



ДЗЭН

и искусство спасения планеты

практические медитации, призванные помочь
привнести желанные перемены в жизнь



последняя книга легендарного
мастера дзен-буддизма

Тит Нат Хан. Авторская серия

Тит Нат Хан

**Дзэн и искусство
спасения планеты**

«ЭКСМО»

2021

УДК 133.4
ББК 86.42

Хан Т.

Дзэн и искусство спасения планеты / Т. Хан — «Эксмо»,
2021 — (Тит Нат Хан. Авторская серия)

ISBN 978-5-04-175353-5

Последняя книга Тит Нат Хана, в которой собраны его учения о человечности, экологии, искусстве заботы о планете и построении здорового и гуманного общества. Книга включает практические медитации, призванные помочь привести желанные перемены в жизнь. Тит Нат Хан (1926—2022) — легендарный буддийский монах из Вьетнама, миротворец и автор более ста книг по дзэн-буддизму — является одним из самых влиятельных духовных лидеров современности. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-175353-5

© Хан Т., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Предисловие	6
Вступление	10
Часть I	12
Удобно ли вам сидеть?	12
Весенний гром	14
Вечность в настоящем моменте	15
Корни дзэна	16
Алмазный прорыв	17
Вы – больше, чем вы думаете	18
Кто я?	19
Глубинная экология	20
Жизнь не имеет границ	21
Осторожно, ловушка!	22
Вы – не «местные»	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Тит Нат Хан

ДЗЭН и искусство спасения планет

ZEN AND THE ART OF SAVING THE PLANET

by Thich Nhat Hanh

Copyright © 2021 by Plum Village Community of Engaged Buddhism.

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers.



© Линда Линн, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Предисловие

– *Сестра Истинная Преданность*

Тит Нат Хан (или Тай, как мы его называем) – поэт, ученый, борец за мир, мастер дзэн и человек действия. Он – само воплощение вдохновляющей, решительной, сострадательной и бесстрашной преданности делу, которая рождается из безмятежности и мудрости. Тай учит, что практиковать медитацию – значит «глубоко смотреть в самое сердце реальности и видеть то, чего не видят другие». Кроме того, он говорит: «Раз есть видение, должно быть и действие. Иначе какой смысл видеть?»

Будучи монахом почти восемьдесят лет, Тай нашел замечательные способы сочетать практику медитации и осознанности с выдающейся деятельностью на благо мира и социальной справедливости; он вкладывает свою жизненную энергию в обучение следующих поколений буддистов и создание здоровых и осознанных сообществ, способных стать катализаторами изменений в мире.

В 1960-х годах Тай создал во Вьетнаме многотысячное молодежное движение социальных работников, после чего уехал на Запад, чтобы призывать к миру. Как ведущий сторонник ненасильственных социальных перемен, он сотрудничал с доктором Мартином Лютером Кингом – младшим; их объединяла идея построить общество любви, свободное от разногласий, дискриминации и ненависти, – общество, в котором возможен подлинный мир между всеми людьми и народами. В 1970-х годах вместе с друзьями и коллегами Тай организовывал спасательные операции в открытом море у берегов Сингапура и инициировал одну из самых первых международных экологических конференций в Европе. В последующие десятилетия Тай создал методы, с помощью которых можно научиться применять внимательность в повседневной жизни, доступные миллионам людей. Он делился своей концепцией сострадательного лидерства с политиками, бизнесменами, преподавателями, активистами, а в последнее время и с руководителями Кремниевой долины. Основываясь на непосредственном – и часто болезненном – личном опыте жизни и деятельности в наше нестабильное и конфликтное время, Тай разработал простой, но мощный кодекс глобальной этики – надежный компас, помогающий двигаться вперед.

В настоящее время мы оказались в такой точке, где пересекаются мощные кризисы: проблемы окружающей среды, изменение климата, растущее неравенство, эксплуатация, расовая несправедливость и длительные последствия разрушительной пандемии. Ситуация более чем экстренная. Мы можем противостоять этим вызовам, используя лучшее, что у нас есть, то есть развивая ясность, сострадание и мужество. Мощная практика медитации и осознанности – это не опиум, позволяющий отстраниться от событий, а способ по-настоящему успокоить ум и заглянуть вглубь, чтобы понять и себя, и мир. Основываясь на этом фундаменте ясности и проницательности, мы сможем предпринять максимально точные и эффективные действия, чтобы исправить ситуацию и создать культуру, в которой заложено уважение ко всем формам жизни.

Тай говорит нам, что «миру нужна не новая идеология или доктрина, а пробуждение, способное восстановить нашу духовную силу». Эта книга, отредактированная его учениками, предлагает самые вдохновляющие и своевременные поучения для нового поколения. Тай показывает нам, как прилагать неустанные усилия для поддержки общества и планеты и при этом не выгорать. Тай впервые попросил нас начать работу над этой книгой почти десять лет назад, и мы рады, что наконец-то собрали в одном томе его мощные поучения дзэн-буддизма о глубинной экологии, активном действии, построении сообщества и коллективном пробуждении, почерпнутые из сочинений нашего учителя, его бесед, интервью, бесед с учениками. Тай представляет практичную повседневную этику, которая способна направлять наши решения

и поступки, преобразовывать ограничивающие повседневные привычки и помогать нам ощущать радость и смысл в каждом моменте. Тай объясняет, что без такой этики – без духовного измерения, направляющего нашу повседневную жизнь, – мы потеряем все.

