается ближе к истине. Идея о реинкарнации по-прежнему остаётся, но наше понимание меняется. Мы видим только быстро меняющиеся составляющие.

В буддизме мы фактически не используем слово “реинкарнация”. Мы говорим “перерождение”. Но даже перерождение проблематично. Согласно учению Будды “рождение” также не существует. Рождение в общем означает, что из ничего вы становитесь чем-то, и смерть в общем означает, что из чего-то вы становитесь ничем. Но если мы будем наблюдать вещи вокруг себя, что ничего не приходит из ничего. Прежде своего, так называемого, рождения этот цветок уже существовал в других формах

– облака, солнечный свет, семена, почва и многие другие элементы. Чем говорить рождение или перерождение, более точно сказать “проявление” (*виджняпти*) и “яерепроявление”, Так называемый день рождения цветка

– это действительно-день его перепроявления, Прявление означает, что его составляющие уже былк^десь в каких-то формах, и теперь, поскольку условия тому соответствуют, он может проявить себя как цветок. Когда вещи проявляются, мы обычно говорим, что они рождаются, но фактиче ски, это не так. Когда условия перестают соответствовать, цветок пере стаёт проявляться, и мы говорим, что цветок умер, но это так же не пра вильно. Его составляющие просто трансформировались в другие элемен ты, такие как компост и почва. Нам надо превзойти понятия рождения, смерти, существования и не существования. Реальность свободна ото всех понятий.

Истинная вера - живая

В начале мы вступаем на путь буддизма благодаря вере в реинкарнацию, но продолжая практиковать и прикасаться к реальности, наша вера меняется. Нам не надо пугаться этого. В процессе обучения и практики, прикасаясь к реальности всё более и более глубоко, наша вера естественным образом развивается и становится более крепкой. Когда наша вера основана на нашем собственном прямом опыте реальности, а не на представлениях, предложенных другими, у нас никто не может отнять напту веру. Принятие долгосрочного обязательства по отношению к какому-то представлению - гораздо более опасно. Если десять лет проходят без роста нашей веры, однажды мы пробудимся и откроем то, что мы не можем больше верить в то, во что мы верили. Представление десятилетней давности больше не значимо для нас и не подходит нам, и мы погружаемся в темноту безверия.

Наша вера должна быть живой. Она не может быть просто набором жёстких представлений и взглядов. Наша вера должна развиваться каждый день и приносить нам радость, покой, свободу и любовь. Вера подразумевает практику, ежедневное пребывание в осознанности. Некоторые люди думают, что молитва или медитация развивают только наш ум или наше сердце. Но мы также должны молиться и нашим телом, нашими поступками в мире. В своих поступках мы должны соответствовать живому Будде и живому Христу. Если мы живём так, как жили они, у нас есть глубокое понимание и чистые действия, и мы вносим свой вклад в то, чтобы помочь создать более спокойный мир для своих детей и для всех детей Господа.

Каждое мгновение - это мгновение обновления

Все мы обладаем энергией осознанности, энергией Святого Духа, только в каждом человеке это представлено с разной насыщенностью и силой. Наша ежедневная практика заключается в увеличении и укреплении этой силы. Нет необходимости ждать Пасхи, чтобы начать праздновать. Когда присутствует Святой Дух, Иисус уже здесь. Ему не надо воскрешаться. Мы можем почувствовать Его прямо сейчас. Это не вопрос реинкарнации, перерождения или даже воскрешения. Пребывая в осознанности, мы знаем, что каждый миг - это *миг* обновления. Мне хотелось бы быть похожим на Азиту и Симеона, святых людей, которые пришли к Будде и Иисусу, и сказать вам, как важно ваше рождение.

Просветление возрастает

Несколько лет назад после практики медитации во время ходьбы с тремя детьми в Швейцарии, я спросил их: “Как ны думаете, может ли просветление Будды расти?” Они ответили: “Да”, и я был счастлив. Дети подтвердили то, во что я тоже верил, что просветление живое, как дерево. Если оно не будет продолжать расти, то оно умрёт. Просветление Будды, сострадание и любящая доброта Иисуса, расту г каждый день. Мы сами

отвечаем за этот рост. Наши тела - это продолжение тела Будды, Наше сострадание и понимание - это сострадание и понимание Иисуса. Понимание - это сам Будда. Если мы живём осознанно, мы всё время встречаемся с Буддой и Иисусом.

Нирвана доступна сейчас

Некоторые волны в океане высокие, а некоторые низкие. Волны появляются, чтобы родиться и умереть. Но если мы посмотрим более внимательно, мы увидим, что волны, приходящие и уходящие, это так же вода, которая всегда есть. Представления о высоком и низком, о рождении и смерти, можно сравнить с волнами, но у самой воды нет таких определений. Просветление для волны - это мгновение, когда приходит понимание, что она вода. В это мгновение весь страх смерти исчезает. Если вы глубоко практикуете, то однажды вы поймёте, что вы свободны от рождения и смерти, свободны от многих опасностей, которые давили на вас. Когда вы увидите это, у вас не будет проблем с тем, чтобы построить корабль, который сможет перевезти вас через волны рождения и смерти. Улыбаясь, вы поймёте, что вам не надо бросать этот мир для того, чтобы освободиться. Вы узнаете, что нирвана, Царство Божие, доступно здесь и сейчас.

Будда редко говорил об этом, потому что он знал, что если начнёт говорить о нирване, то мы тоже будем много говорить о ней. по не практиковать. Но всё же он сделал несколько редких утверждений, как это из *Уданы*, 3: “Поистине есть нерождённое, неприсходящее, не-созданное, не имеющее формы. Если бы не было этого нерождённого, иеприсходящего, несозданного, не имеющего формы, тогда было бы не возможно уйти от мира рождённого, происходящего, созданного и оформленного”. У раннего буддизма не было онтологического оттенка, который мы находим в позднем буддизме. Будда больше обращался к миру явлений. Его учение было очень практичным. Теологи тратят много времени, чернил и дыхания, говоря о Боге. Это именно то, чего Будда не хотел по отношению к своим ученикам, поскольку он хотел, чтобы они практиковали са-матху (остановка, успокоение), випасану (глубокий взгляд), принятие прибежища в Трёх Драгоценностях, Пять Заповедей и т.д.

Отмирание представлений

Философ Людвиг Витгенштейн сказал: “Мы не должны говорить ничего относительно того, о чём нельзя говорить”. Мы не можем говорить об этом, но мы можем испытать это. Мы можем испытать нерождение, не-умирание, не-начинание, не-окончание, потому что это и есть сама реальность. Испытать это можно через отказ от привычки оценивать всё через понятия и представления. Теологи потратили тысячи лет в разговорах о Боге как о представлении. Это называется онто-теологией, и она говорит о том. о чём нам не надо говорить.

Протестантский теолог Поль Тилих говорил, что Бог - не личность, и в то же время не менее, чем личность. Если мы говорим о Боге не как о личности, как о не личности, как не менее чем личности или как более чем личности, все эти определения не очень много значат. Один цветок сделан из целого космоса. Мы не можем сказать, что этот цветок менее, чем это или более, чем то. Когда мы отбрасываем свои представления о большем или меньшем, о том, что есть или о том, чего нет, мы достигаем угасания идей и представлений, что в буддизме называется нирвана. Окончательное измерение реальности не имеет ничего общего с пред-’ставлениями. Это не просто абсолютная реальность, о которой нельзя говорить. Возьмём, к примеру, стакан яблочного сока. Вы не можете говорить о яблочном соке с тем, кто никогда не пробовал его. Не важно, что вы скажете, у другого человека не появится реального опыта яблочного сока. Единственный способ - выпить его. Это похоже на то, как черепаха рассказывает рыбе о том, как хорошо на суше. Вы не можете описать сушу рыбе. Она никогда не сможет понять, как можно дышать без воды.

Нельзя описывать вещи представлениями и словами.С ними можно столкнуться только через непосредственный опыт.

Больше времени для чая

Утверждение Витгенштейна “Мы не должны говорить ничего относительно того, о чём нельзя говорить” может привести вас к мысли о том, что есть вещи, о которых можно говорить, и есть вещи, о которых говорить нельзя. Но фактически ни о чём нельзя говорить через описание представлений. Если вы

говорите о вещах, которые не испытывали, вы тратите впустую своё время, и время того, кто вас слушает. По мере продолжения практики глубокого взгляда вы увидите это всё более и более ясно, и вы сэкономите много бумаги и печатных изданий, и у вас будет больше времени, чтобы наслаждаться своим чаем и проживать каждый день в осознанности.

