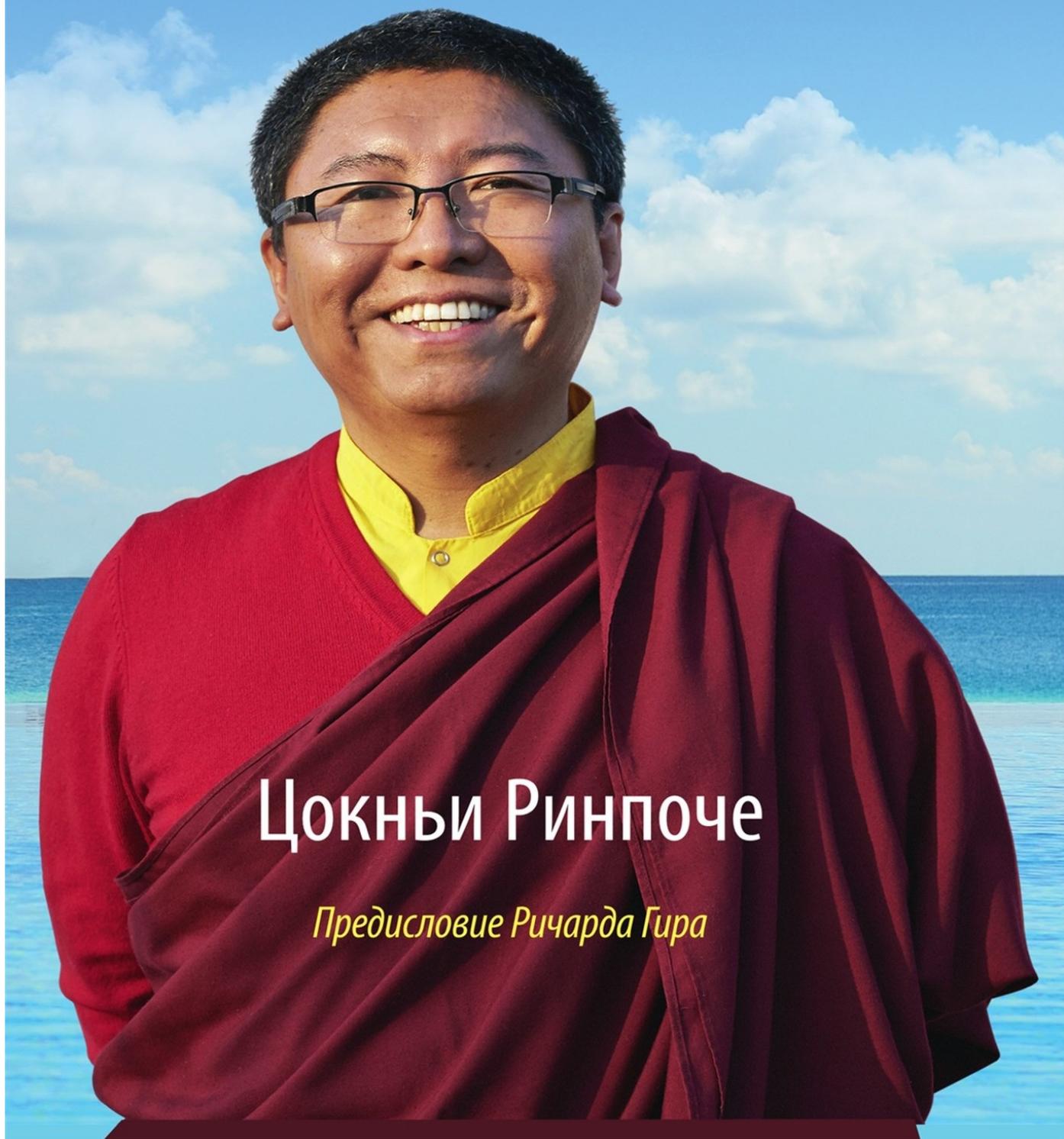


# ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ ОТКРЫТЫЙ УМ

☞ Пробуждение силы сущностной любви ☜



Цокньи Ринпоче

*Предисловие Ричарда Гира*

Цокньи Ринпоче

**Открытое сердце. Открытый ум**

**Пробуждение силы сущностной  
любви**

Самадхи

Москва

2015



Редактор серии «Самадхи» [Александр А. Нариньяни](#)

© Tsoknyi Rinpoche, 2012

© Richard Gere, foreword, 2012

© Дарья Бабина, перевод, 2014

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2016

# Содержание

Предисловие

О тибетских терминах и выражениях

1. МОСТ

2. В ПУТЬ

3. ИСКРА

4. НЕВЕРНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИ«Я»

5. МЕТОД

6. ОСОЗНАВАНИЕ ТЕЛА

7. ТОНКОЕ ТЕЛО

8. УЧИМСЯ ЕЗДИТЬ ВЕРХОМ

9. ВНУТРЕННЕЕ ОГРАНИЧЕНИЕ СКОРОСТИ

10. УМ ПОД ПРИСМОТРОМ

11. ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО

12. СПЛОЧЁННОСТЬ

13. ЗА ДЕЛО

14. ДОВЕРИЕ

Благодарности

Об авторах

# Предисловие

Если хочешь найти рыбу, ищи в океане.