До 2014 года – пока Тай не перенес серьезный инсульт – многие из нас жили рядом с ним и учились под его непосредственным руководством. Он заботился о нас, давал сложные задачи, подбадривал, а иногда и ругал. Он был любящим, как родной дедушка, и свирепым, как воин. Иногда он призывал нас совершать активные действия. Какая бы задача перед нами ни стояла, ее нужно было выполнять немедленно и четко (так, я узнала, что молодая ученица никогда не должна спрашивать своего учителя: «Ты уверен?»). В истинно дзэнском стиле Тай иногда говорил: «Не делай ничего, просто сиди и медитируй!» Бывало, он выпроваживал нас из зала для медитаций, чтобы мы завершили какое-нибудь важное и срочное дело. Зачастую требовалось настолько неотложное действие, что Тай с мягкой улыбкой и блеском в глазах напоминал: «Обедать необязательно. Человеческое тело может несколько дней обходиться без еды». А бывали и такие дни, когда мы работали столь усердно, что забывали поесть, и он, видя это, тихонько шел на кухню и готовил нам на ужин горячий суп.

Трудно описать словами сострадание и свет Тая, его яркий, пронизательный взгляд. Трудно передать его мягкость и теплоту. Трудно объяснить, сколько безоговорочной любви и доверия он дарит всем людям, которые считают себя его учениками. Тай призывает нас смело переосмысливать свой образ жизни и деятельности, никогда не бояться мечтать и начинать что-то совершенно новое. Он напоминает нам о том, что всегда, в любых обстоятельствах необходимо работать вместе, а не в одиночку. Приглашаем вас стать нашими спутниками, присоединиться к путешествию в самую сердцевину его учений о дзэне и искусстве спасения планеты.

время пришло

*Я искал тебя, дитя мое,
С тех времен, когда реки и горы еще лежали во мраке.
Я искал тебя, когда ты еще пребывал в глубоком сне,
Хотя пение раковины много раз
Эхом отзывалось в десяти направлениях.
С нашей древней горы я рассматривал дальние земли
И узнавал твои следы на множестве разных тропинок.
Куда ты идешь?
В прошлых жизнях ты часто брал меня за руку,
И мы радостно шли рядом.
Мы долгими часами сидели под сенью старых сосен.
Мы молча стояли бок о бок,
Слушая мягкий зов ветра
И глядя на плывущие белые облака.
Ты поднял с земли первый алый осенний лист и протянул его мне,
А я провел тебя через лес, утопающий в снегу.
Но куда бы мы ни шли, мы всегда возвращаемся к нашей
Древней горе, чтобы быть рядом с Луной и звездами,
Каждое утро звонить в большой колокол*

И помогать всем существам пробуждаться.

ТИТ НАТ ХАН

Из поэмы «На опушке леса»

(At the Edge of the Forest)

Вступление

Красота Земли – это колокол внимательности. Если вы ее не видите, нужно спросить себя почему. Может быть, что-то заслоняет ее от вас. А может, вы так заняты поисками чего-то другого, что не слышите зов Земли.

Мать-земля говорит: «Дитя мое, я существую ради тебя; все это я дарю тебе». Это правда: солнечные лучи, пение птиц, прозрачные ручьи, весеннее цветение сакуры и красота четырех времен года – все это для тебя. Если ты этого не видишь или не слышишь, то лишь потому, что твой ум слишком занят.

Земля говорит, что она любит тебя и готова тебе помогать. Каждый цветок – это улыбка Земли. Она улыбается тебе, а ты не хочешь улыбнуться в ответ. Фрукт у тебя в ладони – может быть, апельсин или киви – это дар Земли. Но если ты не чувствуешь благодарности, причина в том, что ты не готов помогать Земле и поддерживать жизнь.

Для того чтобы услышать голос Земли и откликнуться на него, необходимо одно: тишина. Если в тебе нет тишины, ты не услышишь призыв жизни. Твое сердце зовет тебя, но ты не слышишь. У тебя нет времени слушать свое сердце.

Внимательность помогает нам преодолевать рассеянность и возвращаться к дыханию. Уделяя внимание только вдоху и выдоху, мы останавливаем мышление и всего за несколько секунд пробуждаемся к осознанию, что мы живы, мы вдыхаем, мы здесь. Мы существуем. «Ах, – понимаем мы, – я здесь, я жив». Мы перестаем думать о прошлом и беспокоиться о будущем, мы сосредоточиваем все свое внимание на вдохе и выдохе. Благодаря осознанному дыханию мы освобождаемся. Мы свободны быть здесь – без размышлений, беспокойства, страха и желания.

Когда мы свободны, мы можем ответить на зов Земли: «Я здесь. Я – твоё дитя». Мы признаём, что являемся частью этого чуда. И можем сказать: «Я свободен от всего, что мешает мне быть в полной мере живым. И ты можешь рассчитывать на меня».

Ты просыпаешься и видишь, что Земля – это не просто окружающая среда; *Земля – это и есть мы*. Понимая это, ты прикасаешься к природе взаимобытия. В такие мгновения ты обретаешь истинную связь с Землей. Это высшая форма молитвы. В таких взаимоотношениях будут любовь, сила и пробуждение, необходимые тебе для того, чтобы изменить свою жизнь.

