Карма любви. Вопросы о личных отношениях. В новом переводе

Автор:
Майкл Роуч

Карма любви. Вопросы о личных отношениях. В новом переводе

Майкл Роуч

Система Алмазный Огранщик

Порой нам кажется абсурдным факт, что буддийская мудрость и практика способны помочь людям, выросшим в западной философской традиции, осознать свой путь в жизни и создать доверительные партнерские отношения. Ответы древних порой могут показаться неожиданными, так как имеют дело со скрытым уровнем реальности – с уровнем кармы. Но именно понимание того, как мы можем управлять этим скрытым уровнем, и дает нам ключ к созданию гармоничных, счастливых отношений.

Наши личные отношения – источник, возможно, самого великого счастья в жизни. И именно с помощью системы кармических семян и практик Алмазного Огранщика вы сможете выстроить ваше семейное счастье, сея семена и реализовывая свой потенциал и потенциал партнера. Вместе вы можете создать идеальный мир, который начинается и заканчивается в идеальных отношениях – с пониманием Кармы Любви.

Вы держите в руках новый перевод книги, уже ставшей бестселлером. В ней собраны 100 самых распространенных вопросов и 100 подробных, выверенных с точки зрения тибетских знаний, ответов.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Майкл Роуч

Карма любви. Вопросы о личных отношениях

The Karma of Love: 100 Answers for Your Relationship, from the Ancient Wisdom of Tibet

© Роуч М., текст

© Иванина И., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Я вырос в Аризоне, у меня была среднестатистическая американская юность, и я, как большинство моих сверстников, встречался с девушками. После окончания средней школы я отправился на восток, чтобы поступить в Принстонский университет. Я преуспел в учебе, за что был награжден медалью от самого Президента в Белом доме. Моя жизнь представлялась мне безоблачной и сулила множество достижений.

Все рухнуло буквально в один вечер. Студенческое собрание добровольцев, желающих решить мировую проблему голода, которое проходило в университетской часовне, прервал телефонный звонок. После короткого разговора священник подошел ко мне и, коснувшись моей руки, попросил пройти с ним в его кабинет. Он сказал мне, что моя мать тяжело больна. Мой идеальный мир разлетелся на тысячи осколков.

Через некоторое время я получил еще два телефонных звонка – один сообщил мне о том, что умер мой младший брат, а другой – о том, что погиб и мой отец. В

этом море горя дальнейшее обучение в колледже и все мои стремления казались бессмысленными. Я бросил учебу и уехал в Индию в надежде найти ответы.

Мне посчастливилось познакомиться с тибетскими монахами, и со временем я сам стал монахом. Я прожил в тибетских монастырях более 25 лет, став первым западным человеком за шесть столетий, получившим степень Геше, или Мастера буддизма, в великом монастыре Сера Мей.

Чтобы получить эту степень, мне пришлось пройти множество испытаний, например трехнедельный публичный экзамен на тибетском языке, в котором принимали участие сотни монахов. Мой основной лама в монастыре, Кхен Ринпоче, предложил мне дополнительное испытание: поехать в Нью-Йорк, основать алмазный бизнес и заработать миллион долларов, чтобы доказать, что я понимаю принципы кармы, которым меня учили в монастыре. Заработанные деньги мы бы затем передавали тибетским беженцам, чтобы помочь им с продовольствием и другими нуждами.

Возвращаться в мир, особенно в мир Нью-Йорка, и знакомиться с таким потенциально грязным бизнесом, как алмазный, мне хотелось меньше всего, поэтому я уклонялся от этого испытания в течение многих месяцев. Но, в конце концов, слово Ламы – превыше всего, и мне пришлось выполнить это задание.

Я помог основать компанию под названием «Andin International Diamond» и довести ее годовой объем продаж до 200 миллионов долларов. Позже компания была куплена Уорреном Баффетом, одним из самых богатых людей в мире. Деньгами, которые я заработал в компании, я смог помочь беженцам и многим другим людям.

В истории Нью-Йорка наша компания была одной из самых быстроразвивающихся, и, естественно, это привлекло внимание. Ко мне обратились из издательства «Doubleday» и попросили написать книгу о нашей стратегии достижения успеха, основанной на использовании принципов кармы – принципов помощи другим.