Рохитасса спросил Будду, можно ли избавиться от этого мира рождения и смерти через путешествия, и Будда сказал “нет”, даже если вы будете путешествовать со скоростью света. Но он не сказал о том, что не возможно превзойти этот мир рождения и смерти. Он сказал, что мы должны внимательно вглядываться в своё тело, чтобы прикоснуться к миру не-рождения и не-смерти. Но мы не можем просто говорить об этом. Нам надо практиковать, переживать это на своём собственном опыте. Мир не-рождения и не-смерти не есть что-то отдельное от мира рождения и смерти. Фактически они тождественны.

Другой берег - это этот берег

Когда Будда говорил о спасении или об освобождении, он использовал слово *параяна*, “другой берег”. Другой берег представляет область нерождения и иесмерти, а также отсутствия страданий. Иногда понятие “другой берег” не достаточно ясно, так что Будда также использовал слово *татхата*, которое означает “реальность как она есть”. Мы не можем говорить об этом, мы не можем задумывать это. Иногда мы называем это нирваной, угасанием всех слов, идей и представлений. Когда понятие “другой берег” понимается неправильно, на помощь приходит нирвана. Когда мы думаем о другом берегу, мы можем думать, что он полностью отличается от этого берега, что для того, чтобы достичь его, надо полностью оставить этот берег. Истинное учение в том, что другой берег - это это-1 самый берег. Во всех школах буддизма существует учение о неприходе, не-уходе, не-существовании, не-несуществовании, не-рождении и не-смерти. Буддисты махаяны напоминают нам, что это учение - только лишь палец, указывающий нам на луну. Это не сама луна.

Духовным может быть все

Иисус указывал на ту же самую реальность не-рождения и не-смерти. Он называл это Царством Божьим. Царство Божье - это не что-то отдельное от Бога, от того, что мы называем *Абба*. “Отец”. Также как понятие “другой берег” может создать неправильное понимание того, что другой берег - это не этот же самый берег, понятие “Отец” также может быть понято не верно. Например, феминистки нашего времени спросят почему “отец”, а не “Мать”? вечная жизнь - это такая жизнь, которая включает смерть. Фактически вечная жизнь без смерти невозможна. Это как две стороны монеты. Вечная жизнь - это целая монета. Невечная жизнь - это всего лишь одна сторона монеты. Выбрав вечную жизнь, вы выбираете также и смерть, и жизнь. Но если вы захотите выбрать только одну сторону монеты, у вас её не будет.

Теологи прошли длинный путь, пытаясь описать “Бога” или “Царство Божье”, эту удивительную реальность, о которой фактически нельзя говорить. В течение многих веков теология таким образом стала метафизической или онтотеологической до такой степени, что мы пренебрегаем истинным учением Иисуса относительно того, как жить в этой реальности. Со времён немецкого философа Мартина Хайдеггера теологи пытаются вернуться к началу и проявляют большую осторожность в утверждениях о Боге.

Многие люди в наше время хотят вернуться к Иисусу и Его учению. Иногда для описания этого движения используются такие термины как “светское христианство” или “атеистическое христианство”. Есть те, кто беспокоится о том, что светское или атеистическое христианство - это уже не настоящее христианство. Для меня, если вы внимательно живете в учении Иисуса, всё, о чём вы говорите, и что вы делаете в повседневной жизни, будет глубоко духовным. Я совсем не назову это светским или атеистическим. Предположим, мы не отмечаем Причастие в церкви, а сидим вместе на природе и делим наш хлеб, принимая его осознанно и с

благодарностью, понимая удивительную природу хлеба. Такое действие нельзя назвать светским или атеистическим.

Прикасаясь к живому Будде

Бог, как основа существования, не может быть зачат. Нирвана также не может быть зачата. Если произнося слова “нирвана” или “Бог”, мы понимаем, что говорим об основе существования, в этих словах нет опасности. Но если мы говорим: “Согласно буддизму, это существует”, или “Это не существует”, - это не буддизм, потому что идеи существования и не-существования - это крайности, которые Будда превзошёл. Когда мы разделяем Дхарму, нам надо говорить внимательно, так, чтобы наши слушатели не привязались к словам или понятиям. Наш долг - превзойти слова и понятия, чтобы суметь встретиться с реальностью. Прикасаться к источнику нашей собственной мудрости - это самый красноречивый способ показать, что буддизм жив. Мы также можем прикасаться к живому Христу. Когда мы видим кого-то, кто переполнен любовью и пониманием, того, кто глубоко понимает происходящее, мы знаем, что эти люди очень близки к Будде и Иисусу Христу.

ний. У каждого из нас есть способность изменить живые существа, если мы знаем, как возвращать семена просветления внутри себя.

Шакьямуни, исторический Будда, это Нирманакайя, тело трансформации, луч света, посланный солнцем Дхармакайи. Те, кто находится в соприкосновении с Вайрочаной, также находятся в соприкосновении с Шакьямуни. Однако не надо беспокоиться, если этот луч невидим для нас. Солнце по-прежнему здесь. Если мы не можем напрямую слушать Шакьямуни, и если мы достаточно открыты, мы можем слушать Вайрочану. В дополнение многие другие Будды трансформации также трактуют ту же самую Дхарму - деревья, птицы, фиолетовый бамбук и жёлтые хризантемы - все они проповедуют Дхарму, которой Шакьямуни учил 2,5 тысячи лет назад. Мы можем прикасаться к нему через всё это. Он живой Будда, доступный всегда.

В христианстве таинство часто представляется как темнота. Когда Виктор Fidro потерял свою дочь, он жаловался: “Человек видит только облігу сторону вещей, другая сторона погружена в ночь пугающего таинства”. Во многих буддистских сутрах каждый, участвующий в собрании, переживает блаженство, когда его касаются лучи исходящие от Будды. В буддизме слово “*авидья*”, невежество, буквально означает “недостаток света”. *Видья*, понимание, создано из света.

Деревья и птицы проповедуют дхарму

Часто Будду описывают как имеющего “три тела”: Дхармакайя, Самб-хогакайя и Нирмакайя. Дхармакайя - это воплощение Дхармы, всегда светящиеся, всегда просветлённые деревья, трава, птицы, человеческие существа и т.д., всегда излучающие свет. Это тот Будда, который проповедует сейчас, а не 2,5 тысячи лет назад. Иногда мы называем этого Будду Вайрочаной, онтологического Будду, Будду в центре вселенной.

Самбхогакайя - это тело блаженства. Из-за того, что Будда практикует осознанность, он находится в неизмеримом покое, радости и счастье, и вот почему мы можем прикоснуться к его телу блаженства, иногда называемом телом радости или телом вознаграждения. Самбхогакайя представляет покой и счастье Будды, плод его практики. Когда вы практикуете осознанность, вы наслаждаетесь внутри себя плодами практики. Вы счастливы и умиротворены, и ваше счастье и покой сияют вокруг вас и радуют других. Когда вы делаете это, вы посылаете множество Самбхо-гакайи в мир, чтобы помочь живым существам освободиться от страда-

Ополаскивая рот, промывая уши

В православной церкви теологи говорят о “апофатической” или “негативной теологии”. Слово “апофатический” взято из греческого *apophasis*, что означает “отрицание”. Вы говорите, что Бог - не это, и Бог - не то, пока вы не избавляетесь от всех представлений о Боге. Буддистский философ второго века Нагарджуна развил похожую диалектику, чтобы устранить наши представления относительно реальности. Он не описывал реальность, потому что реальность - это то, что есть, и она не может быть описана. Буддизм учит нас тому, что реальность очень отли-¹чается от наших представлений. Реальность стола достаточно отлична от понятия “стол>>. Каждое слово, которое мы используем, имеет за собой ЕЮнятие. Слово “Бога основано на понятии “Бог”. Согласно буддизму медитация на рога кролика или на волосы черепахи, на то, во что мы не верим, также может привести к просветлению. Эти понятия созданы из реальных элементов, которые мы можем воссоздать в своём воображении. У нас есть образ рогов и образ кролика, так что почему бы не быть кролику с рогами? Понятие “рога кролика” - это чистая концепция, такая же реальная, как и все концепции.

Один буддистский учитель говорил, что каждый раз, когда он произносит слово “буддизм”, он должен трижды прополоскать рот. Даже слово “буддизм” может вызвать неправильное понимание. Люди могут думать о буддизме как о чём-то существующим само по себе, независимо от христианства, иудаизма или чего-то ещё. Полоскание рта было разновидностью предупреждающего лекарства, чтобы напоминать себе (и своим

ученикам) не привязываться к понятию “буддизм” как к чему-то, что может существовать само по себе. Однажды один человек на церковном собрании встал и сказал: “Учитель, каждый раз, когда я слышу, как вы произносите слово “буддизм”, я вынужден идти на реку и трижды промывать свои уши!” Учитель одобрил это утверждение. В буддистских кругах мы очень внимательны к избеганию привязанностей к понятиям, и даже к понятию “буддизм” и “Будда”. Если вы думаете о Будде как о ком-то отделённом от остального мира, вы никогда не узнаете Будду, даже если увидите его на улице. Вот почему один учитель дзен сказал своим ученикам: “Когда вы встретите Будду, убейте его!” Он имел в виду, что ученики должны убить *понятие о Будде* для того, чтобы прямо пережить *реального Будду*.

