Лотос растет из грязи. Как преобразовать страдания в счастье

Автор:
Тит Нат Хан

Лотос растет из грязи. Как преобразовать страдания в счастье

Тит Нат Хан

Тит Нат Хан. Авторская серия

Секрет счастья заключается в том, чтобы не бежать от страданий, а распознать и трансформировать их. В этом бестселлере Тит Нат Хан – мудрый монах из Вьетнама – дает подробные практики, помогающие это сделать.

Тит Нат Хан упоминает, что люди склонны уклоняться от страданий, прибегая к отвлечениям, на которые так щедр современный мир. Но до тех пор, пока мы открыто не примем свои чувства, мы не сможем быть счастливы.

«Тот, кто умеет страдать правильно, страдает намного меньше», – говорит он. Со свойственной ему ясностью и юмором, Тит Нат Хан рассказывает здесь об искусстве быть счастливыми.

Тит Нат Хану больше 90 лет. Как и Далай-лама, он считается на Западе одним из величайших учителей буддизма в современном мире.

Тит Нат Хан

Лотос растет из грязи. Как преобразовать страдания в счастье

Thich Nhat Hanh

No Mud, No Lotus

© 2014 by Unifi ed Buddhist Church, Inc.

© Линда Линн, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Большинство людей боятся страданий.

Но страдания – это своего рода грязь, из которой растет лотос, цветок счастья.

Без грязи не будет и лотоса.

Тит Нат Хан

Глава 1. Искусство трансформации страданий

Мы все хотим быть счастливыми, и в мире есть много книг и учителей, которые пытаются помочь людям в достижении счастья. И всё же мы все продолжаем страдать.

Поэтому мы думаем, что «делаем что-то неправильно», каким-то образом «промахиваемся мимо счастья». Это не так. Чтобы наслаждаться счастьем, не обязательно сводить страдание к нулю. На самом деле искусство счастья – это также искусство правильно страдать. Если научимся признавать, принимать и понимать наши страдания, то будем страдать гораздо меньше. Можно даже не

останавливаться на этом, но пойти дальше и превратить свои страдания в понимание, сочувствие и радость – как для себя, так и для других.

Пожалуй, труднее всего нам смириться с тем, что нет такого царства, где было бы только счастье без малейших страданий. Но это не повод отчаиваться. Страдание можно преобразовать. Едва разомкнув губы, чтобы произнести слово «страдание», мы знаем, что состояние, противоположное страданию, уже присутствует. Где есть страдания, там есть и счастье.

Согласно истории сотворения мира из библейской Книги Бытия, Бог сказал: «Да будет свет». Думая об этом, я представляю, как свет отвечает: «Боже, я должен подождать, пока не появится моя сестра-близнец – тьма. Я не могу существовать без тьмы». Бог возражает: «Зачем тебе ждать? Тьма уже есть». Свет отзывается: «В таком случае есть и я».

Если мы сосредоточены исключительно на поиске счастья, то полагаем, что страдания следует игнорировать или что им необходимо сопротивляться. Страдание воспринимается прежде всего как помеха нашему счастью. Но искусство быть счастливым – это, кроме прочего, и умение правильно страдать. Если мы знаем, как работать со страданиями, то сможем трансформировать их и страдать гораздо меньше. Для достижения истинного счастья необходимо понимание, что значит «правильно страдать».

Страдание и счастье неотделимы друг от друга

Страдая, мы склонны думать, что в данный момент не существует ничего, кроме страдания, а счастье – где-то в других временах и местах. Люди часто спрашивают: «Почему я вынужден страдать?» Но полагать, что жизнь может проистекать безо всяких страданий, – такое же заблуждение, как думать, будто левая сторона может существовать без правой. Точно такая же ошибка – считать, что в нашей жизни совсем нет счастья. Если левая сторона говорит правой: «Ты должна уйти. Я не хочу больше никогда тебя видеть. Я требую, чтобы была только левая половина», – это бессмыслица: если исчезнет все правое, то все левое тоже перестанет существовать. Нет правого – нет и левого. Там, где нет страданий, не может быть и счастья, и наоборот.