Истина в том, что многие из нас утратили связь с Землей. Мы забываем, что живем здесь, на прекрасной планете, и что наше тело – это чудо, подаренное нам Землей и всем космосом. Земля способна дарить жизнь потому, что содержит в себе неземные элементы, в том числе Солнце и звезды. Человечество состоит из звезд. Земля – это не только наша планета, но и весь космос.

Лишь когда вы обретете это понимание, разделенность исчезнет, между вами и Землей возникнет глубокое взаимопонимание, глубокая связь. Из этого появится всевозможное благо. Вы преодолеете дуалистический взгляд на вещи, то есть представление о том, что Земля – это только окружающая среда, а в центре находитесь вы сами, и делать что-то хорошее для Земли нужно лишь ради вашего собственного выживания.

Когда вы делаете вдох, осознаёте свое тело, глубоко его ощущаете и понимаете, что вы и есть Земля, что ваше сознание неотделимо от ее сознания и что оно может стать свободным от всякого различия и неверных взглядов, – в этот момент вы делаете то, чего ожидает от вас Мать-земля: стремитесь достичь просветления, стать буддой, чтобы помогать всем живым существам не только на земном шаре, но и в конечном счете даже на других планетах.

Мое поколение совершило много ошибок. Мы взяли эту планету у вас взаймы и причинили ей большой вред и разрушения. Сейчас мы возвращаем ее вам и чувствуем стыд. Она выглядит не так, как нам хотелось бы. Вы получаете прекрасную планету, которая повреждена

и ранена. Нам очень жаль. Как человек в возрасте, я надеюсь, что молодое поколение как можно скорее возьмется за дело. Эта планета принадлежит вам, будущим поколениям. Судьба ваша и планеты в ваших руках.

Наша цивилизация – это цивилизация долгов. Всякий раз, когда мы чего-то хотим, но не можем себе позволить – будь то дом, машина или что-нибудь еще, – мы берем кредит и предполагаем, что наше тело сможет еще долго трудиться и таким образом выплатит долг. Мы занимаем и занимаем, не зная, сможем ли когда-нибудь расплатиться. Мы уже задолжали и себе, и своему здоровью, и планете. Но она больше не может этого выносить. И мы слишком много взяли займы у вас, наших детей и внуков. Планета и будущие поколения – это тоже мы; мы не разделены. Планета – это мы, и вы – это мы. Истина в том, что от нас осталось не так уж много.

Очень важно очнуться и увидеть, что жить займы больше нельзя. Нам уже многое доступно здесь и сейчас – этого достаточно, чтобы насытиться и быть счастливыми. Вот в чем заключается чудо осознанности, концентрации и мудрости: мы понимаем, что можем довольствоваться тем, что уже есть, что не нужно эксплуатировать планету с целью получить больше. Нам не нужно ничего «в долг». Только при таком осознании мы сумеем остановить разрушение.

Но это невозможно сделать в одиночку. Мы должны пробудиться все вместе. Тогда у нас есть шанс. Наш образ жизни и способы планировать будущее привели к нынешней ситуации. Теперь следует всмотреться глубоко в суть происходящего, чтобы найти выход, причем не только на личном уровне, но и на коллективном. Вы больше не можете рассчитывать только на старшее поколение. Я часто говорил, что одного будды недостаточно; необходимо коллективное пробуждение. Чтобы планета выжила, мы все должны стать буддами.

Часть I

Радикальное понимание. Новый взгляд

Удобно ли вам сидеть?

– *Сестра Истинная Преданность*

Тай говорит предельно ясно: есть лишь одно явление, которое мы способны изменить, а оно в свою очередь изменит все остальное. Это ум. Наш ум – тот инструмент, с помощью которого мы взаимодействуем с миром. Именно в уме возникают страхи и отчаяние, надежды и мечты. Умственный настрой и воззрение определяют то, какие решения и действия мы выбираем, а каких избегаем, как относимся к любимым и нелюбимым людям, как реагируем на кризисные ситуации. В буддизме часто говорят, что своим умом мы создаем мир. Наше восприятие обусловлено языком и культурой, а также склонностью общества заключать реальность в рамки и разделять на категории, не имеющие к ней никакого отношения. Эти искусственные ярлыки препятствуют ясности и ограничивают наши действия по защите планеты, мешая людям жить в гармонии друг с другом и с миром.

Итак, мы хотим, чтобы мир пробудился и начал действовать. Но какое пробуждение будет по-настоящему полезным? Что мы хотим обрести в нем?

Буддизм говорит о двух уровнях истины. На первом уровне воспринимаются ярлыки и проявления; это часто называют относительной (или условной) истиной; второй же – более глубокий уровень реальности, известный как высшая истина. Тай учит: если мы хотим помочь обществу и планете, нужно понимать происходящее на обоих уровнях истины.

В Деревне Слив, международном центре практики и монастыре, который Тай основал на юго-западе Франции, он объяснял нам один из самых древних и мощных текстов дзэн-буддизма – «Алмазную сутру». Это первый в мире трактат по глубинной экологии и сокровищница наследия общечеловеческой мудрости. Эта сутра возникла на северо-востоке Индийского субконтинента где-то между II и V веками. Есть даже свиток IX века, найденный в отдаленных пещерах Дуньхуана, где дороги Шелкового пути входили в Западный Китай. Свиток содержит «Алмазную сутру», напечатанную на бумаге из конопли и коры тутового дерева. Это древнейшее печатное издание в мире. Несколько лет назад во время лекционной поездки в Лондон Тай с несколькими десятками спутников посетил Британский музей, где выставлен этот свиток. В наше время мудрость преодолевает географические и временные рамки.