Другой дзенский учитель сказал: “Чтобы прекратить страдания, вы должны прикоснуться к миру не-рождения и не-смерти”. Его ученик спросил: “Где находится мир не-рождения и не-смерти?” Мастер ответил; “Он прямо здесь, в мире рождения и смерти”. Мир непостоянства и отсутствия я - это мир рождения и смерти. Мир нирваны - это также мир рождения и смерти. Спасение возможно. Возможно войти в мир нерождения и не-смерти через практику осознанной жизни в каждом мгновении. Еврейский теолог Абрахам Хескель сказал, что жить согласно То-рахе, еврейскому закону, это проживать вечную жизнь во времени. Мы живим в историческом измерении и всё же прикасаемся к конечному измерению. Но если мы говорим об этом слишком много, мы слишком далеко уходим от конечного измерения. Вот почему в дзен буддистских кругах людей призывают к переживанию опыта, а не многочисленным разговорам.

Святой дух можно распознать

В каждой школе христианства мы видим людей, которые следуют тому же духу, тех, кто не желает размышлять о том, о чём нельзя размышлять. “Негативная теология” - это попытка и практика не позволяющая христианам увлекаться представлениями и понятиями, которые мешают им прикоснуться к живому духу христианства. Когда мы говорим о негативной теологии, теологии Смерти Бога, мы говорим о смерти любого понятия о Боге, которое может быть у нас, для того, чтобы прямо пережить Бога как живую реальность.

Хороший теолог тот, кто почти ничего не говорит о Боге, хотя само слово “теология” означает “беседы о Боге”. Рискованно говорить о Боге. Представление о Боге может быть для нас препятствием к тому, чтобы прикоснуться к Богу как к любви, мудрости и осознанности. Будда очень ясно выражался по этому поводу. Он говорил: “Вы говорите мне, что любите красивую женщину, но когда я спрашиваю вас: “Какого цвета её глаза? Как её зовут? Как называется город, в котором она живёт? Вы не можете ответить мне. Я не верю, что вы действительно можете любить что-то реальное”. Ваше представление о Боге может быть таким же туманным, не относящимся к реальности. Будда не был против Бога. Он был только против представлений о Боге, которые просто являются умственными конструкциями, не соответствующими реальности, понятиями, которые мешают нам развивать себя и прикасаться к конечной реальности. Вот почему я верю в то, что безопасней достигать Бога через Святого Духа, чем через дверь теологии. Мы можем распознать Святой Дух всякий раз, когда почувствуем его присутствие. Всякий раз, когда мы видим человека, исполненного любовью, состраданием, осознанностью, заботой и пониманием, мы знаем, что Святой Дух здесь.

Прикасаясь к конечной реальности

Однажды я чуть ни наступил на сухой лист, и я увидел лист в конечной реальности. Я увидел, что в действительности он не мёртвый, что он слился с влажной землёй для того, чтобы появиться на дереве следующей весной в другой форме. Я улыбнулся этому листу и сказал: “Ты притворяешься”. Всё притворяется рождающимся и притворяется умирающим. включая этот лист. Будда сказал: “Когда условия благоприятны, тело раскрывает себя, и мы говорим, что тело существует. Когда условия неблагоприятны, мы не можем ощутить это тело, и мы говорим, что тело не существует”. День нашей “смерти” - это день нашего продолжения во многих других формах. Если вы знаете, как прикоснуться к своим предкам в конечном измерении, они всегда будут с вами. Если вы прикоснётесь к своей руке, лицу или волосам и очень внимательно посмотрите, вы увидите, что они здесь, в вас. и улыбаются вам. Это глубокая практика. Конечное измерение - это состояние спокойствия, мира и радости. Это не то состояние, которого можно достичь после того, как вы “умрёте”. Вы можете прикоснуться к конечному измерению прямо сейчас через дыхание, ходьбу и чаепитие в осознанности. Всё' и вся пребывает в нирване, в Царстве Божьем. Крестьянин, смотрящий зимой на своё поле, может видеть свой урожай, потому что он знает, что есть все условия - земля, семена, вода, удобрения, оборудование и т.л. - кроме одного, теплой погоды, и она наступит через несколько месяцев. Так что будет неправильно сказать, что его урожай не существует. Он *уже* есть. Для того, чтобы проявиться, ему нужно ещё одно условие. Когда Святой Франциск попросил миндальное дерево рассказать ему о Боге, через

несколько секунд дерево покрылось прекрасными цветами. Святой Франциск стоял на стороне конечного измерения. Была зима. Не было листьев, цветов или плодов, но он увидел цветы.

Мы вполне можем прикоснуться к конечному измерению. Когда мы прикасаемся к чему-то с глубоким пониманием, мы прикасаемся ко всему. Прикасаясь к настоящему мгновению, мы понимаем, что настоящее создано из прошлого и создаёт будущее. Когда мы очень внимательно пьём чай, мы прикасаемся ко всему времени. Медитировать, проживать жизнь молитвы - значит внимательно проживать каждое мгновение жизни. Через медитацию и молитву мы видим, что волны сделаны только из воды, что историческое и конечное измерение - это одно и то же. Даже живя в мире волн, мы прикасаемся к воде, зная, что волна - это ни что иное, как вода. Мы страдаем, если прикасаемся только к волнам, но если мы знаем как оставаться в соприкосновении с водой, мы чувствуем глубочайшее облегчение. Прикосновение к нирване, к Царству Божьему, освобождает нас от многих беспокойств. Мы входим в духовную практику в поисках облегчения в историческом измерении. Мы успокаиваем наше тело и ум и устанавливаем спокойствие, свежесть и твёрдость. Мы практикуем любящую доброту, концентрацию и трансформацию гнева, и чувствуем некоторое облегчение. Но когда мы прикасаемся к конечному измерению реальности, мы обретаем глубочайшее облегчение. У каждого из нас есть способность прикоснуться к нирване и быть свободным от рождения и СМерin, единственного и множественного, приходящего и уходящего.

Созерцание в христианстве включает практику отдохновения в Боге, которая, как я верю, является тем же самым, что и прикосновение к нирване. Хотя Бога нельзя описать, используя понятия и представления, это не означает, что вы не можете ощутить Бога Отца. Если бы волне не надо было умирать, чтобы стать водой, тогда нам не надо было бы умирать, чтобы войти в Царство Божье. Царство Божье доступно здесь и сейчас. Энергия Святого Духа - это энергия, которая помогает нам прикоснуться к Царству Божьему. Тилих говорил, что речь о Боге как о человеке - это просто образ речи. Он говорил, что Бог - это основа существования. Это заставляет меня думать о том, что вода - это основа существования для волны. Он также говорил о том, что Бог - это конечная реальность, и это заставляет меня помнить о нирване. Я не думаю, что есть большая разница между христианами и буддистами. Большинство границ, которые мы создали между нашими двумя традициями, искусственны. Истина не имеет границ. Наша разница может в основном быть разницей в акцентах.

Вы родились в своей традиции, и естественно вы стали буддистом или христианином. Буддизм или христианство - это часть вашей культуры и цивилизации. Вы знакомы с вашей культурой и цените в ней всё хорошее. Вы можете не знать, что в других культурах и цивилизациях есть ценности, к которым привязываются люди. Если вы достаточно открыты, вы поймёте, что ваша традиция не содержит в себе всю истину и всю ценность. Легко быть пойманным идеей о том, что спасение не возможно вне вашей традиции. Глубокая и правильная практика вашей традиции может освободить вас от этого опасного представления.

В Евангелии от Матфея Царство Божье описывается как горчичное зерно. “Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своём. Которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так - что прилетают птицы небесные и укрываются в вервах его”. Что это за зерно? Где эта почва? Что это, как не наше собственное сознание? Мы время от времени слышим, что Бог внутри нас. Для меня это означает, что Бог внутри нашего сознания. Природа Будды, зерно осознанности находятся в почве нашего сознания. Оно может быть небольшим, но если мы знаем, как ухаживать за ним, как прикасаться к нему, как поливать его мгновение за мгновением, оно становится важным прибежищем для всех птиц в небе. Оно обладает силой преобразить всё. В буддистской практике мы учимся прикасаться к этому семени каждое мгновение, учимся тому, как превратить его в свет, который сможет вести нас.