Если мы сможем научиться видеть наличие и счастья, и страдания и умело взаимодействовать с тем и с другим, то будем развиваться, все больше наслаждаясь жизнью. Каждый день мы продвигаемся немного дальше в этом направлении и в конце концов осознаем, что страдание и счастье – не противоположности, что они неотделимы друг от друга.

Холодный воздух может ощущаться как нечто неприятное, если вы недостаточно тепло одеты. Но если вы долго находились в жарком помещении и теперь выходите на холод в подходящей одежде, бодрое дыхание мороза вызовет ощущение радости и живости. Страдание не содержится в каких-то внешних, объективных источниках подавленности и боли. Те же самые явления, от которых вы страдаете – например, громкая музыка или яркий свет, – могут приносить окружающим радость. И наоборот, есть то, что радует вас, но раздражает других людей. Дождь, который вынуждает вас отказаться от запланированного пикника, – это благо для фермеров, чьим полям угрожала засуха.

Счастье возможно прямо сейчас, сегодня, но оно не может существовать без страдания. Некоторые люди думают: для того чтобы быть счастливыми, нужно всегда избегать горя; поэтому они постоянно пребывают в состоянии настороженности и беспокойства. В итоге они жертвуют своей непосредственностью, свободой и радостью. Это неправильно. Если вы сможете распознать и принять свою боль, не убегая от нее, то обнаружите: боль есть, но в то же время есть и радость.

Некоторые говорят, что страдания – всего лишь иллюзия и, чтобы жить мудро, мы должны «превзойти» и горе, и радость. Я говорю обратное. Чтобы хорошо страдать и быть счастливым, нужно не терять контакта с происходящим; поступая так, вы обретете освобождающее понимание истинной природы страдания и радости.

Без грязи нет лотоса

И страдание, и счастье имеют органическую природу; это означает, что они преходящи, они непрерывно меняются. Когда увядает цветок, он становится компостом. Благодаря ему может вырасти другой цветок. Счастье тоже

органично и непостоянно по своей природе. Оно может стать страданием, а оно может снова превратиться в счастье.

Если вы посмотрите на цветок глубоким взглядом, то увидите, что цветок состоит не только из лепестков, стебля и так далее. В нем есть облако. Конечно, мы знаем, что облако – это не цветок, но без облака он не проявится. Если нет облаков, то нет дождя, а без него никакой цветок не смог бы вырасти и распуститься. Вам не обязательно быть мечтателями, чтобы увидеть в цветке плывущее облако. Оно действительно там есть, как есть и солнечный свет. Солнечный свет – это не цветок, но без света он не появится.

Если мы продолжим заглядывать вглубь цветка, то увидим много других составляющих, таких как земля и минералы. Без них цветка тоже не будет. Правда состоит в том, что цветок не существует сам по себе. Его бытие связано со всеми остальными явлениями и обусловлено ими. Вы не можете удалить из цветка солнечный свет, почву или облако.

В каждом из наших центров практики «Деревня Слив», расположенных по всему миру, есть пруд с лотосами. Все знают, что для роста лотосов нужна грязь. Она не особенно приятно пахнет, но цветок лотоса пахнет очень хорошо. Если нет грязи, лотос не проявится. Невозможно вырастить лотос на мраморе. Нет грязи – нет и лотоса.

Конечно, в «грязи» жизни можно застрять. Иногда мы легко замечаем грязь вокруг себя. Самое сложное в повседневной жизни – не позволить себе погрузиться в отчаяние. Когда вы охвачены отчаянием, все, что вы видите, – это страдания; они повсюду, куда бы вы ни посмотрели. Вам кажется: хуже не бывает. Но мы должны помнить, что страдания – та самая грязь, что необходима для создания радости и счастья. Без страданий нет счастья, поэтому не следует презирать грязь. Следует научиться принимать свои собственные страдания и страдания мира и относиться к ним со всей возможной нежностью.

