

Содержание

Предисловие Энни Леннокс.....	5
Введение.....	9
Будда (563–483 до н. э.): Краткий очерк жизни.....	11
А теперь поговорим.....	29
Страдание. Жизнь тяжела, но помощь близка.....	30
Непостоянство. И это пройдет.....	37
Отсутствие «я». «Я»? Этого нет.....	43
Реинкарнация. Бесконечное путешествие.....	48
Карма. Причина и следствие.....	54
Желание. Хочу всего.....	60
Нравственность. Поступайте правильно.....	66
Осознанность. Сосредоточьте внимание.....	72
Сострадание. Сочувствие.....	78
Любовь. Путь сердца.....	85
Тело. Время лотоса.....	91
Путь бодхисаттвы. После вас!.....	97
Взаимозависимость. Добрые соседи.....	102
Дополнительные материалы.....	108

Предисловие

Энни Леннокс

Мое первое серьезное знакомство с буддизмом было ярким и незабываемым. В бытность мою студенткой в Лондоне один приятель повел меня посмотреть и послушать группу тибетских монахов, поющих и играющих на национальных ритуальных инструментах. Я была очарована какофонией звуков, извлекаемых из цимбал, в интересном сочетании с пронзительным звучанием духовых инструментов (как будто спятивших гобоев), и все это на фоне отбойной волны основного первозданного звука. В довершение всего монахи были одеты в средневековые бордовые одеяния, а на голове у них были остроконечные желтые головные уборы. Я почувствовала, что столкнулась с чем-то древним и мистическим, хотя очень мало понимала ритуальный смысл этого действия.

Меня всегда привлекала «инаковость». Я была заинтригована тем, как буддийский монах или монахиня сидят часами в медитации. Поначалу меня занимал вопрос: зачем кому-то нужно это делать? Какое-то понимание смысла пришло позже.

Я не была воспитана ни в какой определенной религии или иной духовной традиции, и я считаю, что в каком-то смысле это было преимуществом. Мне ничто не мешало изучать различные возможности, пото-

му что меня не слишком стеснял тяжелый груз страхов и чувства вины, внушаемых религиозными догматами, который так обременяет многих людей.

Мне нравилась восточная литература. Я набрела на стихи китайского поэта Лао-цзы в магазине метафизической литературы. Я изучала тексты философии дзен-буддизма — коаны и хокку. Мне хотелось знать, смогу ли я как-нибудь найти «смысл жизни» с помощью тех сочетаний слов, которые лежали передо мной, четкие и лаконичные, но совершенно непонятные.

Я много лет выбираю для чтения литературу от таких великих буддистов, как его святейшество далай-лама Чогьям Трунгпа Ринпоче, а также Пема Чодрон и многие другие. Мне нравится думать, что я открыта любой мудрости, не важно, где я ее нахожу, а не привязываю себя к какой-нибудь определенной группе или секте, хотя с некоторыми я все-таки познакомилась довольно близко. Я с опаской отношусь к культу личности, который окружает многих учителей и гуру; с другой стороны, признаю, что для многих важнейшую роль играет именно харизматичный учитель.

Мы все стремимся создать мир любви, но тот мир временного и непредсказуемого существования, который мы сами зачастую порождаем вместо этого, находится в состоянии постоянного страха. Не важно, куда и как мы направляем нашу энергию, мы не можем избежать того или иного вида страдания. Наши желания не приносят удовлетворения, даже когда они исполняются. Буддизм может предложить способы

справиться со всем этим, и главные из них — сочувствие и сострадание.

Когда у нас все плохо и мы не можем с этим примириться, буддийская философия может оказать воодушевляющее действие — простым напоминанием, что нужно подышать, успокоиться и по возможности сосредоточиться. Как говорит Пема Чодрон, буддизм предлагает нам возможность научиться тому, как быть спокойным и довольным, зная при этом о своей незащищенности.



Pema Chodron

Введение

Мы знаем его как Будду, «Пробужденного», одного из величайших духовных лидеров в мире. Он был не богом, а обычным смертным по имени Сиддхартха Гаутама, родившимся 2500 лет назад на севере Индии. Его доброта и человечность говорят с нами сегодня. Он страдал так же, как мы, но сам нашел ключ к освобождению от пут желаний, ненависти и неведения. Мы, люди западного мира, живем в относительном процветании, поэтому можем отождествить себя с человеком, который имел все — любовь, успех, деньги, талант, привилегии, — но отверг это, чтобы пуститься на поиски чего-то более глубокого и надежного.

Как ему это удалось? Чему он научился? Если бы Будда был сейчас с нами, каким образом мы смогли бы объяснить те истины, которые он обнаружил? Прочтите эти страницы, и на целый час или больше мудрость Будды пребудет с вами, чтобы вы могли задать ему вопросы.

Будда

(563–483 до н. э.)

Краткий очерк жизни

Земля дрожит. Львы и тигры, змеи и скорпионы становятся ручными. Больные выздоравливают. Люди щедро одаривают друг друга добротой. Все эти чудеса возвещают удивительное событие — родился Сиддхартха Гаутама, который станет духовным учителем под именем Будды.