Читая следующие страницы, вы узнаете, что «Алмазная сутра» рекомендует использовать глубокое созерцание и с его помощью осуществить прорыв в нашем видении мира. Чтобы мы сумели приблизиться к более глубокому уровню подлинной реальности, «Алмазная сутра» предлагает медитацию из четырех частей, которая выводит практикующего за рамки обыденных представлений о жизни. На санскрите эта сутра называется «Ваджраччхедика», что означает «молния» или «алмаз, рассекающий иллюзию». Применение учений «Алмазной сутры» способно стать для нас мощным источником энергии и ясности и вести к правильным действиям.

Остановиться и сделать шаг назад невероятно трудно, а зачастую даже страшно. Дело в том, что человеку редко выпадает шанс бросить вызов глубоко укоренившимся убеждениям, которые навязаны обществом. Эту книгу лучше читать не спеша: так вы сможете усвоить, как применять эти прозрения в собственной жизни. Время от времени можно выходить на про-

гулку, чтобы создать пространство для восприятия этих идей, делать записи в блокноте. Тай всегда говорит как Будда: «Что бы вы ни делали, не верьте мне на слово. Применяйте все на практике и убеждайтесь сами».

Вы готовы услышать правду?

Весенний гром

Многие из нас весьма далеки от пробуждения. Мы живем в мире, но на самом деле не видим его – мы существуем во сне. Проснуться, во-первых, означает заметить красоту Земли. Вы осознаёте тот факт, что у вас есть тело и оно состоит из Земли, Солнца и звезд. Вы просыпаетесь и понимаете, что небо прекрасно, что наша планета – жемчужина космоса. У вас есть возможность стать ребенком Земли и ходить по этой необыкновенной планете.

Во-вторых, проснуться означает обнаружить страдания этого мира. Вы осознаёте, что Земле и всему живому на ней грозит опасность. Вам хочется научиться облегчать боль, исцелять, трансформировать. Для этого требуется мощный источник энергии. Если вы сильно желаете быть полезными и наполняете свой ум любовью, именно эта энергия поможет вам совершить два шага: обнаружить красоту планеты для собственного исцеления и пробудиться к пониманию страданий мира, чтобы помогать другим. Если в вас есть этот источник силы, этот любящий ум, то вы – тот, кого можно назвать буддой в действии.

Если вы видите страдания мира, но еще не изменили свой образ жизни, значит, пробужденность недостаточно сильна. Вы не проснулись по-настоящему. В дзэне учитель иногда кричит или бьет учеников палкой, чтобы они пробудились. Крик мастера дзэн подобен раскатам весеннего грома. Гром будит вас, затем начинается дождь, благодаря которому распускаются цветы и всходят травы.

Нам нужно настоящее пробуждение, полное просветление. Новых законов и политики недостаточно. Необходимо изменить сам образ мышления, взгляд на мир. Это возможно, но мы никогда даже не пытались. Каждый должен измениться сам. Никто не сделает это за вас. Любой активист, желающий действовать в мире, должен начать с себя и своего ума.

Я убежден, что мы не сумеем изменить мир, если не способны изменить собственный образ мышления, собственное сознание. Коллективное преобразование нашего образа мышления и восприятия – задача первостепенной важности. Без этого мы не можем ожидать каких-либо изменений во внешнем мире.

Коллективное пробуждение складывается из индивидуального пробуждения. Сначала вы пробуждаетесь сами, потом у окружающих тоже появляется шанс. Меньше страдая, мы становимся полезнее для других и способными помочь им измениться. Спокойствие, пробуждение и просветление всегда начинаются с вас. Полагаться следует именно на себя.

С одной стороны, мы должны постичь искусство счастья – научиться по-настоящему присутствовать в жизни, чтобы получать необходимые энергию и исцеление. С другой стороны, необходимо освоить искусство страдания – найти способ страдать намного меньше и облегчать боль других. Нам необходимы отвага и любовь, чтобы снова и снова обращаться внутрь себя и уметь позаботиться о собственных страданиях, страхе и отчаянии.

Необходимо медитировать, выходить за пределы отчаяния, обретать мудрость бесстрашия, возвращать сострадание – так вы станете помощником Земли, способным помогать всем существам. Медитировать не значит убегать от жизни – медитация позволяет находить время, чтобы видеть жизнь глубже.

Вы даете себе время посидеть, походить – ничего не делая, просто внимательно вглядываясь в ситуацию и собственный ум.

Вечность в настоящем моменте

Вымирание видов происходит ежедневно. По оценкам исследователей, каждый год на планете исчезает более двадцати тысяч видов существ, и этот процесс ускоряется. Он происходит прямо сейчас, не в будущем. Мы знаем, что 251 миллион лет назад уже было глобальное потепление, вызванное извержениями гигантских вулканов, и оно привело к самому страшному массовому вымиранию в истории нашей планеты. Повышения глобальной температуры на шесть градусов по Цельсию оказалось достаточно, чтобы уничтожить 95 процентов живых видов. Сейчас происходит второе сильное потепление. На этот раз добавились еще антропогенная вырубка лесов и промышленное загрязнение. Возможно, через сто лет на планете не останется людей. На восстановление жизни после прошлого массового вымирания Земле понадобилось 100 миллионов лет. Если наша цивилизация исчезнет, потребуется столько же времени, чтобы сложилась новая.