Поэтому я написал книгу «Алмазный Огранщик», названную так в честь знаменитой сутры, объясняющей карму и ее обратную сторону – буддийскую идею пустоты. Эта книга стала бизнес-бестселлером по всему миру, создано

порядка 25 переводов на различные языки, и эта книга используется миллионами людей – особенно популярным стало китайское издание. Она помогла многим людям достичь финансовой независимости.

Люди стали обращаться ко мне с просьбами приехать и выступить с лекциями о книге. За годы, прошедшие с тех пор, как она была написана, я и мои коллеги из Института Алмазного Огранщика провели бизнес-семинары и ретриты для тысяч людей во многих странах. Во время этих программ мы часто организуем малые группы под названием «Мудрость для повседневной жизни», где участники имеют возможность задать вопросы о своих собственных компаниях и карьере.

Однажды, во время такого занятия в Китае, одна женщина из группы спросила, не могу ли я ответить на вопрос не о бизнесе, а о ее отношениях с мужем. Применимы ли принципы Алмазного Огранщика (принципы кармических семян) и к ее семейной жизни? Я ответил, что, конечно, применимы; что кармические семена в нашем сознании ответственны за все и всех вокруг нас.

Внезапно, словно сквозь прорвавшуюся плотину, все в группе начали задавать вопросы об их самых интимных проблемах отношений с супругом или партнером. В тот момент я понял, что заботы о духовных потребностях людей, а также о таких вопросах, как жилье, деньги и еда, – недостаточно. Наши личные отношения являются источником, возможно, высочайшего счастья в жизни, но также они могут быть источником нашей величайшей боли. Если мы хотим быть счастливыми и если мы хотим жить в мире, наполненном счастьем, нам нужно как-то решить вопрос с этими отношениями!

Древняя традиция буддийских монахов, как ни странно, предлагает нам много мудрости о партнерских отношениях. Прежде всего, существуют десятки тысяч необыкновенных книг открытой традиции, которые говорят о том, откуда берется все в нашей жизни, включая то, что связано с нашим партнером. Это учения о кармических семенах.

Уже тысячи лет существует тайная традиция, называемая Алмазный путь. Она предлагает нам новые и необыкновенные пути взаимоотношений с нашим партнером, достижения с ним высоких и несравненно прекрасных целей. В этих учениях даже говорится, что сам Будда достиг просветления только с помощью Тилоттамы, женщины, которая стала его спутницей по велению наивысших существ вселенной. Описание того, как они достигли духовного совершенства в объятиях друг друга, когда восход солнца осветил новый день, является одной

из самых прекрасных историй мировой литературы.

Что касается моего собственного опыта, позволяющего мне писать книгу о Карме Любви, я думаю, что среди моих собратьев-монахов мне повезло больше всех, поскольку у меня были отношения до того, как я стал монахом (большинство тибетцев попадают в монастырь в возрасте от 7 до 12 лет). Я знал многое о женщинах – я знал радости отношений и также знал боль, которая в них бывает. Мои родители пережили тяжелейший развод – это ужасное сочетание, с одной стороны, любви друг к другу, с другой – невозможности остаться вместе.

Но на мой взгляд, самое важное, что у меня были отношения, которые я считал божественными. В них я получил проблеск представления о том, что произошло между Буддой и Тилоттамой, между Данте и Беатриче, между Иисусом и Марией Магдаленой в Саду.

В последующие годы я укрепил этот опыт и приобрел еще более глубокое понимание благодаря тысячам часов учений, полученных у стоп двенадцати величайших мастеров Тибета. Мне были дарованы тайные посвящения в практику работы с партнером, и я потратил много лет на перевод и изучение тысяч страниц древних текстов, посвященных этим практикам. Я предпринял искреннюю попытку следовать этим практикам, иногда привлекая нежелательное внимание прессы и гнев монастырских властей, некоторые из которых считают, что этими знаниями нельзя делиться с широкими массами людей. Но я верю в совершенный мир, верю, что вместе мы можем создать его, и верю, что он начинается и заканчивается совершенными отношениями – пониманием Кармы Любви.