Когда я жил во Вьетнаме во время войны, было трудно увидеть наш путь сквозь эту пелену темной и тяжелой грязи. Казалось, разрушение будет продолжаться вечно. Каждый день люди спрашивали, предвижу ли я скорое окончание войны. Я не мог ответить утвердительно: не было видно конца этим бедствиям. Но я знал, что любой неопределенный ответ будет только поливать в людях семена отчаяния. Поэтому, когда мне задавали этот вопрос, я отвечал: «Все непостоянно, даже война. Когда-нибудь она закончится». Зная этот общий

принцип, мы могли продолжать работать ради мира. И война действительно закончилась. Теперь бывшие смертельные враги торгуют между собой, ездят друг к другу в гости, и люди во всем мире с удовольствием практикуют учения нашей традиции о внимательности и умственном покое.

Если вы знаете, как правильно использовать грязь, то можете выращивать красивые лотосы. Если вы знаете, как правильно работать со страданиями, вы сможете создавать счастье. Нам необходимо определенное количество страданий, чтобы создать счастье. Большинство из нас переживает страдания внутри себя и видит их вокруг; этого вполне достаточно. Не нужно создавать еще больше страданий.

Страдал ли Будда

Будучи молодым монахом, я верил, что Будда после просветления уже никогда не страдал. Я наивно задавался вопросом: «Какой смысл становиться таким, как Будда, если потом продолжаешь страдать?» Но Будда все-таки страдал, потому что у него были тело, органы чувств, восприятие – как у всех нас. Иногда у него, вероятно, болела голова. Иногда он мучился от ревматизма. Если ему случалось съесть плохо приготовленную еду, у него возникали проблемы с пищеварением. Так что он страдал и физически, и эмоционально. Он страдал, когда умирал кто-нибудь из его любимых учеников. Как вы можете не страдать, когда вас только что покинул дорогой друг? Будда не был камнем. Он был человеком. Но, обладая проницательностью, мудростью и сочувствием, он знал, как страдать, и потому страдал гораздо меньше.

Четыре благородные истины

Самое первое поучение, которое Будда дал после своего просветления, касалось страданий. Оно называется «Четыре благородные истины». Вот Четыре благородные истины Будды:

• есть страдания;

• есть последовательность действий, порождающих страдания;

• страдания прекращаются (то есть существует счастье);

• есть последовательность действий, ведущих к прекращению страданий (возникновению счастья).

Возможно, когда вы впервые услышите, что страдание – это Благородная истина, вы спросите: «Что же в страдании такого благородного?» Будда говорил: если мы сможем распознать страдания, если примем их и заглянем глубоко в их корни, то сможем избавиться от привычек, которые питают страдания, и благодаря этому найдем путь к счастью. Страдание содержит полезные уроки. Оно может быть отличным учителем.

Из чего сделаны страдания

Существуют страдания тела, в том числе ощущения боли, болезни, голода и телесных повреждений. Некоторые из них просто неизбежны. Кроме того, есть страдания ума – беспокойство, ревность, отчаяние, страх, гнев и так далее. Мы носим в себе семена, или потенциал, для мудрости, любви, сострадания и прозрения, но также семена гнева, ненависти и жадности. Хотя мы не можем избежать всех страданий, мы можем страдать гораздо меньше, если не будем поливать эти семена страданий внутри себя.

Вы воюете со своим телом? Пренебрегаете им или наказываете его? Можете ли вы сказать, что действительно знаете свое тело? Умеете ли вы чувствовать себя в своем теле как дома? Страдание может быть физическим или умственным, а также и тем и другим, но каждый вид страданий проявляется где-то в теле и создает напряжение и стресс. Нам говорят о необходимости снимать физическое напряжение. Многие из нас очень стараются это делать! Мы хотим снять напряжение в теле, но нам это не удается. Наши попытки уменьшить напряжение не приведут к успеху, если мы прежде всего не признаем, что это напряжение есть.

Если вы порежете палец, достаточно промыть рану, и дальше тело само знает, как ее вылечить. Когда заболевает дикий зверь, живущий в лесу, он сам знает, что делать. Он перестает искать пропитание или стремиться к размножению. Из поколения в поколение животные передают друг другу знание о том, что это не нужно во время бедствий. Больной зверь находит тихое место, ложится там и просто лежит. Существа в дикой природе инстинктивно знают, что остановка – лучший способ исцелиться. Им не нужны врачи, аптеки и фармацевты.