Если хочешь найти себя, загляни в свой ум.

Я впервые встретил Цокньи Ринпоче в 1997 году в Литчфилде, штат Коннектикут. Это был мой первый ретрит по практике *дзогчен*, и я был очень взволнован, если не сказать, что серьёзно нервничал. На самом деле беспокоиться было не о чем. Ринпоче оказался поистине тонким учителем: он моментально снял напряжение с присущим ему остроумием, чувством юмора и абсолютной естественностью, одновременно раз за разом побуждая нас открывать и затем пребывать в истинности нашей естественной природы, изначальной бытийности. С того самого времени я стал считать Ринпоче надёжным учителем и бесценным другом. Он один из тех людей, с которыми вам не терпится встретиться вновь, чтобы вместе провести время, которых вспоминаешь с улыбкой и смехом. Это всегда имеет большое значение. Пройдя обучение под руководством исполинов тибетской буддийской традиции, большинство которых, к сожалению, уже покинули этот мир, Ринпоче стал мощным и выразительным связующим звеном между эпохой великих йогов старого Тибета и нашим суетным и запутанным XXI веком. Он и там, и там чувствует себя как дома. И делает всё для того, чтобы мы также испытывали максимальный комфорт.

Ринпоче усердно работал ради того, чтобы понять особенности человеческого сознания и с большей эффективностью помогать нам преодолевать самими собой навязанные ограничения и серьёзное отношение к жизни. Прочная любовь, мудрость и блаженство — это всё возможно, но мы так часто увязаем в своём «я» и собственных убеждениях.

Сущностная любовь распахнута настежь и свободна от какой-либо предвзятости. Это свобода, проявляющаяся в безудержном смехе ребёнка, в нежном тепле благостного состояния, когда мы чувствуем себя счастливыми без особой причины. Ринпоче описывает её как «безусловную доброту, мягкость и близость, рождённые из открытости и интеллекта, которыми можно разжечь пламя, согревающее целый мир». Это радостные, любящие объятия самой жизни со всем присущим ей сумасшествием.

Мы способны найти эту любовь в самих себе, потому что она — то, кто мы есть на самом деле. Это право человека по рождению. У нас есть два глаза и две руки, и точно так же в нас заложена эта фундаментальная любовь. Она бывает так глубоко погребена под всевозможным хламом, настолько запутана, что мы оказываемся неспособны её узнать или прочувствовать. И потому проводим всю жизнь в погоне за этой любовью, пытаюсь найти её в отношениях, деньгах, власти, вещах и понятиях, как будто нехватку чего-то внутри можно восполнить извне. Пускай на мгновение это и возможно, но в конечном счёте мы чувствуем себя опустошёнными, обессиленными, испуганными и озлобленными. Где-то в глубине сердца мы это осознаём и в самые откровенные моменты жизни чувствуем пустоту и печаль, которые таятся за фасадом занятой и наполненной жизни. В то же время мы стремимся к чему-то большему и глубоко в душе чувствуем, что подлинное счастье достижимо.

Эта книга вдохновляет на поиски того, что мы временно потеряли, и поможет вступить на путь воссоединения с глубинной природой — радостной, открытой и свободной от условий и условностей, как безоблачное, ослепительное небо. Осознание собственной природы даст возможность теплоте сострадания и любви легко проявиться во всём, что мы делаем. Это не эзотерический путь, он не требует особых способностей. Это вполне практичный, применимый, логичный и ясный путь. Он — то, кем мы по сути являемся. Мы все источаем любовь из самых глубин нашей души. Мы и есть любовь, которая не имеет границ и которая проглядывает сквозь счастье и печаль — в каждом моменте нашего существования.

Возможно, нам знакомы люди, в полной мере соответствующие этому описанию. Некоторые видят это сияние в Далай-ламе или Матери Терезе, в своей матери или отце. Эти люди заставляют нас непроизвольно улыбаться и вызывают чувство

неподдельной, естественной теплоты. Почему? Потому что они светятся особой бескорыстной любовью и состраданием, которые мы распознаём как свою истинную природу. Эта книга поможет нам найти ту изначальную искру, из которой вспыхнет бушующее пламя. Всё зависит от нас.

Ричард Гир

# О тибетских терминах и выражениях

Эта книга обильно приправлена тибетскими терминами, которые я взял на себя смелость транслитерировать, далеко не всегда следуя принятым, научным методам. Моё решение, возможно, ужаснёт многих людей, посвятивших огромное количество времени и усилий переводам с языка, изобилующего символическими значениями. Многие слова в классическом и современном тибетском нагружены непроизносимыми согласными в конце и начале слова, что в одних случаях влияет на их произношение, а в других — нет.

Как и многие азиатские языки, тибетский содержит элементы тональности и аспирации. Существуют небольшие различия в произношении между некоторыми согласными и сочетаниями согласных, которые вселяют страх в сердца удивительных людей, служащих в качестве переводчиков при тибетских учителях. Я слышал о паре случаев, когда переводчика просили перевести тибетское слово «лёд», которое при не совсем точном произношении превращается в «дерьмо».