И поэтому я хотел бы поделиться с вами тем, что узнал, чтобы помочь вам в ваших собственных отношениях. На протяжении многих лет тысячи людей почти со всех уголков земного шара задавали мне вопросы о своих взаимоотношениях. Я выбрал 100 самых часто задаваемых вопросов, чтобы ответить на них здесь, опираясь на древнюю мудрость Тибета, с благословения моего Сердечного Ламы[1 - Сердечный Лама – Наставник автора, к которому Геше Майкл относится с большим уважением.]. Я надеюсь, это поможет вам и совершенному человеку в вашей жизни.

Геше Майкл Роуч

Радужный Дом, День благодарения 2012

Самый важный вопрос из всех

Вопрос 1

Первая подружка у меня появилась в шестом классе, когда мне было 12 лет. Я не могу сосчитать, сколько у меня было с тех пор отношений – должно быть, дюжина. И почти все они закончились очень печально, хотя в начале наполняли меня надеждами, и я думал, что в этот раз все будет иначе. Я применял все возможные советы, прочитал все возможные книги, но у меня такое печальное чувство, что ничего не поможет. Скажите сразу в нескольких словах, почему эта техника Кармы Любви будет работать, в то время как множество других методов не сработало?

Я знаю, что вы перепробовали все или, по крайней мере, многое, чтобы найти гармоничные отношения, а то, что вы еще не испробовали, вы наблюдали на чужом опыте и увидели, что это не помогало. Я думаю, что мы можем согласиться с тем, что если подход Кармы Любви работает, то он должен сильно отличаться от всего, о чем вы когда-либо слышали ранее. Так оно и есть.

Прежде всего, Карма Любви работает, и она работает всегда. Видите ли, почти все, что мы делаем в жизни, мы делаем с пониманием того, что это может сработать, а может и нет. Даже просто принимая аспирин от головной боли, мы проглатываем таблетку, а затем сидим и надеемся, что она подействует. И,

действительно, она может помочь, а может и нет. К сожалению, каждый из нас привык к тому, что не всегда все получается. Никому и в голову не придет отнести пустой пузырек из-под аспирина обратно в аптеку и попросить половину своих денег обратно, потому что половина принятых таблеток не помогла от головной боли. Мы привыкли к неудачам, мы ожидаем их, по крайней мере иногда, и в глубине души верим, что неудачи – это факт нашей жизни, что-то, что мы не можем изменить.

Однако карма работает все время, если у вас есть правильное понимание того, как применять ее принципы. Обретение этого понимания требует некоторых серьезных усилий. Эта книга не сможет помочь вам, если вы не готовы к новым идеям, к размышлению над ними и к совершению верных действий, основанных на понимании этих идей. Вы впервые узнаете, откуда на самом деле происходит окружающий вас мир. И тогда вы будете использовать то, что вы узнали, чтобы создать отношения, о которых вы всегда мечтали.

Итак, давайте перейдем прямо сейчас к самой основной новой идее, которую вам нужно знать: к идее о пустоте.

В моих руках ручка, и я спрашиваю вас:

– Что это?

– Ручка, – не задумываясь, отвечаете вы.

– А если бы щенок вошел в эту комнату прямо сейчас и я помахал бы этим предметом перед его мордочкой? Что бы он сделал?

– Ну, я не знаю, я полагаю, что он вполне может пожевать его.

– Тогда чем является эта ручка для щенка?

– Ну, можно сказать, что он видит в ней жевательную игрушку.

Хорошо, это первый шаг для понимания пустоты. А теперь давайте пойдем дальше.

– Тогда кто же прав – человек или собака? Это ручка или жевательная игрушка?

– Что ж, полагаю, они оба правы: для меня эта штука – ручка, а для собаки – жевательная игрушка.

– Хорошо, хорошо, права животных и все такое! Получается, вы оба правы. С точки зрения двух разных наблюдателей, этот предмет – и ручка, и жевательная игрушка. Теперь другой вопрос. Если я возьму этот предмет и положу его на стол, а вы со щенком выйдете из комнаты, что это будет – ручка или жевательная игрушка?

– Ну, если бы здесь не было никого, кто бы увидел это тем или иным образом, тогда, я думаю, мы должны были бы сказать, что этот предмет не является ни тем ни другим – в тот момент он не был бы ни ручкой, ни жевательной игрушкой. Но он мог бы оказаться и тем и другим, в зависимости от того, войдет ли в комнату человек или собака.

– Ну вот, теперь вы поняли. Вы уже освоили очень трудную идею пустоты, идею, которая абсолютно необходима, если вы собираетесь создать своего идеального партнера. Попытайтесь понять, что здесь означает «пустота». Это не значит, что все является чернотой, или что «ничто является ничем», или что ничто не имеет значения.

Предмет, лежащий на столе после того, как человек и собака покидают комнату, «пуст», потому что похож на пустой белый экран перед началом фильма. Все вокруг нас и все объекты в нашей жизни одинаковы: пусты, чисты, свободны. Вы можете чувствовать себя очень плохо из-за своего бывшего партнера, но, вероятно, найдется много других людей, которые считают этого человека очень милым. Ваш бывший партнер как ручка: то, каким его видят, зависит от того, кто смотрит.

– А теперь возьмите ручку в руку перед собой, а другой рукой покажите, происходит ли ручка со своей собственной стороны или от вас. Сделайте жест рукой по направлению от ручки к себе, если вам кажется, что ручка происходит со своей стороны, или жест рукой от себя к ручке, если вам кажется, что она происходит от вас.

Почти каждый сделает жест от себя к ручке: «Она происходит от меня, она должна происходить от меня. А жевательная игрушка происходит от щенка».

– Совершенно верно. Если бы ручка происходила со своей собственной стороны, что ж, тогда собака должна была бы видеть в ней ручку… Тогда она попыталась бы схватить ее лапой и, возможно, написать поэму своей подружке-собаке, в которой бы говорилось: «У тебя красивый хвост!»

Итак, вот оно что: ручка происходит от меня. Сама по себе она и не ручка, и не жевательная игрушка. Она пуста, она свободна. И поэтому, когда я вижу «ручку», она должна исходить из моего собственного сознания.

Можем ли мы тогда просто закрыть глаза и пожелать, чтобы ручка стала большим кольцом с бриллиантом? Попробуйте прямо сейчас и посмотрите – вы сами знаете, что это не получится. Прекрасный новый молодой человек может исходить из вашего собственного сознания, но это не значит, что вы можете просто закрыть глаза, пожелать и призвать его к существованию. Мы можем хотеть, желать или молиться сколько угодно, но это не приведет к тому, что это произойдет – каждый одинокий человек в мире желает, чтобы у него появился кто-то близкий, но простое желание к этому не приводит.

Так почему же мы видим ручку? Как это происходит из нашего сознания?

В нашем сознании есть семена, кармические семена. Они хранятся глубоко в нашем подсознании, глубоко в уме, и когда приходит время, они раскрываются, как семечко дерева. Я держу черную палочку перед вашим лицом, и в эту микросекунду кармическое семя раскрывается в вашем уме, и из него возникает светящийся образ ручки. Это крошечное изображение ручки возникает между

вами и черной палочкой в тысячную долю секунды – так быстро, что вы никогда в жизни не замечали, что это происходит, и вы видите «ручку».

Это настоящая ручка. Настолько хороши ментальные картинки. Вы можете взять ее и писать ею.

Вы понимаете, к чему я клоню? Если вы женщина, которая ищет партнера, а симпатичный мужчина входит в кафе Starbucks и направляется к вашему столику, он такой же, как и ручка. Он происходит из семени в вашем сознании. Ах! Теперь все, что нам нужно знать, – это как посеять семя!

Если коротко, мы можем посеять семена только с помощью другого человека. Чего бы мы ни хотели, мы должны позаботиться о том, чтобы кто-то другой получил это первым. Когда мы помогаем кому-то другому получить то, что он хочет, – это сеет семя в нашем уме, позволяющее получить то же самое позже, когда семя созреет и раскроется.

Это означает, что вы можете посеять своего будущего партнера или изменить все, что вы хотите, в том партнере, который у вас уже есть, – потому что все это происходит от вас. Вам просто нужно знать, как это делать: чтобы быть хорошим садовником, вам нужно учиться тому, как правильно сеять семена и правильно ухаживать за ними. Тогда у вас будет все.