Когда мы размышляем об этом, у нас, естественно, возникают чувства страха, отчаяния или печали. Вот почему мы должны тренироваться, чтобы прикоснуться к вечности через практику осознанного дыхания, вдохи и выдохи. Массовое вымирание случалось уже пять раз, и происходящее сейчас – шестое. Глубочайшая мудрость буддизма гласит, что нет ни рождения, ни смерти. После исчезновения жизнь вновь появится в других формах.

Необходимо дышать очень глубоко, чтобы признать тот факт, что мы, люди, можем однажды исчезнуть.

Как мы можем принять этот неопровержимый факт и не впасть в отчаяние? Отчаяние подпитывается нашими представлениями о себе и мире. Когда мы начинаем пересматривать свои взгляды, менять способ мышления и восприятия, появляется возможность трансформировать различающий ум, лежащий в самой основе наших страданий.

Можно научиться видеть и переживать настоящий момент еще глубже. Прикасаясь к реальности в данный момент, мы прикасаемся и к прошлому, и к будущему, и к самой вечности. Мы – окружающая среда, мы – Земля, а Земля способна восстанавливать баланс даже тогда, когда уже исчезло множество видов.

Чтобы прикоснуться к вечности в настоящий момент, не обязательно практиковать долгие годы. Вы сможете почувствовать ее через долю секунды. Всего один вдох или один шаг по Земле, сделанный с осознанностью и сосредоточением, поможет вам преодолеть время. Глубоко соприкасаясь с настоящим моментом, вы обретаете вечность.

Корни дзэна

Санскритский термин для обозначения медитации – «дхьяна». Китайцы произносят это как «чань», вьетнамцы говорят «тхьен», а японцы – «дзэн». Китайский иероглиф # буквально означает «практика размышлений». В моей традиции мы используем выражение «практика глубокого видения».

Практиковать следует без спешки, осознанно и сосредоточенно, направляя внимание на то, что происходит, и применяя глубокий взгляд. С энергией внимательности и концентрации вы можете совершить прорыв и увидеть истинную природу явлений через облако, камень, другого человека, а также через ваш гнев или даже тело. Итак, практика дзэна, дхьяны, медитации заключается в том, чтобы полностью присутствовать и смотреть вглубь.

Буддизм во Вьетнаме начался с медитационной традиции. В начале III века на север Вьетнама прибыл один купец из Согдианы, что в Центральной Азии. Возможно, он путешествовал по так называемому Морскому шелковому пути. Какое-то время чужеземец торговал своим товаром и ждал сезона попутных ветров, чтобы вернуться в Индию. Но постепенно он полюбил Вьетнам, решил там поселиться и женился на вьетнамской девушке. У них родился сын, наполовину индеец, наполовину вьетнамец; впоследствии он стал первым учителем буддийской медитации во Вьетнаме и Китае. Его звали мастер Танг Хой.

Родители Танг Хоя умерли, когда мальчику было десять лет. Тогда он стал монахом в индийском буддийском храме на территории нынешнего Северного Вьетнама. В те годы индийские монахи основывали такие храмы в портах и местах оживленной торговли (они делали это специально для своих соотечественников, приезжающих во Вьетнам торговать). К III веку буддизм уже процветал, и Танг Хой, будучи молодым монахом, изучал санскрит и китайский язык. Он основал общину и учил во Вьетнаме, после чего отправился через границу на север, в царство У (ныне Китай), чтобы передавать практику буддийской медитации.

В летописях сказано, что, когда Танг Хой пришел в царство У, там еще не было буддийских монахов; он оказался первым. Он соорудил маленькую хижину и практиковал медитацию при ходьбе. Молва о его присутствии распространялась все шире. Царь пригласил его к себе и остался под глубоким впечатлением от беседы. Так примерно в середине III века Танг Хой получил разрешение построить первый буддийский храм в царстве У. Это сооружение так и называли – «Храм первой постройки»; сегодня в Нанкине еще видны его руины. Там почти за триста лет до Бодхидхармы Танг Хой стал обучать медитации и проводить церемонии посвящения в сан первых буддийских монахов в Китае.

Многие считают Бодхидхарму первым учителем дзэн-буддизма в Китае, но это представление ошибочно. Три века ранее там уже учил Танг Хой. В действительности он – первый мастер дзэна во Вьетнаме и Китае. В отличие от Бодхидхармы, который не создавал письменных трудов, Танг Хой оставил множество работ; большинство из них сохранились до наших дней, в том числе драгоценные переводы и комментарии. Он перевел и преподавал «Алмазную сутру», одно из самых почитаемых писаний в традиции дзэн и самый ранний текст, посвященный глубинной экологии.

Слыша об «Алмазной сутре», мы можем представить, как дзэнский монах, похожий на Танг Хоя, идет, опираясь на посох, и несет в холщовой сумке старый свиток.

Алмазный прорыв

В «Алмазной сутре» говорится, что медитирующему, который стремится понять истинную природу – и свою, и реальности, – следует отбросить, или отпустить, четыре идеи: понятие «я», понятие «человек», понятие «живые существа» и понятие «продолжительность жизни». Здесь утверждается, что всякий, кто захвачен этими представлениями, несвободен и не может быть настоящим бодхисаттвой, пробужденным существом, помогающим облегчить страдания в мире. Но если вы сумеете прорваться через эти идеи, у вас появятся мудрость, понимание и свобода, необходимые для спасения планеты.