В Евангелии от Матфея Царство Божье описывается также как закваска: “Царство Небесное подобно закваске, которую женщина, взявши положила в три меры муки, доколе не вскисло всё”. Небольшое количество закваски может заквасить большое количество муки. Мука - это наше сознание. Внутри этого сознания есть негативные семена: семена страха, ненависти и замешательства. Но если у вас есть семя Царство Небесного, и вы знаете, как прикоснуться к нему, у него появится сила преобразить всё.

Прикасаясь к воде внутри волн

Также говорится, что Царство Небесное как драгоценность, которое кто-то нашёл и спрятал в поле. Затем, к своей радости он продаёт всё и покупает это поле. Если у вас есть способность прикоснуться к этой драгоценности, вы знаете, что с этим ничто не может сравниться. Это источник истинной радости, истинного покоя и истинного счастья. Однажды прикоснувшись к нему, вы понимаете, что всё, что вы считали условиями своего счастья - ничто. Они могут быть даже препятствиями для вашего счастья, и вы можете избавиться от них без сожаления. Мы все ищем условий для нашего собственного счастья, и мы знаем, что заставляет нас страдать. Но до сих пор мы не увидели или не прикоснулись к драгоценности счастья. Прикоснувшись к нему, даже однажды, мы обретаем способность отпустить всё остальное.

Эта драгоценность счастья, Царство Небесное, может быть названа конечным измерением реальности.

Когда вы видите только волны, вы можете скучать по воде. Но если вы осознанны, вы так же сможете прикоснуться к воде внутри этих волн. Сумев однажды прикоснуться к воде, вы не будете обращать внимания на поднимающиеся я опускающиеся волны. Вас больше не беспокоит смерть и рождение волны. Вы больше не боитесь. Вы больше не переживаете по поводу начала или окончания волны, или по поводу того, что волна ныше или ниже, более или менее прекрасна. Вы можете отпустить эти представления, потому что вы уже прикоснулись к воде.

Глава 10 Вера и практика

Проникая в сердце реальности

Наша вера должна быть живой, постоянно растущей, как дерево. Наш истинный религиозный опыт питает веру и позволяет ей расти. В буддистской традиции религиозный опыт описывается как пробуждение (бод-хи) или инсайт (праджна). Он не интеллектуальный, не сделанный из понятий и представлений, это вид понимания, которое привносит больше твёрдости, свободы, радости и веры. Для того, чтобы стало возможным чистое пробуждение, мы должны отпустить представления и понятия о нирване, о Боге. Мы должны отпустить не только наши представления и понятия о конечном, но также и наши представления и понятия о вещах в мире явлений. В буддистской практике мы созерцаем непостоянство, отсутствие, пустоту и взаимное существование, чтобы помочь себе прикоснуться к миру явлений более глубоко, отпустить наши представления и понятия о вещах и проникнуть в сердце реальности. Когда мы прикасаемся к “вещам в самих себе”, мы видим, что они очень отличны от наших представлений и понятий о них. Наши представления и понятия - результат неправильного восприятия. Вот почему, для того, чтобы иметь прямой доступ к реальности, нам надо отбросить всё наше неправильное восприятие. Когда учёные-ядерщики хотят проникнуть в мир элементарных частиц, они также должны отбросить свои представления о вещах и объектах. Французский учёный Альфред Кзтлер сказал: “Объекты или вещи, о которых всегда думали как о составляющих природы, должны быть отвергнуты”. Таким же образом нам надо отбросить наши представления о Боге, Будде, нирване, себе, не-себе, рождении, смерти и несуществовании.

Его знают только сын и святой дух

Отпускание понятий и представлений может показаться сложным, но это именно то, чему учит нас буддистская медитация. Мы можем использовать многие способы, чтобы это удалось. В начале мы иногда используем новые представления и понятия для того, чтобы нейтрализовать старые и придти к прямому переживанию реальности. Понятие пустоты (*саньята*). например, может освободить нас от веры в существование “я”, но затем, если мы не достаточно бдительны, нас может захватить понятие пустоты, что станет ещё большей проблемой. Чтобы дать нам второй шанс, Будда предложил нам понятие не-пустоты (*асаньята*). Если мы можем увидеть эту пустоту и не-пустоту, указывающих на одну и ту же реальность, оба представления будут превзойдены, и мы прикоснёмся к миру, свободному от понятий и представлений.

Христиане понимают, что Бога нельзя ощутить через понятия и представления. Они говорят о “непостижимости Бога”, Святой Иоанн писал: “Давайте взывать к Нему как к необъяснимому, невидимому и непознанному. Давайте признаем, что Он превосходит всю силу человеческой речи, что Он избегает взгляда любого смертного ума, что ангелы не могут проникнуть в Него, и серафимы не могут увидеть Его в полной ясности, ни херувимы не могут полностью понять Его. Он невидим обладающим властью, добродетелям всех созданий без исключения, только Сын и Святой Дух знают Его”. “Только Сын и Святой Дух знают Его”, потому что они представляют неконцептуальное знание. Сын и Святой Дух имеют прямой доступ к Богу, потому что они свободны от представлений и образов Бога,

Эта неконцептуальная природа Бога часто описывается христианами как мистическая ночь. Святой Георгий Нисский писал: “Ночь определяет созерцание невидимого по образу Моисея, который вошёл к темноте, где был Бог, этот Бог, который прятался в темноте. Окружённая животворящей ночью, душа ищет Его, спрятавшегося в темноте. Она действительно обладает любовью к тому, кого она ищет, но возлюбленный избегает взгляда её мыслей”. Бог Отец и Царство Небесное должны стать объектами нашего ежедневного *опыта*. Если христианские монахи, монахини, миряне и мирянки не прикасаются к Богу Отцу в своей повседневной жизни, их “примитивные образы” Бога однажды не смогут больше поддерживать их радость, покой и счастье.

Сущность веры

Когда вы начинаете практику, вам необходимы некоторые инструменты, так же как тому, кто приходит работать на ферму, нужны орудия для обработки почвы. Имея соответствующие инструкции, вы можете обучиться как обращаться с инструментами и как обрабатывать почву. В качестве инструментов духовной практики можно принять определённые идеи и образы. Используя их, вы можете обрести некоторый покой, комфорт, устойчивость и радость. Если вы будете продолжать практиковать и добьётесь некоторых успехов, у вас появятся более тонкие идеи и образы. Есть инструменты, помогающие вам исследовать почву вашей собственной жизни. Будда описывал практику как *читта бхавана*, возвращение разума и сердца.

После некоторой практики вы обнаружите, что те образы и представления, которые вы использовали, больше не помогают, и в этой точке необходимо оставить все представления и образы для того, чтобы достичь истинно глубокой реализации. Этот неподдельный опыт или озарение и есть сама суть веры, той веры, которую никто не может у вас отнять, потому что она не построена на образах, идеях и догмах. Вас нельзя искусить сомнением в Боге или нирване, потому что Бог или нирвана стали объектом и субъектом вашего собственного истинного опыта. Для того, чтобы это произошло, необходимо два условия: первое, вам необходимо практиковать для своей веры, чтобы обрести истинный опыт; второе -нельзя бросать практику после обретения некоторой устойчивости и покоя. Вкратце мы рассмотрим причины этого.

Принятие прибежища

Многие буддисты взывают к святым именам Будды Шакьямуни, Будды Амитабы и Бодхисаттвы Авалокитешвары, Обращаясь к этим святым именам, умы практикующих должны быть наполнены положительными качествами этих Будд и бодхисаттв. Вот секрет успеха в практике, известной как “Вспоминание Будды” (*будданусмргвпи*). Есть также и другие пути практики Будданусмрити, такие как визуализация, произнесение Десяти Имён Будды, медитация на мудрости и сострадательных действиях Будд, и т.д. Практикующий может воспевать: “Господь - это Архат. Он совершенно просветлённый. Он наделён знанием и действием. Он счастлив, знающий все слова, непреодолимый водитель колесницы с людьми, которых надо успокоить, учитель богов и людей, Будда, Благословенный”.

Буддисты также применяют Вспоминание Дхармы (*Дхарманусмриты*). Живая Дхарма - это путь, воплощённый Буддами, бодхисаттвами, и всеми практикующими его. Практикующий повторяет и созерцает: “Дхарма хорошо провозглашена Буддой. Она привносит справедливость прямо в эту жизнь. Она привносит прохладу и устраняет пламя страсти и желания. Она безвременна. Она приводит нас к благому завершению. Она говорит: “Придите и увидите сами”. Она узнаваема мудрыми”. Или же они могут воспевать “Почтение *Сутре Лотоса*”, или совершать подобные практики.