Согласно легенде, Махамая, мать Сиддхартхы, была предупреждена о том, что родит махапурушу, великого человека. Во сне небесные духи перенесли ее на плато высоко в Гималаях, где величественный белый слон вошел в ее чрево через правый бок, пронзив его бивнем. Этот сон, истолкованный учеными брахманами, подготовил ее к рождению героя.

Ребенок появился на свет не в Капилавасту, где Махамая жила со своим мужем Шуддходаной, правителем страны шакьев, а в роще Лумбини. Выбрав самое благородное дерево, Махамая схватилась за ветку для опоры и безболезненно родила стоя. Говорят, что новорожденный поднялся на ножки, сделал семь шагов и, взглянув на четыре стороны, закричал: «Я рожден для духовного просвещения мира». Выполнив свою

священную миссию, через неделю Махамая умерла. Заботу о ребенке взяла на себя ее сестра Махапраджапати, вторая жена Шуддходаны.

Весть о рождении мальчика быстро разнеслась повсюду. Провидец Асита осмотрел ребенка и увидел тридцать два благоприятных знака великого человека, и среди них – отпечатки колеса на подошвах ног. «Он не имеет себе равных», – сказал Асита. А затем со слезами на глазах произнес пророчество: «Этот принц достигнет высшей ступени просветления. Он <...> заставит колесо дхармы вращаться силой сострадания всему существу».

Шуддходана и Махамая дали своему сыну имя Сиддхартха – «тот, кто добился своей цели». Брахманы предсказали, что мальчик станет либо великим царем (чакравартином), либо Буддой, «пробужденным». Один из них сказал, что, если Сиддхартха увидит четыре зрелища – больного, старика, мертвеца и монаха, – то отвергнет мирское существование ради праведной жизни.

Четыре зрелища

Шуддходана был твердо намерен воспитать сына как будущего монарха. Он наполнил жизнь Сиддхартхи всеми возможными удовольствиями, оберегая его от любых невзгод. «Я жил <...> в полном благополучии, – позднее скажет Будда о своей юности. – Надо мной днем и ночью держали белый зонт, чтобы защищать меня от холода, жары, пыли, грязи и росы».

В распоряжении у Сиддхартхи был не один, а три дворца – для зимы, лета и сезона дождей. Принц вы-

рос высоким, темноволосым, красивым и здоровым, и его ждало многообещающее будущее. Но, когда ему пришло время жениться, родители будущих невест смотрели на него с опаской. Как такой избалованный юноша может править страной? Огорченный таким отношением, Шуддходана стал обучать сына воинским искусствам.

По одной легенде, Сиддхартхе дали натянуть тетиву огромного лука, что было под силу лишь нескольким воинам. Юноша не только с легкостью натянул тетиву, но и превзошел в стрельбе других лучников. Убедившись в силе и мастерстве Сиддхартхи, местные аристократы привели к нему во дворец своих дочерей. Когда очередная претендентка выступала вперед, Сиддхартха вынимал из шкатулки безделушку и дарил ей. Наконец пришел черед последней девушки. Увы, шкатулка была пуста. Все затаили дыхание. Что он сделает? Ни секунды не поколебавшись, Сиддхартха снял с себя изумрудное ожерелье и надел его на девушку. Это была прекрасная Яшодхара, которая стала его женой и родила ему сына Рахулу.

Жизнь Сиддхартхи теперь была полной, но его одолевало беспокойство и желание узнать мир. Однажды он убедил своего колесничего Чандру вывезти его за ворота дворца. Боги решили, что пришло время начать свершаться судьбе Будды. Въехав в Капилавасту, Сиддхартха увидел седого человека. «Что это?» – спросил он Чандру. «Это старость, – отвечал тот. – Убийца красоты и силы, место рождения печали, могила удовольствий...» «Скорее вернемся домой», – сказал Сиддхартха, но семя уже упало на почву. «Как могу

я наслаждаться садом, если страх старости овладел мной?» — сетовал он.

В другой раз Сиддхартха увидел больного человека, а в третий — мертвеца. После каждой такой встречи юноша становился все более подавленным: «Какое жалкое существование влачит этот мир! Люди рождаются, стареют, умирают, затем снова рождаются — и не видят, как избежать этих страданий».

Четвертая встреча была со странствующим монахом. Сиддхартха поразился его спокойствию. «Кто это?» — спросил он Чандру. «Человек, который живет самой простой жизнью, удалившись от мира», — сказал тот. Может, это и есть ответ? Жить праведной жизнью, когда все вокруг отвлекает тебя от нее, нелегко. Позднее Будда признал это. «Мне пришла в голову мысль — что, если я обрею голову и бороду, надену желтое одеяние и отправлюсь в путь... в бездомность?» Ему было тогда двадцать девять лет.

Великое отправление

Спустя несколько дней после вечерних развлечений Сиддхартха проснулся и увидел танцовщиц спящими вповалку с открытыми ртами. Зрелище наполнило его отвращением. Неужели эти женщины не понимают, что молодость и красота преходящи? Несомненно, в жизни есть нечто большее, чем мимолетные удовольствия. Наступило время «великого отправления» в путь бездомным искателем смысла жизни.

Пока Чандра седлал своего коня, Сиддхарта зашел в комнату, где спали его жена и маленький сын.