Для отказа от застывших идей нужны проницательность и мужество. Если мы сильно страдаем, возможно, причина в том, что мы держимся за некую концепцию, которую не смогли воплотить в жизнь. «Отбросить» – очень сильное слово. Это не то же самое, что просто «ослабить хватку». Много столетий назад мастер Танг Хой именно так перевел палийский термин «патиниссагга».

Цель глубокого взгляда и медитации – обрести мудрость, а мудрость – это то, что мы должны самостоятельно пережить на опыте. Нет смысла тратить время на накопление новых идей и знаний; мы должны учиться таким образом, чтобы преодолеть свои реальные проблемы и препятствия. Цель мастера дзэна – вести учеников к трансформации, а трансформация – это не передача знаний или взглядов. Мастер дзэна – не профессор.

Моя традиция принадлежит к линии преемственности дзэнского мастера Линьци, жившего в IX веке. Он говорил: «Моя цель не в том, чтобы дать вам знания. Моя цель – помочь вам освободиться от устоявшихся взглядов». Понимание – это не пустое знание, а глубокое прозрение. Такое прозрение не бывает результатом мышления. Это своего рода прямое интуитивное видение, обретаемое благодаря сильной концентрации. Оно исходит не из раздумий, а из глубокой интуиции. Подлинное прозрение приносит освобождение от гнева, страха и страданий.

Увидеть истину хотя бы раз в жизни – немалое достижение. Кто видел ее однажды, тот сможет увидеть снова. Вопрос в том, хватит ли человеку решимости и усердия.

Вы – больше, чем вы думаете

Первая идея, которую следует отбросить, – это представление о себе. Это очень глубоко укорененное в каждом человеке убеждение, что существует личность, отдельная от остального мира; что я – это я, а все остальные и все остальное, включая Землю, – это не «я». Мы рождаемся с твердой верой в то, что мы отделены друг от друга: «Я не ты. Это твоя проблема, а не моя». Быть может, интеллектуально мы знаем: ничто не может существовать само по себе. Однако на деле в нас сидит непоколебимая вера в то, что явления реальны. Поэтому мы ведем себя так, будто являемся отдельной сущностью. Это убеждение, лежащее в основе нашего мышления и поведения, создает много страданий. Чтобы его отбросить, необходимо интенсивно тренироваться.

На самом деле нет никого, нет «я». Есть мышление; есть умственные концепции. Но за этим не стоит какая-либо личность. Декарт сказал: «Мыслю – значит, существую»; имеется в виду, что, пока он мыслит, он и есть мышление. Будда сказал, что мыслительный процесс идет, но нет уверенности в том, что за ним стоит некое «я». Мышление продолжается; да, мы это признаём. Но можем ли мы сказать, что существует мыслящий? Если есть болезненное чувство, мы можем точно сказать, что оно есть. Но если речь идет о человеке, который испытывает это чувство, ответ не так однозначен. Это все равно что сказать «идет дождь». Дождь – это нечто определенное; дождь есть, но нет того, кто производит этот дождь. Чтобы пошел дождь, нет необходимости в создателе дождя. Чтобы происходило мышление, нет потребности в реальном мыслящем. Чтобы возникло чувство, нет нужды в чувствующем. Таково учение о «не-я».

Внутри идеи «я» есть убеждение, что я – это тело, а тело – это я; тело – мое, оно принадлежит мне. Однако такой взгляд не соответствует действительности. Погружаясь глубоко в свое тело, вы увидите, что тело – это поток. В этом потоке вы обнаружите своих родителей и прародителей. Поток есть, но не факт, что существует кто-то, кого можно было бы назвать «я». Вы найдете в этом потоке все на свете – не только прошлые поколения своих родственников, но и человечество в целом, а также животных, растения и минералы. Есть непрерывное движение. Но стоит ли за ним некая личность, некий «главный герой», я не уверен.

Лучше сказать «я взаимосуществую», «я взаимо-есть». Это ближе к истине в свете взаимосвязанности, взаимобытия. Если бы отец и сын, мать и дочь обладали мудростью понимания «не-я», они могли бы смотреть друг на друга в свете взаимобытия, между ними больше не было бы проблем. Мы взаимо-есть. Я такой, потому что ты такой.

Очень важно отбросить понятие «я есть», потому что оно не отражает истинной природы реальности.

Представление об отдельном «я» похоже на туннель, по которому вы непрерывно движетесь. Практикуя медитацию, начинаешь видеть, что дыхание есть, но дышащего нигде не найти; есть медитация, но нет медитирующего. Когда вы это увидите, туннель исчезнет и появится много пространства и свободы.

Кто я?

Я продолжение своих родителей. Я продолжение своих предков. Это ясно. У меня нет отдельного «я». Глядя в себя, я в каждой клеточке своего тела ощущаю отца и мать. В каждой клеточке тела я вижу своих предков. В каждой клеточке тела я вижу свою страну и народ. Я вижу, что состою из множества посторонних элементов, не относящихся лично ко мне, – их можно назвать не-я-элементами. Я состою из не-я-элементов, и, объединяясь, они образуют меня. Вот что такое я. У меня нет отдельного существования. У меня нет отдельного «я».

