



День 1. Отказ и развитие

Счастье зависит от развития полезного и отказа от бесполезного.

Сонам Ринчен

Вот простое, но важное учение Будды:

Откажитесь от всего неискusstvenного. Это возможно. Если бы это было невозможно, я бы не просил вас сделать это. Если бы отказ от неискusstvenного приводил к вреду и страданиям, я бы не советовал вам отказываться от этого. Но так как отказ от неискusstvenного приносит пользу и счастье, я говорю: «Откажитесь от того, что неискusstveno!»

Прочитав это, задумайтесь: «Что в моей жизни не работает? Что стало плохим для меня и больше мне не служит?» Это может быть любая сфера жизни: работа,

карьера, отношения или привычки. Ответив себе, следуйте совету Будды: откажитесь от неискусного, чтобы получить больше пользы и испытать счастье.

Есть и вторая часть учения Будды:

Развивайте то, что искусно. Развитие искусного возможно. Если бы это было невозможно, я бы не просил вас делать это. Если бы развитие искусного приводило к страданиям, я бы не советовал вам его развивать. Но так как развитие искусного приносит пользу и счастье, я говорю: «Развивайте то, что искусно!»

Теперь задумайтесь: «Что приносит мне радость, удовлетворение и счастье?» Определитесь с этим и действуйте в этом направлении усерднее, потому что эти дела или отношения принесут вам еще больше пользы и счастья.

Это действительно так просто!



День 2.

Осознанное даяние

Истинный дух пожертвования — это приносить пользу другим за счет себя.

Инь Шунь

Щедрость и даяние — важные добродетели в буддизме. Однако способы давать что-либо могут быть как искусными, так и менее искусными. Инь Шунь (1905–2005), китайский мастер, описал **семь «нельзя»** при даянии.

1. Нельзя давать под давлением. У человека может не быть желания что-то отдать, но, оказавшись в неудобной ситуации, он сделает это из вежливости. Такое пожертвование не приносит пользы.
2. Нельзя давать из страха. Избегайте жертвований, сделанных из-за боязни осуждения.
3. Нельзя давать из чувства долга. Если человек дает только для того, чтобы отплатить за полученную

ранее услуги, это похоже на выплату долга, а не на истинное даяние.

4. Нельзя давать в ожидании награды. Это относится к попыткам дать что-то, чтобы понравиться или получить ответную услугу.
5. Нельзя давать, следуя семейным традициям. Ваши пожертвования должны быть искренними, а не продиктованными традициями.
6. Нельзя давать ради привлечения удачи. Это относится к пожертвованиям, сделанным в надежде на получение благословения или вознаграждения.
7. Нельзя давать ради славы. Это касается людей, которые жертвуют с условием, что их имя будет увековечено в названии здания и т. п.

Инь Шунь подытоживает свои тезисы словами: «Давайте правильно — с глубоким состраданием и уважением».



День 3. Медитация и осознанность

Медитация приносит мудрость; отсутствие медитаций оставляет в невежестве.

Будда

Связь между осознанностью и медитацией была исследована доктором Дэвидом Дестено, профессором психологии Северо-Восточного университета Бостона. Он решил выяснить, действительно ли медитация способствует развитию осознания. Помня о том, что «пробуждение» Будды было результатом его медитирования, доктор Дестено и его коллеги набрали 39 человек, которые прошли восьминедельный курс медитаций. При этом никто из участников ранее не медитировал. Двадцать человек были выбраны для участия в еженедельных занятиях по медитации и домашней

практике случайным образом. Оставшихся 19 человек внесли в список ожидания.

После восьми недель обучения всех участников пригласили в лабораторию для проведения эксперимента с целью проверить их память, внимание и когнитивные способности. Однако на самом деле исследователи хотели выяснить, повысится ли уровень осознанности и сострадания у медитирующих. Для этого ученые инсценировали следующую ситуацию: когда ничего не подозревающий участник заходил в лабораторию, два из трех стульев уже были заняты. Человек занимал третий стул. И вот пока он ждал, в комнату входил актер, который громко охал от боли, опирался на костыли и демонстрировал специальную обувь на якобы сломанной ноге. Поскольку свободных стульев не было, он прислонился к стене. И снова испытуемый не знал, что два других участника, сидевших на стульях, тоже были актерами и им было сказано не обращать внимания на человека на костылях. Таким образом, исследуемые сталкивались с моральной дилеммой: уступить свое место или остаться сидеть, не обращая внимания на чужие страдания.

Доктор Дестено отметил, что результаты оказались «поражительными». Только 16% немедитирующих участников уступили место «страдальцу», тогда как из числа медитирующих это сделали 50%. То есть медитирование развивает осознанность (или пробужденное осознание), которая усиливает отклик сочувствия в три раза.

Чтобы увеличить осознанность в своей жизни, попробуйте добавить в свою практику медитацию. Пусть вас вдохновят слова Будды: «Медитация приносит мудрость; отсутствие медитаций оставляет в невежестве. Выясните, что ведет вас вперед, а что сдерживает, и выберите путь, который ведет к мудрости».