Чтобы практиковать Вспоминание Сангхи (*Сангханусмрити*), буддисты повторяют и созерцают: “Достойный достижения Орден учеников Благословенного. Честен и пребывает в ДхармеОрден учеников Благословенного. Сангха охватывает четыре пары и восемь типов, достойных подношений, гостеприимства, даров и приветствий, непревзойдённых областей заслуг в мире”. Все буддистские практики принимают прибежище в Трёх Жемчужинах; Будда, Дхарма и Сангха. Это даёт чувство покоя, устойчивости и комфорта, и питает веру. “Я принимаю прибежище в Будде. Я принимаю прибежище в Дхарме. Я принимаю прибежище в Сангхе. (Буддам саранам гачами. Дхармам саранам гачами, Сангхам саранам гачами.)”

Внутреннее воспоминание

В христианской традиции молитва даёт похожий результат. Молитвы берутся из Библии, особенно Псалмы, и эти слова становятся словами практикующих через запоминание и повторение их с концентрацией. Христианская медитация часто рассматривает писания как свой объект, *медитацию скриптурарум*. Медитирующий отдаёт этой практике молитвы и медитации всё своё сердце. Вот почему она называется Сердечной Молитвой.

Как и буддисты, христиане не занимаются излишним интеллектуальным или аналитическим разбором писаний. Для Отцов Пустыни молитва была очень немногословной. Святой Макарий сказал: “Нет необходимости быть многословным. Только лишь поднимите вверх свои руки и скажите: “Господь, имей сострадание и жалость ко мне по своему желанию и по своему глубокому знанию”. И если ваш враг очень сильно наступает на вас, скажите: “Господь, приди мне на помощь”. Другие ранние христианские монахи также призывал!! людей использовать короткие простые молитвы, взятые из Псалмов. Чаще всего использовалась такая молитва: “О Господь, приди мне на помощь. (*Deus in adjutorium mewn intends.*)”

Христиане также практикуют повторение святых имён Иисуса Христа. Святой Макарий говорил:- “Нет другой более совершенной медитации, чем спасающее и благословенное имя нашего Господа Иисуса Христа, непрерывно пребывающее в вас”. Эта практика называется христианами “внутренним воспоминанием”

(Эквивалент на Санскрите *инусмрити*, и на Пали - *ануссати*). Практика заключается в устранении отвлекающих мыслей и смиренном взывании имени Иисуса всем своим сердцем. Томас Мертон писал: “Эта простая практика имеет огромную важность в монашеской молитве Восточной Церкви, поскольку есть вера в то, что сакральная сила имени Иисуса привносит Святой Дух в сердце молящегося монаха”.

Для монахов давних времён секретом успеха в практике было постоянное присутствие в них имени Иисуса. Имя Иисуса привносит энергию Бога, а именно, Святого Духа, в ваше собственное существование. Когда монах был способен делать это, он мог проживать свою повседневную жизнь в присутствии Бога. Похожим образом практикуют буддисты традиции Чистой Земли. Они знают, что самое важное - это поддерживать истинную концентрацию во время повторения имени Будды, также как христиане знают, что им надо практиковать сердцем и не взывать к имени Господа всуе.

Огорчения закрывают путь

Христиане делают акцент на Молитве Сердца, а буддисты говорят об однонаправленном уме (*читтасекагата*). И христиане, и буддисты понимают, что без концентрации и отбрасывания разрушающих мыслей молитва и медитация не принесут плодов. Концентрация и преданность привносят спокойствие, умиротворённость, устойчивость и комфорт как буддистам, так и христианам. Если фермеры используют сельскохозяйственные орудия для обработки своей земли, практикующие используют молитву и медитацию для работы со своим сознанием. Плоды и цветы практики возрастают на почве ума.

Буддисты и христиане знают, что нирвана или Царство Божье находится в их сердцах. Буддистские сутры говорят о природе Будды как о семени просветления, которое уже есть в сознании каждого. - Евангелие говорит о Царстве Божьем как о горчичном семени, посаженным в почву сознания. Практики молитвы и медитации помогают нам прикоснуться к самым важным семенам, которые есть внутри нас, и они связывают нас с основой нашего существа. Буддисты считают нирвану или конечное измерение реальности основой бытия. Согласно буддизму изначальный ум всегда сияет. Огорчения, такие как сильные желания, гнев, сомнение, страх и забывчивость, это то, что закрывает свет, так что практика заключается в устранении этих пяти препятствий. Когда присутствует энергия осознанности, происходит преображение. Когда энергия Святого Духа внутри вас, возможно понимание, любовь, покой и устойчивость. Бог внутри. Вы есть, вас пока нет, но Бог в вас. Это взаимобытие. Это отсутствие я.

Однако я боюсь, что многие христиане и многие буддисты не практикуют, или практикуют только тогда когда оказываются в сложном положении, после чего забывают о практике. Или же их практика может быть поверхностной. Они поддерживают церкпи и себя, организуют церемонии, обращают людей в веру, занимаются благотворительностью или социальной работой или же службой в церкви, но не практикуют осознанность или молитву в повседневной жизни. Они могут посвящать час в день для воспеваний и службы, но через некоторое время практика становится сухой и автоматической, и они не знают, как освежить её. Они могут верить в то, что служат Будде, Дхарме, Сангхе, или служат Троице и церкви, но их практика не затрагивает живого Будду или живого Христа. В тоже самое время эти мужчины и женщины не сомневаются в том, чтобы поставить себя в ряд с теми, кто обладает властью, чтобы усилить позиции своей церкви или общины. Они верят в то, что политическая власть необходима для благополучия их церкви или общины. Они укрепляют своё эго вместо того, чтобы отпустить саму идею о нём. Затем они смотрят на этот образ как на абсолютную истину и начинают думать о других духовных традициях как о неправильных. Это очень опасное представление; оно всегда приводит к конфликтам и войнам. Природа его -нечетерпимость.

Пропасьть сомнений

Другая опасность потери достоверной регулярной практики и опасность недостаточного духовного взросления заключается в том, что однажды верующий может упасть в пропасть сомнений. Когда на человека обрушиваются все вместе страдания, страх и сомнения, молитва, над которой за несколько лет до этого работали мало, не будет эффективной, Идеи, образы и аналогии, к которым человек взывал в прошлом, возможно не смогут покрыть обширную внутреннюю пустоту. Алмазные Сутры учат тому, что Татхагату нельзя увидеть через звуки или образы. Христианские мистики учат, что Бог невидим, непознаваем и свободен от умственных представлений. Если мы не будем продолжать расти, мы не сможем прикоснуться к реальности абсолютного. Вот почему так важно помнить о том, что нельзя бросать практику после обретения некоторой устойчивости и покоя.

Однажды, когда вы погружаетесь в тёмную ночь сомнений, те образы и понятия, которые помогали вам вначале, перестают работать. Они только лишь покрывают мучения и страдания, которые начали появляться. Томас Мертон писал: “Самый важный аспект этого опыта - это, конечно, искушение усомниться в Самом Боге”. В этом настоящий риск. Если вы придерживаетесь представления или образу Бога, и если вы не прикасаетесь к реальности Бога, однажды вы погрузитесь в сомнение. Согласно Мертону: “Здесь мы находимся по ту сторону сцены, где Бог представляет Себя доступным нашему уму посредством простых и примитивных образов”. Простые и примитивные образы мснут стать объектом нашей веры в Бога в самом начале, но по мере

нашего продвижения Он начинает присутствовать без всяких образов, Он находится над любыми удовлетворяющими ум представлениями. Мы подходим к точке, где никакое из имеющихся у нас понятий о Боге не может больше представлять Его.

Изначальный ум

В буддистской традиции монахи не живут с большими удобствами. Жизнь полная удобств затрудняет духовный рост. Еда, одежда и жильё всегда должны соответствовать, но не быть чрезмерными. Мирянин, который хочет практиковать Путь, также должен жить скромно. Иисус говорил, что для богатого человека войти в Царство Божье всё равно, что для верблюда пройти через игольное ушко. Христианские монахи жили в таких местах как пустыни, где не было комфорта и удобств. Томас Мертон писал: “Мы должны честно признать, что для жизни молящегося абсолютно необходимы самоотречение и жертвенность”. Я понимаю его, хотя не стал бы описывать простую жизнь, жизнь без желаний, как самоотречение или жертвенность. Жизнь в молнтве и созерцании может быть наполнена радостью и счастьем.