Мы, люди, в прошлом обладали такой же мудростью. Но потеряли связь с ней. Мы больше не умеем отдыхать. Не позволяем телу просто оставаться в покое, избавляться от напряжения и лечить себя. Мы почти полностью полагаемся на медицину в уверенности, что лекарства справятся с нашими недугами и болью. Тем не менее наиболее эффективные способы облегчить и преобразовать наши страдания уже доступны нам безо всяких рецептов и финансовых затрат. Я не предлагаю вам выбросить все свои таблетки. Некоторым из нас необходимо принимать определенные лекарства. Но иногда мы можем использовать их в меньших количествах и с гораздо большим эффектом, если умеем давать телу и уму настоящий отдых.

Целебное лекарство

Основной недостаток нашей современной цивилизации заключается в том, что мы не знаем, как справляться со страданиями внутри себя, и потому пытаемся скрыть их за всевозможными способами потребления. В разнообразных магазинах продаются всяческие устройства, от классических до самых современных, призванные помочь нам спрятать внутренние страдания. Но до тех пор, пока мы не научимся встречать свое горе лицом к лицу, мы не сможем полностью присутствовать в настоящем и открываться жизни; счастье будет по-прежнему ускользать от нас.

Многие люди испытывают огромные страдания и не знают, как с ними справиться. У большинства это начинается еще в очень юном возрасте. Так почему же школы не учат детей правильно обращаться с возникающими трудностями? Если школьник несчастен, он не способен сосредоточиться, и ему трудно учиться. Страдание каждого из нас влияет на других. Чем больше мы узнаем об искусстве страдания, тем меньше страданий будет в мире.

Внимательность – лучший способ принимать боль, не испытывая при этом чувства подавленности. Под внимательностью я понимаю способность жить в настоящем моменте и знать, что происходит здесь и сейчас. Например, когда мы поднимаем обе руки, мы осознаем тот факт, что поднимаем обе руки. Ум сосредоточен на том, как поднять руки, и мы не думаем о прошлом или будущем, потому что поднятые руки – это то, что происходит в настоящий момент.

Быть внимательным означает сохранять осознанность. Это энергия, которая знает, что именно происходит прямо сейчас. Поднимать руки и знать, что мы поднимаем руки, – это внимательное осознавание наших действий. Когда мы вдыхаем и знаем, что вдыхаем, – это внимательность. Когда мы делаем шаг и знаем, что сейчас совершается шаг, мы осознаем свои шаги. Внимательность – это всегда внимательность в отношении чего-то конкретного. Это энергия, которая помогает нам осознавать то, что происходит прямо сейчас и именно здесь, в нашем теле, в наших чувствах, в мыслях и вокруг нас.

Обладая внимательностью, вы можете распознавать присутствие страдания в себе и в мире. И с той же самой энергией вы чутко обнимаете страдания. Осознавая свои вдохи и выдохи, вы создаете энергию внимательности, чтобы продолжать принимать страдания. Те, кто практикует внимательность, могут поддерживать друг друга, помогать в распознавании, принятии и преобразовании страданий. Обладая внимательностью, мы больше не боимся боли. Мы можем сделать следующий шаг – эффективно использовать страдания, чтобы создавать энергию понимания и сочувствия; она исцеляет нас, а мы помогаем другим исцеляться и становиться счастливыми.

Порождение внимательности

Метод, при помощи которого мы начинаем производить лекарство внимательности, заключается в том, чтобы остановиться и осознавать свое дыхание, уделяя полное внимание каждому вдоху и выдоху. Когда мы останавливаемся и дышим таким образом, мы объединяем тело и ум и возвращаемся домой, к самим себе. Мы чувствуем тело более полно. Мы по-настоящему живы лишь тогда, когда разум соединен с телом. Хорошая новость состоит в том, что единства тела и разума можно достичь одним вдохом.

Возможно, какое-то время мы были недостаточно добры к своему телу. Признавая напряжение, боль или стресс, мы можем полностью охватить свое тело внимательной осознанностью, и это – начало исцеления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/han_tit-nat/lotos-rastet-iz-gryazi-kak-preobrazovat-stradaniya-v-schast-e

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить