



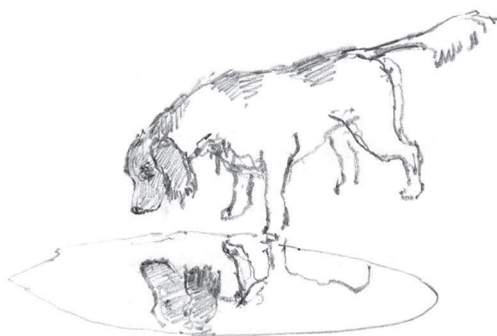
ГЭРИ ХЕДС

СОБАКИ

и

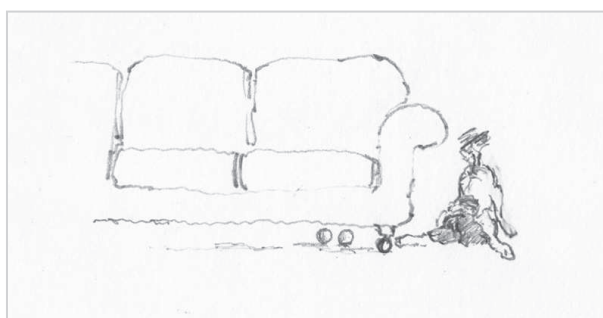
ДЗЕН

Трилогия
о спаниелях



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023



В БУДДИЗМЕ ЖИВОТНЫЕ ВСЕГДА СЧИТАЛИСЬ СУЩЕСТВАМИ ОДУШЕВЛЕННЫМИ. Более того, обладающими природой Будды (согласно учению Махаяны), а следовательно, потенциалом к просветлению. Более того, доктрина перерождения гласит, что любой человек может родиться животным, а каждое животное может стать человеком. Животное может оказаться переродившимся умершим родственником, и каждый, кто сумеет достаточно далеко заглянуть в свою цепь перерождений, верит в то, что все животные — это наши далекие родственники. Будда учит, что разумные существа, ныне обитающие в мире животных, в прошлых жизнях были нашими матерями, братьями, сестрами, отцами, детьми и друзьями. И мы не можем и не должны различать моральные правила, применимые к животным, и те, что применимы к людям. Люди и животные — часть одной семьи. Они взаимосвязаны.

*Как мать готова отдать жизнь
За свое дитя, свое единственное дитя,
Так и мы должны всем сердцем
Любить и ценить все живые существа;
Излучайте доброту на весь огромный мир!*

*Посвящается
Эдне Мэй*



СОДЕРЖАНИЕ

Начало	11
Настоящее	19
Что говорил Будда	34
Снова учимся сидеть — медитация	46
Погруженность в молчание	69
Реинкарнация — уверен, мы здесь уже были	85
Карма — мы были хорошими, честное слово	96
Любовная доброта — дружба с соседским котом	115
Игры на поле сознания	126
Дхарма, догма и абсолютная истина	140

Монастырь

150

Преображающая сила сочувствия

161

Мир в представлении сводной сестры

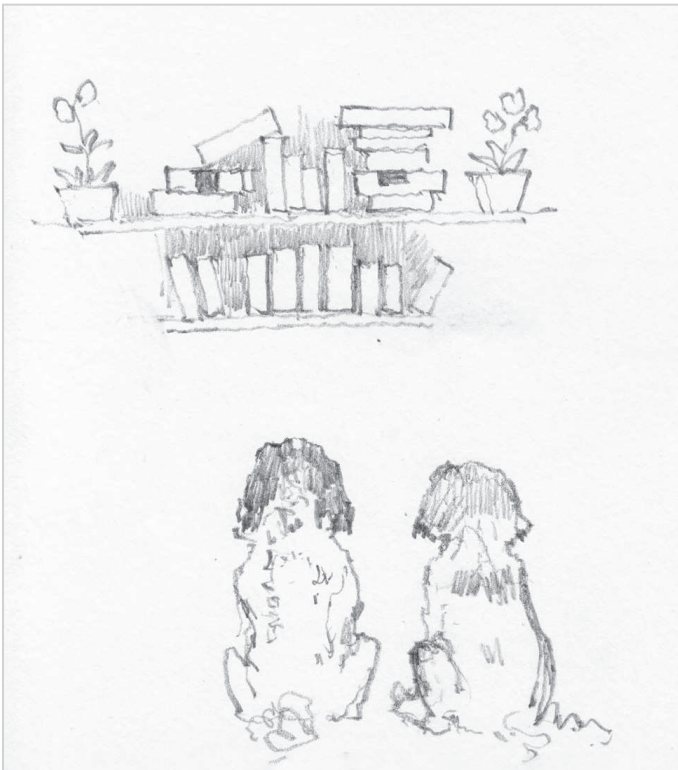
171

1

Начало

*Осознанность — это жизненное путешествие по пути,
который не ведет никуда, только к тебе самому.*

Джон Кабат-Зинн



*Расстроенные отсутствием упоминания о спаниелях
в информационном поле книжных полок, мы с еще большим
энтузиазмом начали это путешествие.*

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ПРОСТОГО НАБЛЮДЕНИЯ, питаемого природным любопытством спаниелей — все спаниели обладают врожденной любознательностью. С другой стороны, это мог быть просто инстинкт, не позволяющий хоть что-то пропустить. Иными словами, привычка всюду совать свой нос. Порой такие похождения, продиктованные любопытством, ведут к поразительным результатам — можно найти еду, вернуть домой давно потерянный теннисный мячик или (это, конечно, худший из вариантов) отправиться к ветеринару.

Данное наблюдение само по себе не было необычным. В этом доме папа регулярно прокрадывался в кабинет наверху, чтобы посидеть с закрытыми глазами, словно статуя. Мы много раз слышали от него, что он идет наверх, чтобы заняться медитацией. Вообще-то, мы даже припомнить не можем, когда он этого не делал. По нему можно было бы сверять часы (если бы у нас они были). Вооружившись медитативным стулом и одеялом, папа исчезал наверху на полчаса, чтобы появиться, когда три удара колокола ознаменуют конец медитации. Во время медитации никто его не беспокоил. Ни мама, ни сводная сестра, ни я сама (конечно же!). Хотя он наверняка замечал под дверью черный нос, вынюхивающий запахи. Сегодняшний день отличался от всех прежних тем, что учуяли наши носы. Сегодня мы переусердствовали с назойливостью, твердо решив выяснить, чем же он занимается в своем кабинете. Мы знали, что он медитирует, но понятия не имели, что это значит. Нужны были скоординированные действия — и тщательное исследование всего медитативного. Более того, мы хотели понять, зачем папа вообще этим занимается (а вдруг мы упускаем нечто важное?!).

Прежде чем двинуться дальше, мне, наверное, стоит кое-что объяснить. Например, вы могли заметить, что я использую местоимение «мы» и упоминаю некую сводную сестру. Полагаю, вы поняли, что эти вещи взаимосвязаны. Мы со сводной сестрой — спрингер-спание-

ли, и у нас одна мама. Что касается наших отцов, то чем меньше об этом говорить, тем лучше. Отличить нас легко — моя шубка черно-белая, а у сводной сестры — бело-коричневая. Хотя нас считают рабочими спрингерами, наши усилия вознаграждаются как-то вяло. Еще одно отличие — наше телосложение. Может быть, мы и родственники, но никто в здравом уме не сочтет нас близнецами. Чтобы все стало ясно, представьте, что мы со сводной сестрой приняли участие в Олимпийских играх (это куда вероятнее, чем участие в выставке Crufts). Меня вы увидите на спринтерской стометровке, а сводную сестру — на соревнованиях тяжеловесов. И она наверняка победит!

Надо сказать, что желание разузнать секреты медитации впервые возникло у вашей покорной слуги. Сестра заинтересовалась и согласилась меня сопровождать, но по слегка иным мотивам. Думаю, ей хотелось как следует все поразнюхать и, возможно, найти какую-то еду. Она всегда больше стремилась расширить свой живот, чем разум.

Итак, как вы уже могли понять, в вопросе медитации мы отнюдь не специалисты, но, судя по увиденному, медитация — это обычный сон, а в этом деле мы настоящие мастера дзена. Как все приличные спаниели, мы всё разнюхиваем и исследуем. Может быть, благодаря этому спаниели перейдут на более высокий уровень сознания. Весьма впечатляющее предложение для спаниеля, верно?

Как я уже говорила, папа занимался медитацией, сколько мы его помним. Он даже обучал этому других людей. Маме он говорил, что с помощью медитации они хотят справляться со стрессом и тревожностью и повысить качество жизни. Практика медитации учит справляться со стрессовыми ситуациями более осознанно и мудро (а не просто реагировать, полностью теряя голову).

Мы считаем, что это может быть полезно в тех редких случаях, когда жизненный путь слегка искривляется и это не радует. В те краткие моменты, когда твой хвост

отказывается влясть, потому что доставщик из Amazon не принес вовремя собачий корм, а все теннисные мячики закатились под диван и никто не удосуживается их оттуда достать, потому что телевизор отнимает все их внимание, а сестра стащила пульт от телевизора и затеяла игру «заложник-переговорщик».

Похоже, медитация окончательно захватила наше любопытство и воображение. Мы шли по запаху, вынюхивая ответы, как два заляпанных грязью спаниеля на поле, полном фазанов. Если все эти люди сидят и медитируют, может быть, пора бросить теннисный мячик, выплюнуть пульт от телевизора и посмотреть, чем же они занимаются. Ну хотя бы на время...

Нам не пришлось долго разыскивать информацию о том, что такое медитация и откуда она взялась. Книг по этой теме в нашем доме хватало — особенно работ некоего Будды, которого часто называли Просветленным. Это он советовал медитацию и прочее. У нас даже есть книга о ничегонеделании. Написана она прямо для сводной сестры, потому что она весь день ничего не делает, а на следующий день продолжает, потому что вчера не закончила.

У многих книг очень интересные названия со словами, явно составляющими часть медитативного словаря. Чаще всего встречались слова «дорога», «путь» и «за пределы». Похоже, нам нужно заняться этим прямо сейчас, потому что слова «сейчас» и «в настоящем» встречались тоже очень, очень часто.

Исследуя все медитативное (с помощью нашего верного друга книжного шкафа), мы наткнулись на пару пыльных книг по воспитанию спрингер-спаниелей. Судьба их оказалась незавидна. Похоже, мама с папой когда-то считали это хорошей идеей, но потом столкнулись с суровой реальностью. Впрочем, пора вернуться на путь/дорогу и пойти за пределы... что бы это ни значило.

По здравом размышлении мы пришли к выводу, что нужно следовать по пути, не отвлекаясь на вынюхивание и высматривание, поскольку это важнее всего. Если

заблудишься, то дорогу можно спросить у Будды. Но после дальнейших исследований выяснилось, что путь — это вовсе не парковая дорожка, а дрессировочная полоса. Это довольно сложно, и от меня там потребовалось немало усилий. Когда я в последний раз занималась дрессировкой, ушло три месяца, чтобы справиться с задачей — а ведь мне всего лишь нужно было научиться делать свои дела на улице. Надо признать, что сестра овладела этим навыком мгновенно — чего нельзя сказать о ее самоконтроле: в щенячестве ее никак не могли отучить кусаться. Тогда она была настоящей дикаркой. Ко времени моего появления она немного пообтесалась, и я могла без опаски трепать ее за уши.

Похоже, важную роль в этой непонятной медитации играло дыхание. Мы слышали, как в папином компьютере о медитации рассуждал какой-то мужчина, и он сказал, что если бы нам нужно было помнить о необходимости дыхания, мы все умерли бы, потому что забыли бы об этом. Он сказал еще, что во время медитации нужно сосредоточиваться и следить за каждым вдохом, а когда разум отвлекается, надо мягко возвращать его к этой задаче и начинать снова. Говорил он понятно и содержательно, а слова о «возвращении разума» мы поняли сразу же — вспомнили, как в щенячестве нас учили сидеть. Может быть, разум следует вознаграждать лакомством за каждое такое возвращение. Отличная идея!

Возможно, если у нас все получится, мы станем такими же просветленными, как Будда. Теперь я знаю, что это было бы выдающимся достижением.

Впрочем, мысли о том, чтобы войти в спаниельский фольклор, тоже достаточно убедительный для начала путешествия мотив. Неотъемлемой частью нашего приключения будет книжный шкаф. Он стоит в гостиной