Без продолжительной и глубокой практики монахи тоже могут попадаться в ловушки мира. Жизнь созерцающего монаха должна быть наполнена созерцанием, В Сутре Полной Осознанности Дыхания (*Сутра Анапанасати*) Будда внимательно вникал в деятельность общины монахов, практиковавших в пещере Джсты, и произнёс: “Друзья мои, я очень счастлив видеть, что вы делали и продолжаете делать самое важное ю того, что может делать монах, а именно - практику”. В этой сутре записано, что серьёзно практиковали не только старшие монахи во время рит-рита, но они также заботились о молодых монахах и помогали им в практике. Это приносило Будде большое счастье. Задача монаха - практиковать и не заботиться о мирской жизни. Если мы не достаточно заботливы. то изучение Дхармы или церковное служение уведут нас прочь от изначального ума, ума практики, ума любви, который является самым драгоценным из того, чем монах владеет.

Выражение любви

Буддисты называют изначальный ум, ум просветления, *бодхичиттой*. Святой Георгий учил, что созерцательная жизнь - это божественная жизнь, которой нельзя жить “в этом мире”. Монахи должны прекратить заниматься мирскими делами. Для того, чтобы проникнуть в тайну Бога, созерцание должно быть “свободно от внешних действий и оставаться верным только желаншо Творца”. В Средние века многие монахи следовали этому учению. Призванием монаха было пребывание в монастыре и молитва. Когда его призывали принять участие в делах церкви, ожидалось, что он будет делать это с плачем и жалобами. Святой Пётр Цель-ский, монах в двенадцатом веке, сказал, что “дело епископа” это просто “мир”.

Возможно ли, чтобы апостольскому служению сопутствовала созерцательная жизнь? И в буддизме, и в христианстве ответ “да, это возможно”, но не так просто. Для того, чтобы преуспеть в этом, нам необходима поддержка, и самая важная поддержка - это присутствие других, тех, кто может жить в созерцании, выполняя необходимую работу. Наша работа выполняется как выражение любви. Мы не можем исключить её, и должны выполнять её так, чтобы была возможной созерцательная жизнь.

В четвёртом веке Святой Василий учил, что активная религиозная жизнь возможна. Аскеты, говорил он, должны поддерживать связи с миром, или по меньшей мере с христианской общиной, и заботиться о благотворительной работе и служении. Личная молитва монаха - это молитва во время его работы. Святой Василий говорил: “Для молитвы и чтения псалмов подходит любой час, и пока наши руки заняты работой, мы можем молить Бога словами, или же сердцем... Таким образом, мы приобретаем помнящий дух, когда в любом действии мы просим от Бога успеха в труде и удовлетворения нашего долга благодарности Ему”.

Как не терять созерцательной жизни

Сутра Четырёх Оснований Осознанности (*Сатипаттхана Сутра*), один из самых важных текстов по буддистской медитации, учит, что осознанность должна практиковаться в течение всего дня, в каком бы положении вы ни оказывались и что бы вы ни предпринимали. Практика осознанности не ограничивается сидячей позой. Монах практикует осознанность, одевая свою одежду, споласкивая свою чашку, во время ходьбы, стоя, наклоняясь, потягиваясь, неся воду, распиливая дрова и т.д. Основываясь на этом учении, буддизм практиковался монахами во Вьетнаме во время войны в 60-х и 70-х годах. Монахи и монахини принимали участие в помощи беженцам, сиротам и раненым. Во время войны монах не может просто сидеть в медитационном зале, когда вокруг падают бомбы. Бомба может также упасть и на его храм. Сердце буддистской медитации, это осознанность, энергия, которая помогает нам знать, что происходит в настоящее мгновение. Если в настоящее мгновение происходит уничтожение человеческих жизней, монах должен оказывать помощь и заботу. Это конкретное выражение сострадания,

Вопрос не в том, заниматься этим или нет. Вопрос в том, как заниматься этим, не теряя созерцательной жизни. Учение *Сатипаттханы Сутры* говорит, что это возможно. Как можно заниматься

любящим трудом потеряв практику? Послушайте Мать Терезу: “Наши сестры должны холить по улицам, ездить в автобусах как это делают другие люди, и входить в дома бедноты. Мы не можем запереть себя за стенами и ждать, когда бедные люди постучаться в дверь... Мы люди улиц. Наши сестры идут по улицам и молятся во время ходьбы. Иногда они рассказывают мне, как долго приходится добираться в то или иное место, они рассказывают мне, как много кругов молитв они совершают по пути, три, четве-ре... Они ходят так быстро, что в Калькутте их называют “бегущими сестрами”. Представьте себе, как это трудно - быстро ходить, читая одновременно молитву! Это всегда напряжение. В буддистской традиции есть практика медитации во время ходьбы. Мы идём, потому что нам надо куда-либо попасть, но мы идём таким образом, что это даёт нам спокойствие, устойчивость и радость на каждом шагу. Вопрос в том, как устроить наши жизни так, что всё, что мы делаем, мы делали бы в осознанности, не теряя практики.

Осознанность возможна

Созерцание и действие хорошо сочетаются, если монах знает, как ор-ганизовать свою повседневную жизнь. Каждую неделю необходим один день осознанности. Это хорошо сочетается с духом Субботы. Самый лучший способ практиковать с Сангхой: коллективная энергия осознанности углубляет практику. Присутствие Сангхи - это защита и наделение силой, такое присутствие также поддерживает нас в течение всей оставшейся недели. Монах практикует осознанное дыхание, выполняя свои повседневные задачи, принимает пищу молча, в осознанности, моет свою чашу так, будто он купает младенца Будду, каждое мгновение практикует принятие прибежища в Трёх Драгоценностях, помогает больным и раненым так, как будто он служит Будде или бодхисаттве, и внимательно смотрит на каждый объект, с которым вступает во взаимодействие -апельсин, капля дождя, лист или умирающий человек. После нескольких лет обучения это возможно, особенно если монах живет и работает в Сангхе, где другие следуют той же самой практике. Я знаю монаха, который был осознан в своём дыхании в каждом шаге, который он делая, в течение всей обучающей программы, проходившей сто дней в одном из самых напряжённых деловых центров в мире.

Наша изначальная цель

В книге “Вступая на порог надежды” Папа Иоанн Павел II писал: “Папа молится, поскольку Святой Дух позволяет ему молиться”. Для меня Святой Дух - это и есть сама осознанность. Как можно молиться без осознанности? Он также писал: “Человек не вступит на порог истины без помощи Святого Духа. Таким образом, молитва за страдающих и вместе со страдающими - это особая часть той великой мольбы, которую Церковь и Папа возносят вместе с Христом”. Я верю, что если кто-либо, буддист или христианин, объемлют страдание своей осознанностью или позволяют Святому Духу работать внутри них, такие люди подойдут к настоящему пониманию природы страдания и не будут больше навязывать себе или другим догмы, которые ставят препятствия для работы по уменьшению этих страданий.

Когда мы попадаем в ловушку представлений, ритуалов или внешних форм практики, мы не только не можем принять и воплотить в себе дух традиции, мы становимся препятствием для передачи истинных ценностей Традиции. Мы теряем из виду истинные потребности и настоящее страдание людей, а учение и практика, которые были направлены на облегчение страданий, теперь вызывают страдания. Узкие, фундаменталистские и догматичные практики всегда отчуждают людей, особенно тех, кто страдает. Нам необходимо напоминать самим себе снова и снова о нашей истинной цели, об изначальном учении и намерении Будды, Иисуса и других великих святых.

Колодец внутри нас

В буддизме источник пашей энергии - это вера в повседневную практику. Вера в *идею* слишком рискованна. Представления могут меняться, даже если это представления о Будде. Завтра мы можем уже не верить в то же самое, и мы можем упасть в пропасть сомнений. Мы очень хорошо знаем, что наша ежедневная практика осознанной жизни принесла нам радость и покой, так что у нас есть вера и доверие пашей практике. Эта вера идет из опыта. Мы знаем, что когда мы практикуем осознанную ходьбу, мы освежаем себя и чувствуем спокойствие и радость с каждым шагом. Никто не может отобрать этого у нас, потому что мы ощутили саму реальность. Этот вид практики дает нам настоящую силу.

В буддизме мы говорим о прикосновении к нирване нашим собственным телом. В христианстве вы также можете прикоснуться к Царству Божьему своим телом, прямо здесь и сейчас. Это гораздо безопаснее, чем жить надеждами на будущее. Если мы цепляемся за представление о надежде на будущее, мы можем не заметить спокойствие и радость, доступные нам в настоящее мгновение. Практикуя осознанное дыхание, знание о каждой мысли и каждом действии, мы рождаемся вновь, наполненные жизнью, в настоящем мгновении. Нам не надо полностью отказаться от своих надежд, но пока мы ни направим энергию навстречу осознанию того, что происходит в настоящее мгновение, мы можем не открыть для себя покой и счастье,

доступные прямо сейчас. Колодец внутри нас. Если мы углубимся в него сейчас, мы откроем струящийся источник.

Религиозный опыт - это человеческий опыт

Я заметил, что христиане и буддисты, давно живущие в состоянии созерцания, всегда приходят к выражению себя более не двойстве иным, недогматическим способом. Христианские мистики и дзенские мастера никогда не делают умозрительные и интеллектуальные заключения. Было бы совсем не трудно понять диалог между христианским мистиком и дзенским мастером. Их интеллектуальные умы уступили место внимательному духу. Поскольку они постигли науку о том, как не сдаваться мнениям и представлениям, они не говорят так, будто они единственные-обладают правдой, и не думают о том, что приверженцы других традиций идут неверным путём.

Религиозный опыт-это неизбежно человеческий опыт. Он обязательно затрагивает человеческое сознание, как индивидуальное, так и коллективное. В буддизме религиозная практика начинается с осознанности. По мере того, как практика становится глубже, а осознанность - устойчивей, практикующий обретает способность прикасаться, чувствовать, видеть и понимать более глубоко. Понимание делает возможными любовь и сострадание, а когда присутствует любовь и сострадание, углубляется понимание. Практикующий учится тому, как выполнять практику поддержания осознанности и помогает ей расти. Он знает, что преобразование может происходить, пока жива осознанность.

Те, кто знает, как пребывать в осознанности, как говорится в сутрах, это те, кто живёт в доме Татхагаты, носит одежды Татхагаты и есть пищу Татхагаты. Они пребывают в покое и безопасности. Но сильны способы привычного направления энергии, и у нас есть склонность поддаваться рассеянности и забывчивости, противоположностям осознанности. В то мгновение, когда мы теряемся в забывчивости, мы перестаём находиться в доме Татхагаты. Король Т хай Топг, живший во Вьетнаме в тринадцатом веке, писал: “Вас приглашают оставаться в доме Татхагаты, но ваши привычные энергии заставляют вас спать ночь за ночью посреди тростников”. Буддистский способ управления привычной энергией - это быть осознанным каждый раз, когда она приходит. В то мгновение, когда мы осознаём это, она уже начинает преобразаться. Но для того, чтобы это происходило, необходима тренировка практики осознанности.

Любящий Бог - это любящие живые существа

Мне нравится выражение “отдыхать в Боге”. Когда вы молитесь всем своим сердцем, в вас пребывает святой Дух, и когда вы продолжаете свою молитву. Святой Дух продолжает пребывать в вас. Вам не нужно больше ничего делать. Пока Святой Дух в вас, все прекрасно. Вы отдыхаете в Боге, а Бог начнёт трудиться в вас. Для того, чтобы произошло преобразование, вам нужно только позволить Святому Духу остаться в вас. Святой Дух - это энергия Бога, которая светит впереди и освещает путь. Вы можете видеть вещи глубже, понимать глубже и любить глубже.

Если практиковать таким образом, молитва “Отче наш” может дать настоящее преобразование: “Отче наш, сущий на небесах, да святится имя Твое, да придет царствие Твоё, да будет воля Твоя на земле, как на небе”. Буддист понял бы это как прикосновение к конечному измерению и знание о том, что конечное и историческое измерение - это одно и то же. Это как волна, прикасающаяся к воде, которая является сё собственной природой. Это прикосновение устраняет страх, гнев, тревогу и страсть. Небеса и земля становятся одним. “Хлеб наш насущный дай нам днесь, и прости нам долги наши, как мы прощаем должникам нашим. И не введи нас во искушение, но избавь нас от зла”. Молитва “Отче наш” показывает нам, что любящий Бог любит живущие существа, которые мы видим и к которым притрагиваемся в нашей повседневной жизни. Если мы сможем любить их, мы сможем любить Бога.

Пустота от чего?

Осознанность, способность быть здесь, внимательно свидетельствовать всё, что происходит в настоящем мгновении, - это начало просветления. То же самое является истинным по отношению к Святому Духу. Буддисты говорят *о* том, что во всём есть семя осознанности на самой глубине его или её сознания, и что практика помогает этому семени проявиться. Это семя осознанности, присутствие в нас Будды, называется природой Будды (*Буддхата*), природа просветления. Христиане говорят, что Бог присутствует в сердце каждого. Святой Дух можно описать как состояние постоянного присутствия в наших сердцах в виде семени. Каждый раз, когда мы молимся и взываем имя Господа, это семя проявляет себя как энергия Бога. Царство Божье внутри нас как семя, как горчичное зёрнышко. Если мы не можем принять это, то почему мы говорим о том, что Бог внутри нас?

И как горит светильник, так и мы начинаем видеть вещи внутри и вокруг нас глубже. Согласно учению буддизма, важно смотреть внимательно на вещи и открывать их природу непостоянства (*анитъя*) и отсутствия

“я” (*анатман*). Непостоянство и отсутствие “я” - это не негативные черты. Это двери, открытые в истинную природу реальности. Это не причина нашей боли. Мы заблуждаемся, думая, что это вызывает наши страдания. Относясь к чему-то непостоянному как к постоянному, удерживая что-то, у чего нет “я” так, как будто это “я” есть, мы страдаем. Непостоянство - это то же, что и отсутствие “я”. Поскольку явления непостоянны, они не содержат постоянного отождествления.

Не-я - это также пустота. Пустота от чего? Пустота, в которой нет постоянного “я”. Отсутствие “я” также означает взаимобытие. Поскольку всё состоит из всего остального, ничто не может быть одно само по себе. Отсутствие “я” - это также взаимопроникновение, потому что всё содержит в себе всё остальное. Отсутствие “я” - это также взаимозависимость, потому что одно сделано из другого. Каждая вещь зависит от всех остальных вещей в своём существовании. Это и есть взаимозависимость. Ничто не может быть одно само по себе.- Оно должно взаимосущество-вать со всеми другими вещами. Это и есть отсутствие “я”.

Природа взаимного бытия

Осознан ность и концентрация ведут к прямому опыту непостоянства и отсутствия “я”, так что непостоянство и отсутствие “я” уже не представления и образы, а прямой опыт. Дзенский монах говорил: “Прежде, чем я начал практиковать, горы были горами, и реки были реками. В течение многих лет практики горы перестали быть горами, и реки перестали быть реками. Теперь, насколько правильно я понимаю, горы - это горы, а реки - это реки”. Благодаря практике этот монах смог увидеть природу взаимобытия. Его больше не занимали представления о “я” и об отсутствии “я”. Некоторые люди говорят о том, что буддистские практики слишком растворяют ощущение “я”. Они не понимают, что нет никакого “я”, которое можно растворить. Есть только представление о себе, пределы которого необходимо превзойти.

Как только вы понимаете, что горы состоят из рек и всего остального, а реки сделаны из гор и всего остального, вы можете спокойно применять слова “горы” и “реки”. В буддистской практике для вас важно осознать природу взаимобытия и преодоления пределов представлений о себе и всего того, к чему это представление принуждает. Когда вы прикасаетесь к реальности отсутствия “ян, в тоже самое время вы прикасаетесь к нирване, конечному измерению существования, и становитесь свободными от страха, привязанностей, иллюзий и страстей.

Основа опыта

Для того, чтобы возродиться, необходимо умереть. Как только вы испытаете непостоянство, отсутствие “я” и взаимобытис, вы заново родитесь. Однако, если растение не дремлет зимой, оно не может возродиться весной. Иисус говорил, что если вы не возродитесь как дитя, вы не сможете войти в Царство Божье. Томас Мертон писал: “Живой опыт божественной любви и Святого Духа...”это истинная осознанность в том, что человек умирает и рождается во Христе. Это опыт мистического обновления, внутреннего преображения, полностью данной силой милосердной любви Бога, подразумевающего “смерть” самоцентрированного и самодостаточного эго и появление нового и освобождённого “я”, которое живёт и действует в Духе”. Для монаха или мирянина такой опыт был бы невозможен, если бы он не практиковал отдохновение в Боге, если бы он искал своего прибежища только в работе, теряя в ней себя. Поскольку практика есть *пение, говорение, размышление или медитация*, истинное присутствие Святого Духа в самом нашем существовании является основой, которая делает возможным такой опыт, даже если мы утверждаем, что опыт - это подарок от Бога.