В таких затруднительных ситуациях учителя смеялись, пока с них не слетали облачения. Их смех не является проявлением жестокости; скорее, это подарок, возможность признать и примириться с вероятностью того, что, несмотря на наши познания и успехи, все мы допускаем ошибки. Благодаря им мы учимся и растём.

После выхода двух книг, над которыми я имел честь работать вместе с Йонге Мингьюром Ринпоче, многие спрашивают, был ли я переводчиком. К сожалению, вынужден развеять их заблуждения. Мои познания в тибетском ограничены несколькими ритуальными молитвами и полезными фразами вроде: «Я не ем

мясо», «Тот-то здесь?», «Где здесь уборная?» (или, зачастую, «Есть ли здесь уборная?»). Да поможет мне Будда, если я напутал с порядком слов или ненароком не совсем точно произнёс какое-либо слово. Бывает очень неудобно, случись тебе ляпнуть: «Я не ем уборные».

Но Цокньи Ринпоче и все те, кто помогает ему выполнять невероятное количество обязанностей — возложенных на него в возрасте, когда многие из нас были озабочены тем, как незаметно пронести сигареты и спиртное на территорию школы, — были очень добры ко мне. Они приложили массу усилий, чтобы помочь мне уяснить тонкости тибетского языка и всей выражаемой им мудрости, которая, в свою очередь, отражает понимание человеческого состояния и возможности эмоциональной эволюции, очень точное и совершенное по своей сути.

Конечно, буддисты находятся в несколько более выгодном положении по сравнению с другими людьми, потому что на протяжении более чем двух тысяч лет они не переставая изучали поведение человека и последствия принятых им решений.

Мне выпала великая честь работать с Цокньи Ринпоче, одним из самых добрых и сострадательных людей, которых мне когда-либо посчастливилось встречать. Он открыто признавал свои ошибки и в буквальном смысле вёл меня за руку к осмыслению понятий и процессов, описанных на последующих страницах. Я надеюсь, что хотя бы толика его сияния, теплоты, юмора и человеколюбия проступит и коснётся читателя сквозь страницы этой книги.

Эрик Свонсон

Посвящается моей супруге Чиме Янгдзом

# 1 МОСТ

Несколько лет назад я побывал на самом верху двух гигантских небоскрёбов, соединённых мостом из прочного прозрачного стекла. Сквозь пол я видел улицы города, лежавшего подо мной на расстоянии сотен футов. Когда я сделал первый шаг и вступил на этот мост, мои мышцы застыли. Сердце забилося в бешеном ритме, и я покрылся пóтом. Меня обуял безудержный страх.

«Этот мост меня не выдержит, — подумал я. — Как только я начну его переходить, он обрушится, и я разобьюсь».

Парализующий страх — пожалуй, отнюдь не та реакция, которую можно было бы ожидать от человека, воспитанного и обученного в традициях тибетского буддизма, дающего наставления и советы людям по всему миру.

Я не могу ручаться за опыт других учителей. Могу лишь сказать, что я, как и любой другой человек, спотыкаюсь об обстоятельства, которые пугают, сбивают с толку, огорчают или просто меня беспокоят. Я оказываюсь в тех же самых ситуациях, в которые попадает любой человек. И всё же благодаря многим урокам, которые я получил от своих учителей, учеников, семьи и друзей, я научился с радостью принимать подобные обстоятельства как средства осмысления того, насколько чудесно просто быть живым. Люди по всему земному шару претерпевали тяжёлые лишения из-за войн, природных бедствий, финансовых кризисов и политических противостояний — помимо всего прочего. Эти особенности не новы и не являются чертой лишь нашей эпохи. На протяжении всей известной нам истории человечества люди сталкивались со схожими трудностями.

И всё-таки смелость, которую люди проявляют перед лицом бедствий, служит вдохновляющей иллюстрацией замысловатого чуда жизни. Столько людей лишились своих домов, детей, близких и друзей. Но даже в горе и несчастье они выражают готовность идти вперёд, возрождаться и воссоздавать то, что можно, — *жить*, а не влачить изо дня в день полное безысходности жалкое существование; жить с мыслью о том, что каждое их усилие принесёт пользу будущим поколениям.

### Сон и пробуждение

Умение жить с такой смелостью предоставляет возможность увидеть природу трудностей, с которыми мы сталкиваемся, свою собственную природу и природу реальности в абсолютно новом свете — пройти через процесс, который Будда и последовавшие по его стопам учителя сравнили с пробуждением ото сна. Во сне мы переживаем события, которые не являются настоящими, но *кажутся* и *ощущаются*, как настоящие.

Я уверен, что в вашей жизни был такой опыт. Многие люди рассказывают мне о снах, в которых они спасаются от монстров, возвращаются домой и находят множество потаённых комнат или оказываются в неловких ситуациях со знакомыми людьми. Когда звенит будильник, когда дети пробуждаются от своих снов и ищут родительского внимания, когда домашние животные начинают лаять, мяукать или тыкаться носом, прося их покормить, спящие тут же просыпаются и обнаруживают несколько иную реальность.

Такое внезапное пробуждение может порой застать врасплох. Мысли, образы и чувства будут ещё какое-то время висеть над нами, как паутины, колышущиеся на ветру. Если сон выдался особенно насыщенным, паутины так и будут развеиваться, преследуя нас на протяжении дня. Мы стараемся их смахнуть, и в конце концов наши попытки заканчиваются успехом.

### Гончарный круг

Но даже когда нам это удаётся, мы оказываемся в ловушке другого сна — сна

обыкновенной, повседневной действительности, в которой мы постоянно испытываем страхи и чувствуем свою уязвимость. Эти переживания кажутся такими полновесными и настоящими. Но если хорошенько разобраться, они не такие полновесные и настоящие, какими нам представляются. Этот «сон наяву» (частью которого являются и обычные сны) на санскрите называется *сансара*, а на тибетском — *кхорло*. Оба понятия подразумевают кружение в колесе, беспрестанно вращающемся в одном и том же направлении.

*Сансару* часто сравнивают с гончарным кругом. Гончар бросает кусок глины на круг и придаёт ей форму, используя руки и всё своё мастерство, продолжая при этом крутить колесо в одну и ту же сторону.

Точно так же многие из нас на протяжении жизни испытывают ощущение движения, ощущение того, что они что-то создают или причастны к созданию чего-либо. К сожалению, выясняется, что единственное, чем мы занимаемся, так это повторно используем всё те же интеллектуальные и эмоциональные привычки в их разнообразных проявлениях, применяем одни и те же методы и любые доступные средства для того, чтобы, не останавливаясь, вращать свой интеллектуальный и эмоциональный гончарный круг. И в то же время мы упорно продолжаем думать и верить: «На этот раз всё будет иначе».

Неважно, как быстро мы вращаем круг и сколь мастерски используем свои ресурсы во имя создания образца красоты и долговечности, — нам не избежать разочарования. Плоды наших трудов крошатся и ломаются. Отношения терпят неудачу. Мы теряем дома и должности.

Недавно я услышал слова, принадлежащие великому психологу Карлу Юнгу: «Весь свет жаждет мира, и весь свет готовится к войне». Иначе говоря, то, чего мы хотим, отличается от того, что мы на самом деле думаем, чувствуем и делаем. С момента пробуждения и до той минуты, когда мы обессиленно погружаемся в сон, большинство из нас вынуждено иметь дело со множеством проблем социального, психологического, экологического или экономического характера. Учитывая нынешние затруднения в мировой экономике, пагубные эффекты глобального изменения климата, рост числа стихийных бедствий и эпидемий, а также распространение насильственных действий со стороны отдельных лиц и групп, мир, в котором мы живём, всё больше напоминает бомбу с часовым

механизмом, готовую взорваться в любой момент.

Наш внутренний мир, между тем, зеркально отражает всевозможные искажения внешнего мира. Мы стали подлинными экспертами многозадачности в вопросах воспроизводства причин несчастий. Наш ум работает, как бесперебойный новостной канал, где центральная картинка иллюстрирует главное событие часа, в боковых врезках отображаются показатели фондовых бирж и прогноз погоды, а бегущая строка сообщает самые последние, зачастую сенсационные, новости.

Или, может, всё наоборот? Может быть, потрясения, которые мы наблюдаем на мировой сцене, отображают искажённый внутренний образ? Или свидетельствуют о противоречии между нашим стремлением к благополучию — порывом преодолеть всё то, что представляет для нас угрозу, — и подавлением чувства страха, одиночества и отчаяния, которые рождаются в нас, когда некий человек или какое-то событие причиняет, казалось бы, неизлечимую боль.

Как люди мы оказываемся в неудобном положении, пытаюсь уравновесить мысли, чувства и действия, которые сознательно контролируем, — с одной стороны; и умственные, эмоциональные и поведенческие привычки, сформированные факторами, лежащими вне пределов осознанного понимания, — с другой. Такого рода дискомфорт у многих из нас вызывает ощущение, будто мы живём двойной жизнью. Кажется, что нас преследует тень — то самое «я», что прячется за личностью, которую мы сознательно признаём и представляем внешнему миру. Для большинства задача опознать и примириться с этой тенью — опыт не из приятных. Но у этого процесса есть одно преимущество. Тень создаётся неким источником света, и благодаря осознанию и пониманию её характеристик мы найдём путь, ведущий к этому свету.

Медленно, но верно

Открытие в себе света — постепенный и глубоко личный процесс, в результате которого мы начинаем *видеть* причины и последствия своих мыслей, чувств и поступков намного ярче и чётче, чем нам когда-либо удавалось.

По мере прохождения этого процесса возникает схожая ясность в понимании причин и условий, сформировавших убеждения, чувства и поведение других

людей. С некоторыми из них — домочадцами, друзьями и коллегами — мы непосредственно общаемся каждый день. С другими же — представителями высшего руководства и политическими деятелями — такое близкое взаимодействие вряд ли возможно, тем не менее их выбор влияет на наши жизни. Скажем, люди в залах заседаний и кабинетах по всему миру принимают решения, которые существенно сказываются на наших возможностях в поиске работы, оплаты счетов или, в отдельных случаях, вынуждают отправиться на войну. Мы лично не знакомы, и они нас не знают, но их решения оказывают влияние на нашу жизнь.

Благодаря некоторым замечательным технологическим открытиям последних лет люди выкладывают видеоматериалы, ведут блоги, веб-сайты и используют другие формы социального комментирования и взаимодействия, которые так или иначе влияют на нас — порой незначительно, а иногда и ощутимо, вызывая восхищение или отвращение, разочарование или эмоциональную разрядку.

Многие жалуются, что нынешняя эпоха принесла с собой «информационную перегрузку». Невероятное количество идей, доводов и подробностей захлестнуло сегодняшний мир, уверяют они. Но я не вижу в этом ничего негативного. Я рассматриваю такое положение дел скорее как возможность учиться и расти, используя себе во благо всё это богатство мнений и взаимодействий.

Всё, чему меня учили, что я усвоил из собственного жизненного опыта, а также наблюдая за опытом своих учителей, учеников и друзей, свидетельствует о врождённой способности учиться и расти, развивать умение глубже, чем раньше казалось возможным, погружаться в собственные мысли и чувства и относиться к выбору, который делаем сами — и все те, кого мы по привычке считаем «другими», — с уважением, терпимостью и сострадательным пониманием. На мой взгляд, это шанс стать менее критичными и научиться принимать ту точку зрения, с которой нам иногда трудно согласиться, и даже ту, которая вызывает отторжение или враждебное отношение.

Но когда мы вовлечёмся в процесс развития способности понимать роль причин и условий, необходимых для человеческого развития, когда погрузимся в этот процесс осознания мыслей и чувств, которые движут нами и всеми теми, с кем мы живём, — тогда-то и начнут раскрываться наши сердца. Мы полюбим не только

себя — которых мы порой считаем израненными и полными недостатков, — но и всех существ, с которыми мы делим эту полную чудес планету. Мы начнём ощущать неизведанные до сих пор теплоту и доброту.

## Наблюдение

Жизнь — это вызов.

Жизнь — ещё и возможность.

Мгновение за мгновением, день за днём, неделя за неделей, год за годом мы сталкиваемся с разными преградами, которые словно испытывают нашу выдержку, веру и терпение. Часто мы беспомощно и безвольно глядим, как превращаемся в рабов транснациональных корпораций, начальства, друзей, семьи или времени. Но вовсе не обязательно запирает себя в неволе. Можно отправиться в путь, который позволит воссоединиться с колоссальным потенциалом открытости, теплоты и мудрости.

Однако он потребует свежего взгляда на обстоятельства, с которыми нам предстоит иметь дело, будь то хронические заболевания, детские травмы, проблемы в отношениях, потеря работы или крыши над головой. Хоть послание, которому меня учили, и исходит от человека, жившего 2 500 лет назад, оно по сей день остаётся актуальным.

В чём же суть послания?

Наблюдайте за своей жизнью. Смотрите за тем, как вы себя преподносите и как определяете, чего способны достичь. Взгляните на свои цели. Обратите внимание на давление со стороны окружающих людей и культуры, в которой вас воспитали. Посмотрите снова. И ещё раз. Смотрите до тех пор, пока не поймёте, исходя из собственного опыта, что вы — намного больше, чем о себе думаете. Не прекращайте смотреть, пока не увидите чудесное сердце и волшебный ум — первооснову своего существа.

В той самой ситуации на мосту, описанной мной чуть ранее, я серьёзно подошёл к вопросу наблюдения. Вместо того чтобы искать другой путь, я отступил назад и

стал смотреть на толпы идущих по мосту людей. Некоторые из них даже катили тележки с тяжёлыми коробками. Все они выглядели бодро и беззаботно, просто шли по своим делам.

«Почему же я так напуган?» — удивлялся я.

Спустя пару мгновений меня осенило, *почему*. В детстве я любил рискованные затеи: забирался на самые высокие ветки, вскарабкивался на горные навесы — всюду, куда даже козы не забредали. Во время этих приключений я собрал свою долю шишек и ссадин, и боль, которую я тогда испытал, отпечаталась на моём физическом теле. Физическая боль вызвала эмоциональный отклик в форме страха вероятности падения. Как физическая реакция, так и эмоциональная в совокупности сформировали идею о том, что высота опасна.

Говоря простыми словами, возникла программа: туго завязанный узел физических, эмоциональных и понятийных реакций, которые я воспринял как факт, как некую правду о том, кем я являюсь и что собой представляют обстоятельства, в которых я оказался. Когда я вступил на мост в первый раз, мной полностью овладела эта установка. Я стал своим страхом. А страх стал мной.

«Хорошо, — подумал я. — Я вижу здесь программу, но разве она здесь сейчас применима?»

Конечно, нет. Стекло было сверхпрочным. Остальные люди без проблем переходили мост. С разумной точки зрения программа не имела никакого смысла. Я снова попробовал пройти по мосту — и опять не смог. Разумом я понимал, что не упаду, но стоял, застыв на месте.

Поэтому я снова отступил назад в попытке понять, что не даёт мне двигаться. После нескольких минут размышлений я понял, что программа страха настолько глубоко сидит в моём уме, чувствах и физических ощущениях, что я стал воспринимать её частью себя, частью того, кого считал собой, и того, как обозначал окружающий мир. Такого рода самоотождествление является «клеем», скрепляющим программы друг с другом.

Доброта

Но вслед за этим первым открытием я осознал нечто ещё более важное. Оказывается, я не был добр по отношению к своей программе. Я хотел от неё избавиться, покончить с ней раз и навсегда, не потрудившись прислушаться к ней и усвоить урок.

Понимаете, программы складываются на протяжении долгого времени. Немало времени уходит и на то, чтобы их заметить, понять и ослабить узлы, из которых они состоят. В работе со своими программами потребуются доброта и мягкость: те качества, которые помогают родителям утешить плачущих в темноте детей. Как отец я усвоил, что для общения с обеспокоенными детьми необходимо погрузиться в самые глубины собственного сердца и отыскать способ объяснить ребёнку, что испытывать страхи и боль — это в порядке вещей, и в то же время дать ему понять, что страх, холод, сырость и голод — не более чем временные условия, которые не могут определить его личность.

Воспользовавшись тем же методом понимания, я сказал себе: «Прекрасно, ты думаешь, что умрёшь, как только вступишь на этот стеклянный мост, и убеждён, что это ощущение отражает действительность. Чувства и мысли имеют над нами большую власть, но значит ли это, что они достоверны? Посмотри на всех тех, кто ходит по мосту взад и вперёд. Может, им не по себе, может, даже страшно, но они всё равно идут. Да, я боюсь, но всё же попробую перейти на другую сторону».

Я ступил на мост в третий раз и несмотря на страх продолжал идти — маленькими, нетвёрдыми шажками, осознавая этот страх и позволяя ему раскрыться в щедрых, успокаивающих объятьях, вместо того чтобы от него отмахиваться. Моя уверенность росла с каждым шагом. Тугой узел физических ощущений, эмоций и мыслей потихоньку развязывался. Дойдя до середины моста, я посмотрел на здание напротив: теперь оно сияло намного ярче. Шедшие по мосту люди тоже сияли, отражая всю красоту яркого света, заливавшего стеклянную галерею моста. Мне даже казалось, что я сам свечусь.

В то же время я видел под собой людей, которые шли по улицам в относительной темноте. И подумал: «Интересно, а они когда-либо испытывали такую лёгкость и сияние?»

Эта перемена восприятия помогла мне понять не только то, как работают

программы, но и то, как мы можем научиться с ними работать. Одно из серьёзнейших препятствий, подстерегающих нас в жизни, — это склонность быстро сдаваться под натиском разнообразных мыслей, чувств и физических ощущений. Мы принимаем их за истины, которые не дают сделать первый шаг по собственному мосту.

Каждый из нас обладает набором программ и своими мостами, которые необходимо пересечь. Одни люди завязли в привычном восприятии себя в качестве ранимых, некомпетентных, одиноких и нелюбимых, подавленных и утомлённых жизнью существ. Некоторые видят в других людях соперников или источник угрозы. Другие же враждебно реагируют на переменчивые и непредсказуемые обстоятельства, такие как погода и пробки на дорогах. А кто-то смотрит на себя через призму хронической болезни или некогда пережитого физического или эмоционального насилия.

Я ни на секунду не умаляю значимость реакции, с которой мы вынуждены иметь дело, оказавшись у того или иного моста и застыв в ошеломенности под воздействием некоей программы, не позволяющей сделать шаг вперёд. Я только хочу подчеркнуть, что, придя в себя после первого шага, вы можете остановиться и проанализировать свои мысли, чувства и ощущения. А потом спросить себя, является ли то, что вы принимаете за устоявшийся факт, правдой.

### Реальность, но не истина

Я ощущал реальный страх — в том смысле, что я испытывал на себе всю его мощь, — но он сформировался не на основе истинных обстоятельств. Скорее, страх был вызван воспоминаниями о прошлом опыте падения с большой высоты и ощущения боли, а также неверным восприятием новой ситуации. Несомненно, мост был прочным, но страх, рождавшийся при мысли о проходе по нему, отказывался принимать в расчёт истину о том, что огромное количество людей пересекали мост в обоих направлениях и никуда при этом не падали.

Поэтому мне пришлось провести с самим собой небольшую беседу: «Да, твои чувства реальны. Я это признаю и отдаю им должное. Но этот страх не имеет в качестве основания никаких истинных обстоятельств». В какой-то момент,

сражаясь с этим опытом, мне в голову пришла мантра. *Мантра* — это санскритский термин, обычно обозначающий особую комбинацию древних слогов, которые складываются в своего рода молитву или призывание, помогающую человеку установить более глубокую связь с возможностями, не поддающимися немедленной концептуализации. Но в моём скромном случае с переходом моста в этих слогах не было ничего мистического — всего четыре обычных слова: «Реальность, но не истина».

Повторение этой мантры стало моей практикой: практикой осознания того, что чувства, вызываемые некой проблемой, являются реальными лишь на уровне интеллектуального и эмоционального восприятия. Какими бы сильными эти чувства и убеждения ни были, они не основываются на действительности. Я понял, что брошенный мне на мосту вызов на самом деле оказался возможностью преподать урок той части себя, которая самоотождествлялась с программой страха.

Мантра по сути является средством общения со своими мыслями и чувствами. Это проверенный временем метод иногда называют молитвой, но в действительности это способ открыть сообщение между сердцем и умом.

Теперь я предлагаю вам провести этот маленький эксперимент с мантрой, когда вы столкнётесь с трудностями, будь то необходимость пройти по стеклянному мосту, высидеть в длиннющей пробке или избежать опоздания на работу; найти общий язык с коллегами, начальником, супругом или супругой, возлюбленным или возлюбленной, детьми и даже служащими банка.

Хорошенько вдохните и выдохните, следя за дыханием.

Затем уделите минутку своим чувствам и поприветствуйте их как желанных гостей. Скажите: «Привет!» — и начните беседу. Можете начать с фразы вроде: «Да, я знаю, что вы есть». Потом спросите их: «А вы настоящие? Отражаете ли вы нынешние обстоятельства или возникли на основе прошлого опыта?».

Снова и снова спрашивайте себя, насколько реально или истинно переживаемое вами состояние. Спрашивайте до тех пор, пока не поймёте, что ваши чувства реальны, но вызвавшие их условия не имеют ничего общего с истиной. Такие моменты способны трансформировать понимание самих себя и своих

возможностей и в то же мгновение вдохновить окружающих пройтись по их собственному мосту и испытать при этом ту же лёгкость.

Эта книга о том, как переходить мосты. Она о тех самых паузах, которые позволяют подойти к программам страха, недовольства, зависти, горя и злости с мягкостью и уважением. Она о минуте, предназначенной для того, чтобы вспомнить истину о том, кем мы в действительности являемся, и чтобы напомнить нам быть добрыми по отношению к себе, оказавшимся в ловушке программ, и быть терпимыми, когда в них попадают другие.

### Когда программы конфликтуют друг с другом

Книга рассказывает и о том, как строить мосты. Когда мы признаем собственные программы и станем с ними работать, начнёт разворачиваться едва различимая, но показательная цепь событий. Мы постепенно разовьём более открытое и сострадательное отношение к членам семьи, друзьям, коллегам по работе и всем тем, чья судьба переплетена с нашей. Мы почувствуем по отношению к ним «доброту» и начнём осознавать: «Быть не может, эти ребята так на меня похожи! Он (или она), как и я, испытывает свои страхи, потребности, желания и разочарования».

С этого простого осознания начнётся преобразование восприятия себя и окружающих.

Приведу небольшой пример. Я был в Лондоне и прохаживался по маленькому магазинчику, как вдруг услышал пронзительные крики, доносившиеся с улицы. Я вышел из магазина и увидел женщину, стоявшую на незанятом участке обочины, и её двоих напуганных детей, которые стояли на тротуаре.

Мужчина медленно подъезжал к незанятому участку обочины, чтобы припарковать свою машину, в то время как женщина продолжала кричать: «Остановитесь! Остановитесь! Вы не можете здесь парковаться!».

Чем громче она кричала, тем ближе он подъезжал.

Через открытое окно он сказал ей: «Я уеду, если вы перестанете орать». Но она

продолжала кричать.

Тогда он подъехал ближе. Я подумал, что он её задавит, или она влезет в окно машины — мужчина ехал очень медленно — и ударит его.

Он снова попытался завести разговор: «Барышня, прекратите кричать. Что случилось?».

Но женщина не прекращала, а он всё ближе подъезжал к обочине, пока машина практически не упёрлась в неё.

В конце концов он подъехал так близко, что она перестала кричать. Женщина перевела дух и стала объяснять: «Послушайте, мой муж битый час ищет место, чтобы припарковаться. Я увидела это место и стою охраняю, пока он едет по этой улице обратно».

Водитель ответил: «Дамочка, если бы вы сразу мне это сказали вместо того, чтобы кричать, я бы проехал мимо. Но вы даже не дали мне возможности понять, что происходит. Пожалуйста, в следующий раз следите за своей реакцией». И спустя пару секунд мужчина пробурчал: «Думаю, и мне тоже будет не лишне».

После чего мужчина уехал, помахав рукой женщине и её детишкам, прижавшимся друг к другу на тротуаре.

Женщина отошла от проезжей части, обняла своих детей и прошептала: «Простите. Это всё ужасно. Я плохая мать».

Мне хотелось подойти к ней и сказать, что она не плохая — не хуже, чем мужчина за рулём. Просто они оба позволили программам взять над собой верх. Женщину охватила боязнь, что водитель вознамерился у неё что-то отобрать, и она действовала исходя из этого слепого убеждения. А мужчина в машине и не догадывался о том, что происходит. Единственное, что он видел, так это как на него кричат и оскорбляют, что запустило в нём программу, скорее всего оборонительную. Она, в свою очередь, вызвала злость как ответную реакцию на грубое отношение. Таким образом одна программа противостояла другой.

Но было бы неуместно подходить к ней в ту самую минуту. Представьте себя на её месте: к вам подходит какой-то низкорослый, лысый незнакомец и в двух

словах пытается донести суть буддийских учений.

Кроме того, мне кажется, после этого случая она кое-что усвоила о программах, и мне не нужно было объяснять ей этот урок. Ни она, ни тот мужчина не могли трактовать случившееся в терминах программ, но было очевидно, что они осознали, как бездумно поддались *чему-то*, приведшему к конфликту. Этот конфликт мог плохо закончиться, но в последний момент этого удалось избежать.

Ситуации, в которых сталкиваются программы, происходят очень часто. К сожалению, мы не подозреваем, что попали в их сети, если только не прошли спецкурс — на последующих страницах вам будет предложено что-то вроде обучающего курса — и не усвоили, как распознавать программы и работать с ними. (Но даже пройдя обучение, мы не всегда осознаём, что происходит, о чём наглядно свидетельствует мой опыт на мосту.) В таких случаях стороны отказываются остановиться и поразмыслить над контролируемыми их поведением программами, и спор перерастает в неослабевающее недовольство, агрессию и насилие или, в худшем случае, — войну.

Могу предположить, что причина, по которой те два человека сумели выйти из потенциально опасной ситуации, состояла в том, что оба видели съёжившихся от страха детей. Я как отец бываю чересчур восприимчив к потребностям детей и щепетильно отношусь к их страхам и кошмарам, их стремлениям и давлению со стороны друзей и культуры, в которой они воспитываются. После рождения дочерей всякий раз, когда я держал этих крохотных созданий на руках — прислушиваясь к их дыханию, следя за движением их глаз и видя, как они улыбаются, — вспоминал о самом простом и важном учении Будды: любая жизнь драгоценна, и главная наша обязанность — беречь её и защищать.

### Открытое сердце, широкие взгляды

Ответственность отчасти состоит в том, чтобы развить более глубокое понимание программ, которые стоят за нашими мыслями, чувствами и поступками. Тогда мы перестанем поддаваться импульсу слепо им следовать. Как только мы начнём понимать, каким образом наш собственный опыт и уроки культурной среды, в которой выросли, сформировали особенности восприятия себя и окружающего

мира, мы станем признавать, что бóльшая часть разногласий, возникающих между отдельными людьми, сообществами и государствами, произрастает из упрямого цепляния за программы, за убеждения в том, что наши соображения и чувства — «верны», а чувства и мысли других людей — «ошибочны».

Как только мы раскроем сердца и допустим, что ситуация отнюдь не так очевидна, как кажется, мы перестанем с предубеждением относиться к тем, чьё поведение отличается непримиримостью и жестокостью. Мы перейдём свой мост. И начнём задумываться, почему люди не видят тот же свет. В нас возникнет желание им помочь. Желание помогать другим людям и строить с ними отношения будет только крепнуть. Мы начнём замечать программы в окружающих, в результате чего станем немного иначе их воспринимать. Мы будем проявлять к ним сочувствие. Почувствуем заинтересованность и готовность сказать своё: «Перестаньте кричать». Мы дадим им шанс объяснить своё поведение и свои взгляды. И в тот самый момент подарим себе и кому-то ещё шанс раскрыться самым удивительным образом.

### Необычный подарок

Несколько лет назад, вскоре после теракта 11 сентября, один мой американский приятель праздновал Рождество в Париже. Когда рождественским днём он шёл по улице, его остановил прохожий, чья внешность свидетельствовала о его ближневосточном происхождении. И спросил: «Вы американец?».

Мой друг стоял перед выбором: как можно скорее уйти, чтобы избежать потенциально опасной ситуации, или ответить на вопрос. Его программа страха призывала уйти, но он предпочёл сдержать этот порыв — увидеть в этих обстоятельствах свой мост.

«Да, — ответил он. — Я американец».

Он ждал нападения.

Но ничего не произошло.

Вместо этого мужчина, стоявший напротив, сказал: «Я хочу извиниться за атаку

на вашу страну от лица моего народа. Мы не ненавидим вас и сожалеем о случившемся. Я пойму вашу ненависть, но всё же умоляю не ненавидеть меня и мой народ».

Мой приятель был ошеломлён тем, в чём изначально видел угрозу, и только смог вымолвить: «Спасибо».

Спустя какое-то время он скажет, что это был самый необычный подарок на Рождество в его жизни. Тот незнакомец подарил ему собственную человечность — поистине дорогой подарок. В то же время эта встреча выявила несколько тёмных областей его личности — безрассудное предубеждение, страх и подозрительность — и дала возможность пристально их рассмотреть и понять, какой была его реакция: реальной или истинной.

Такого рода встреча, а также перебранка, произошедшая между женщиной и водителем, предоставляют возможность перейти мосты и развить отношения, которые будут заряжены положительной движущей силой, способной, передаваясь от одного человека к другому, в конечном счёте пробудить их, одного за другим, и наделить способностью влиять на окружающих людей, сообщества и нации. Постижения и практика, излагаемые на последующих страницах, демонстрируют способ более щедрого восприятия себя и окружающего мира. Это новое видение предоставляет средство для пересечения, возведения новых и починки старых мостов.

Всё это — шаги на долгом пути, который, я надеюсь, у каждого прочитавшего эти слова будет длиться всю жизнь.