Это правильный взгляд. Видя реальность таким образом, вы больше не будете одиноки, потому что вы – космос. У вас есть не только физическое, но и космическое тело. Весь космос содержится в вас. Прямо здесь и сейчас вы обладаете космическим телом и можете поговорить с космосом внутри себя. Вы можете поговорить со своим отцом, со своей мамой и предками, все они присутствуют внутри вас. Вы состоите из не-я-элементов. Вы – продолжение родителей, предков, звезд, Луны, Солнца, рек, гор. Всё – в вас. Вы можете говорить со всеми явлениями и осознавать, что вы и есть мир. Вы и есть космос. Благодаря медитации это становится очевидным. Когда вы сосредоточены, вы начинаете видеть.

Предположим, волна, возникающая в океане, спрашивает себя: «Кто я?» Если волна успеет установить контакт с собой, она обнаружит, что является океаном. Она – волна, но в то же время она – океан. Следовательно, она не только одна волна, но и другие волны. Так она увидит природу взаимобытия, связи между собой и другими волнами, и больше не будет различий между «я» и «не-я». Очень важно, чтобы волна осознала, что у нее есть не только тело волны, но и тело океана. Когда волна узнает свое океаническое тело, опадут все ее страхи и предвзятости.

В этом благо медитации. Практика помогает вам прикоснуться к своим корням и освобождает от пристрастий и опасений. Если вы верите, что у вас есть «я», отделенное от ваших предков и космоса, то вы ошибаетесь. Вы есть, но вы сделаны из явлений, вам не принадлежащих, из не-я-элементов.

Если вы живете осознанно и сосредоточенно, вы будете все глубже и глубже прикасаться к истине, которая присутствует внутри вас. И однажды обнаружите, что покоитесь на ложе космоса. В христианстве говорят об «упокоении в Боге». Когда волна ощущает единство с океаном, она успокаивается. Когда вы расслабленно присутствуете в своем космическом теле, вы пребываете в покое. И если вы практикуете медитацию при ходьбе, то каждый шаг может помочь вам прикоснуться к этому космическому телу, к этому телу-океану, которое делает вас бессмертными. Вы больше не боитесь умереть. Но многие из нас слишком заняты, чтобы дышать и ходить, чтобы вступать в контакт со своим космическим телом, с истинной природой не-рождения и не-смерти.

Медитация бывает очень приятной. Вы ищете себя. Вы ищете смысл. Медитировать – значит не торопясь всматриваться в себя и глубоко слушать. Благодаря медитации вы вступаете в контакт со своей истинной природой и освобождаетесь от всех страхов и предубеждений.

Глубинная экология

Вторая идея, которую советует отбросить «Алмазная сутра», – это понятие «человек». Мы знаем, что *Homo sapiens* – один из самых молодых биологических видов на Земле. Мы прибыли с большим опозданием, а ведем себя так, будто мы здесь хозяева. Мы считаем себя исключительными. Думаем, что имеем право распоряжаться всем остальным и всеми существами, как будто они созданы специально для нас. При таком подходе мы причинили Земле много вреда. Мы стремимся к безопасности, процветанию и счастью человечества, пытаемся достичь их за счет всего остального. Но стоит всмотреться глубже, и мы увидим, что люди состоят из посторонних, не человеческих элементов, в том числе растений, животных и минералов. Не только в историческом прошлом, но и в это самое мгновение мы непрерывно взаимодействуем со всеми посторонними элементами внутри и вокруг нас. Конечно, разве может человек существовать без минералов, растений и животных? Если убрать все эти элементы или вернуть их туда, откуда они происходят, человек больше не сможет существовать. Тем не менее мы все защищаемся и обороняемся, уничтожая свои не-я-элементы, в том числе другие биологические виды.

В повседневной жизни нам приходится использовать слова, чтобы идентифицировать и определять различные явления. Но такой формы восприятия недостаточно. В современной логике и математике до сих пор используется принцип тождества: А может быть только А. А не может быть Б. Но Будда говорит: если взглянуть глубже, то видно, что А есть не только А. А состоит только из не-А-элементов. Люди сплошь состоят из не человеческих элементов. Мы сотканы из всех наших предков. Горы, река, роза, планета – все они состоят из не горных, не речных, не розовых, не планетарных элементов. Когда мы ясно это видим, мы свободны. «Человек» и «гора» – всего лишь ярлыки, обозначения, не имеющие никакой реальной сущности. У них нет отдельного бытия. Это меч диалектики «Алмазной сутры»: А – это не А, и именно потому оно может быть истинным А.

Человек присутствует во всех явлениях, и все явления присутствуют в человеке. В нас есть гора, видите? В нас есть облака, видите? Речь идет не только о том, что мы *были* облаком или скалой в прошлом, – мы и сегодня остаемся облаком и скалой. В прежние времена мы были и рыбой, и птицей, и рептилией. Мы люди, да, но в то же время мы являемся всем остальным. Видя это, мы понимаем, что сохранять другие биологические виды означает сохранять самих себя. Это взаимобытие, глубочайшее учение глубинной экологии.

В мире дзэна говорят: «Перед практикой медитации я видел, что горы – это горы, а реки – это реки. Практикуя, я видел, что горы больше не горы, а реки больше не реки. А после практики я увидел, что горы – это *истинные* горы, а реки – *истинные* реки». Когда так видишь, появляется свобода.

Я знаю экологов, которые недовольны своими отношениями с окружающими. Они очень много работают, защищают природу, и эта активность ведет к избеганию близких отношений. Но как может помочь окружающему миру человек, который несчастлив внутри себя? Отсюда вывод: защищать не человеческие элементы – значит защищать людей, а защищать людей – значит защищать не человеческие элементы. Понимание взаимобытия способно пробудить нас.

Жизнь не имеет границ

Третья идея, которую мы должны преодолеть, – это понятие «живые существа». Многие из нас противопоставляют живых (разумных) существ неживой материи. Однако наука об эволюции говорит нам, что среди наших предков есть не только люди и животные, но и минералы. Выделять живых существ и противопоставлять их неживому миру неправильно.

Мы сотканы из неживых элементов. Пылинка, элементарная частица, кварк – это мы, а мы – это они. Нам нужно выйти за пределы двойственных представлений о теле и разуме, о материи и духе, о сознании и вещественном мире. Это большое препятствие. Современные ученые обнаружили, что свой разум есть даже у фотонов и электронов, и это не что иное, как сознание. Они не инертны и не безжизненны. Кукурузное зерно имеет собственный способ познания: просто посадите его в почву, и за десять дней оно само поймет, как ему прорасти и превратиться в высокое растение с листьями, цветами и початками. Так называемые неодушевленные предметы не такие уж неодушевленные; они очень даже живые.

В этом контексте термин «живые существа» можно также понимать как «смертные». Мы отличаем не только одушевленное от неодушевленного, но и живое – то есть смертное – от священного или бессмертного. Мы склонны проводить различие между живыми и святыми существами. Медитация здесь заключается в том, чтобы глубоко заглянуть в себя и осознать, что вы созданы из не-я-элементов, к числу которых относится также элемент святости. Мы должны избавиться от представления о том, что «живое существо» отличается от неживого, просветленного, святого существа, потому что это разделение порождает много предубеждений, дискриминации и страданий. Таково поучение – и революционная идея – «Алмазной сутры».

Когда мы с этим пониманием смотрим на Землю, планета видится не как инертная материя, а как священная реальность, частью которой являемся мы сами. Благодаря такому видению наше отношение к планете меняется. Теперь мы с любовью и уважением шагаем по Земле и осознаем свою колоссальную способность помогать.

Осторожно, ловушка!

В дзэне есть коан, вопрос для размышления: «Обладает ли собака природой будды?» Природа будды есть не только у собаки, но даже у камней – и у планеты. Земле свойственны пронизательность, пробужденность, счастье и многие другие добродетели. Земля – это будда в женском облике, мать. Вы можете спросить: «Чья мать?» Мать всех будд, которые рождаются и в человеческой форме, и в нечеловеческой. Когда мы не захвачены определениями, легко распознать присутствие будд.

Слово «будда» – это просто концепция о будде. Возможно, вы уже слышали дзэнскую историю о мастере, который с большой осторожностью применял в своих учениях слово «будда» и концепцию о будде, потому что они могут стать причиной заблуждения, завести в ловушку. Если человек уверен, что знает точное значение понятия «будда», он легко попадает в плен этой идеи.

Вот почему использовать термин «будда» (как и слово «бог») весьма опасно. Тот мастер дзэна сказал: «Друзья мои, я вынужден использовать слово «будда». Мне это слово не нравится; у меня на него аллергия. И каждый раз, когда я его произношу, мне приходится спускаться к реке и трижды полоскать рот». Очень сильное поучение. Очень дзэнское. Весь зал погрузился в молчание. Но один ученик с галерки встал и ответил: «Учитель! Каждый раз, когда я слышу, как ты произносишь это слово, мне приходится идти к реке и трижды промывать уши!»

Нам повезло, что были такие учителя и ученики, которые помогли нам не заблудиться в идеях и словах.

Внимательность, сосредоточенность и мудрость присутствуют в каждом из нас как возможности или семена – это и есть наша природа будды. У каждого есть природа будды. Отличная новость! Это не надежда, а реальность. Корень *budh-* на санскрите означает «пробуждаться». Если вы просыпаетесь и видите красоту планеты, вы уже будда. А если вы знаете, как поддерживать этот дух пробуждения в течение всего дня, то вы – будда 24 часа в сутки. Быть буддой не так уж трудно.

Вы – не «местные»

Вероятно, вы верите в то, что являетесь только своим телом. Однако на самом деле вы гораздо больше, чем это тело. Медитировать – значит видеть, что вы находитесь еще и там, и там, и там – везде. Ваша природа не ограничена местом.

Иногда мастерам дзэна приходится выдумывать новые слова, особенно когда старые портятся и теряют смысл. Дзэнский мастер IX века по имени Линьцзи придумал словосочетание «истинный человек» (## по-китайски; chân nhân по-вьетнамски). Эти два слова очень важны. Мастер сказал, что нам нужно жить и практиковать осознанность таким образом, чтобы раскрывать свою истинную личность, которую нельзя найти ни в пространстве, ни во времени. У нее нет географических координат. Она подобна электрону – ее невозможно ухватить. Сидя здесь в настоящий момент, мы осознаём, что есть вся планета, с ее горами, реками и небом, и мы взаимосуществуем со всеми этими элементами. Облака находятся и в небе, и в нас. Свет солнца сияет где-то там, но он также сияет и в нас. Ваша истинная личность полна чудес.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.