Определенная молитва

Ум новичка, ум любви или ум просветления (*бодхичитта*), совершенно необходим для буддиста - практика. Это источник энергии, который помогает монаху сфокусировать всё своё существо на практике. Путь практика - это путь просветления. Просветление в данном случае означает прикосновение к конечному, к нирване. Ежедневная практика помогает укрепить такое состояние ума и предохраняет его от разъедания. Если ум просветления силён, монах следует пути практики естественно, как вода, текущая в потоке. В буддизме это называется “вхождение в реку”. Всё, с чем встречается монах после вхождения в реку, становится объектом его медитации: плывущее облако, труп, даже его собственный страх. Его глубокая концентрация помогает ему прикоснуться и проникнуть в объекты его медитации и раскрыть их истинную природу. Монахи или миряне, те, кто усердно практикует, всегда соблюдают Пять Удивительных Заповедей, 58 Заповедей Бодхисаттвы или 250 Заповедей Пратимокши. Эти руководства являются выражением понимания и любви практикующего. Это не навязываемые извне правила. Они являются определённой практикой осознанности, которая помогает практикующему сфокусировать всё его существо на объекте медитации. Заповеди (*сипа*) делают возможной концентрацию (*самадхи*), а концентрация приводит к просветлению (*праджня*). Просветление - это прорыв к истинной природе реальности.

Ежедневное соблюдение Десяти Заповедей в христианстве это также определённая практика молитвы и медитации. Сердечная Молитва невозможна для того, кто последовательно не соблюдает заповеди. Если, к примеру, вы не соблюдаете заповедь “Не убий”, то как тогда возможно “любить Госиода Бога своего”?

Полная сдача

. Истинная природа вещей в буддизме называется прекращением (ни-родха) или исчезновением (нирвана). Прекращение- это в первую очередь прекращение всех представлений и иллюзий, и исчезновение - это исчезновение представлений и неправильного восприятия. Исчезновение иллюзий привносит прекращение страстей, гнева и страха, а также проявление покоя, устойчивости и свободы. Все представления, применимые к феноменальному миру, - такие как создание, разрушение, существование и уход - превосходятся. Высочайшее облегчение, которого мы можем достичь, становится возможным, когда мы прикасаемся к конечному, “основе существа” по Тиллиху. Мы больше не отождествляем своё тело со своей жизнью. Мы больше не думаем о том, что жизнь начинается, когда мы рождаемся или заканчивается, когда мы умираем, потому что мы превзошли представления о рождении и смерти. Жизнь не ограничивается больше пространством и временем. Это практика освобождения от понятия “время жизни”.

Прикосновение к нирване, прикосновение к конечному измерению -это полная и необусловленная сдача Богу. Если волна знает, что основа её существа - это вода, она преодолевает все страхи и огорчения. В то мгновение, когда монах сдаётся всем своим существом Богу как основе существования, исчезают все его страхи. Послушайте Томаса Мертона: “На языке отцов - монахов, все молитвы, чтения, медитации и вся деятельность монахов нацелены на достижение чистоты сердца, на не обусловленную и абсолютно полную скромную отдачу Богу, полное принятие себя и своей ситуации, сложившейся по Его воле. Это означает отречение ото всех иллюзорных образов себя, всех преувеличенных оценок наших собственных способностей, для того, чтобы быть послушными Божьей воле, когда она приходит к нам”.

Два вида причинных связей

Когда происходит прикосновение к конечному, превосходятся все представления; рождение, смерть, существование, не-су шествование, до, после, один, много, и т.д. Вопросы типа “Существует ли Бог?” или “Существует ли нирвана?” больше не имеют значения. Бог и нирвана, это представления, которые были превзойдены. Существование (бытие) и несуществование (не-бытие) как представления также превосходятся. Даже одного представления (Бог/нирвана) достаточно для того, чтобы воспрепятствовать доступу к высшему, так что зачем же добавлять ещё одно (бытие- небытие)? Для того, кто пережил опыт Бога или нирваны, вопрос “Существует ли Бог?” - это указание на нехватку ясного видения. Все сотериологии принадлежат в первую очередь к историческому измерению. Но по мере того, как наблюдение становится более глубоким и происходит прикосновение к конечному измерению, превосходятся представления о начале и окончании.

Согласно буддизму, существует два вида причинных связей: причинность внутри исторического измерения и причинность между историческим и конечным измерениями. Когда мы говорим: “*Я* был рождён моими родителями, и я был выращен моей семьёй и обществом”, мы говорим о причинности внутри исторического измерения. Когда мы говорим: “Волны рождаются из воды”, мы говорим о причинности как об отношении между историческим и конечным измерением. Когда Иисус называл Себя Сыном Человека, Он говорил о причинности в понятии исторического измерения. Когда Он ссылался на Себя как на Сына Бога, Он говорил об отношении между историческим и конечным. Мы не можем говорить о конечном в понятиях исторического. Мы не можем относиться к ноуменам, онтологическим основам, как к детали или части феноменального. Отношения Отец - Сын - это не отношения отец - сын. В любом случае Бог создал мир не так, как булочник выпекает хлеб. *Самсара* и нирвана -это два измерения одной реальности. Есть отношения, но это отношения феноменально - ноуменальные, а не феноменально - феноменальные. Буддисты знают об этом. Вот почему они говорят об “отдельных исследованиях ноуменов (*свабхава*) и феноменов (*лакгиана*)”. И всё же, в то самое время, они осознают то, что два царства - это одно. Давайте послушаем *одну молитву* из Молитвенника:

“Католическая Вера такова: что мы поклоняемся Воіу в Троице, и Троице и Единстве. *Не смешивая Личности, и не разделяя Материю. Поскольку есть одна Личность Отца, другая - Сына, и ещё - Святого Духа. Но Божественное начало Отца, Сына и Святого Духа одно: Слава одинакова, величие одинаково бесконечно.*

Таков, каков есть Отец, таков и Сын, и таков и Святой Дух.

Отец на созданный. Сын не созданный и Святой Дух не созданный.

Отец вечный, Сын вечный и Святой Дух вечный...

Таким образом. Отец - Бог, Сын - Бог, и Святой Дух - Бог.

Ив то же время это не три Бога, а один Бог...

Отец создан из ничего: не созданный, нерождённый.

Сын как Отец: не созданный, но рождённый.

Святой Дух как Отец и Сын, не создан, не рождён, но происходящий.

В правильной Вере это то, во что мы верим, и что признаём: То, что наш Господь Иисус Христос, Сын Бога, - это Бог и Человек: Бог как существо Бога, рождённый до начала всех миров; и Человек, как суть Его матери, рождённой в мире.

Совершенный Бог и совершенный Человек: благоразумная душа и человеческая плоть;

Равный Отцу, прикасающийся к Своему Божественному величию; и подчиняющийся Отцу, прикасающийся к Своей человеческой природе”.

К пониманию взаимного существования, природы не-я можно прикоснуться, когда вы слышите эту молитву. Того же самого понимания можно достичь, когда вы созерцаете феноменальный мир - магнолию, белку или облако.

Настоящий диалог дает терпимость

Отсутствие истинного опыта даёт нетерпимость и недостаток понимания. Организованные религиозные системы, таким образом, должны создавать благоприятные условия для расцветания истинной практики; и истинного опыта. Подлинные экуменистические практики помогают различным школам традиции обучиться друг у друга и восстановить лучшие, но искаженные ранее части традиции. Это правда и по отношению к буддизму, и по отношению к христианству. Римская Католическая церковь, Православная церковь и Протестантские церкви могли бы сделать то же самое, И возможно идти ещё дальше. Различные религиозные традиции могут начать диалог друг с другом в истинном духе экуменизма. Если все стороны будут открыты, диалог может быть плодотворным и обогащающим. Если они действительно верят в то, что в каждой традиции есть ценные элементы, и что они могут учиться друг у друга, они также заново откроют многие ценные аспекты их собственной традиции через такой диалог. Покой и мир будут прекрасными цветами, распустившимися на этом поле практики.

Мы, вьетнамцы, познали эти истины через свои собственные страдания. Когда христианские миссионеры пришли во Вьетнам несколько сот лет назад, они принуждали нас к тому, чтобы мы бросили культ поклонения предкам и бросили нашу буддистскую традицию. Позже, когда они предлагали свою помощь в лагерях для беженцев в Таиланде и Гонг Кон-ге, они также призывали нас бросить наши корни. Тогда присутствовала добрая воля помочь нам и спасти нас, но правильного понимания не было. Люди без корней не могут быть счастливы. Мы можем обогащать'духовную жизнь друг друга, но нет необходимости в том, чтобы отчуждать людей от их предков и их ценностей. Эта ситуация призывает нас к большему пониманию. Церковные служители должны прилагать все усилия к пониманию страданий своего собственного народа. Недостаток понимания привносит недостаток терпимости и истинной любви, что приводит к отчуждения людей от своей церкви. Истинное понимание приходит из истинной практики. Понимание и любовь - это ценности, которые превосходят все догмы.

www.e-puzzle.ru