Итак, ответ на ваш первый вопрос, самый важный из всех, – да, вы можете иметь любого партнера, какого захотите, любые отношения, которые хотите, если только научитесь сеять правильные кармические семена. И это то, что мы собираемся раскрыть с помощью 100 вопросов, которые вы найдете в этой книге. Каждый ответ на чей-то вопрос научит вас еще одной технике кармического садоводства. Поэтому я хочу, чтобы вы сначала сели и прочитали всю эту книгу от начала до конца – даже те части, где говорится о вопросах, которые, возможно, вас сейчас не волнуют.

В процессе вы узнаете все, что нужно знать о Карме Любви. Затем вернитесь к вопросам, относящимся к вашей собственной жизни, и вы будете готовы

применить на практике те ответы, которые найдете там. Это совершенно новая система из древнего Тибета. Но если вы действительно понимаете эту систему, то она работает всегда – и именно поэтому она отличается от всего, что вы пробовали до сих пор.

И кстати, почти все вопросы, которые вы здесь найдете, относятся к традиционным партнерским отношениям – между девушками и молодыми людьми, мужьями и женами, потому что именно такие вопросы мне задавали по всему миру. Однако принципы, которые вы узнаете здесь, были успешно применены многими людьми к другим отношениям: семье, друзьям, деловым партнерам, коллегам и отношениям с людьми того же пола. Поэтому не стесняйтесь использовать Карму Любви во всех ваших отношениях с другими людьми.

Найти их

Вопрос 2

Где мне искать своего партнера?

Энн обратилась ко мне несколько лет назад со странным вопросом. (Как и все остальное в этой книге, это правдивая история или несколько правдивых историй, сложенные вместе, с именами, измененными из уважения к частной жизни моих друзей.)

Энн из Азии, поэтому по традиции она обращается ко мне, используя титул:

– Геше-ла, вы монах. Буддийские монахи – это фа ли ву биан, как говорят в Китае, – они обладают особой духовной силой. Я знаю много монахов, которые могут делать мо[2 - Мо – тибетские и буддийские гадания.]. Они могут предсказывать будущее людям, желающим что-то узнать. И мне нужно кое-что узнать.

– Что, например? – спрашиваю я.

Энн выглядит немного смущенной.

– Ну, – говорит она, – мне нужен молодой человек, но я не знаю, где его искать. Я думаю, что, если бы вы могли просто заглянуть в будущее и сказать мне, где я его встречу, это сэкономило бы мне кучу времени и нервов.

У меня возникло некоторое замешательство, поскольку я ожидал вопроса типа: «Какую медитацию я должна делать на этой неделе?» Я тяну время.

– Так… где, по-твоему, ты могла бы с ним встретиться?

– Я думаю попробовать либо познакомиться через интернет, либо пойти в танцевальный клуб. Проблема в том, что я думаю, что любой парень, которого я встречу в интернете, окажется ботаником – из тех, кто проводит больше времени со своим ноутбуком, чем со своей девушкой. С другой стороны, любой парень, которого я встречу в танцевальном клубе, будет, ну… такой любитель клубной жизни. Возможно, он не из тех, кто остается в длительных отношениях.

Сейчас я обычно не занимаюсь гаданием, но в одном из тибетских монастырей, где я жил, – в самом центре Нью-Джерси, было много древних монахов из Монголии, которые были в этом действительно хороши. Я наблюдал за ними в течение многих лет, и поэтому я знаю, как сделать хорошее шоу, если это кому-

то поможет.

Тибетские монахи гадают с помощью пары игральных костей, но монголы делают это лучше. Они берут суставные бараньи кости, имеющие кубическую форму, и варят их до чистого белого цвета. Вы бросаете кости на стол и смотрите, как они приземляются, а затем говорите человеку, что произойдет. И вот я бросаю бараньи кости и склоняюсь над ними с очень серьезным видом.

– Хм!

Я говорю: «Хунг![3 - Хунг – тибетская мантра, состоящая из одного слога.]»

Потом добавляю несколько мантр для верности: «Ом мани падме хунг[4 - Ом мани падме хунг! – мантра Авалокитешвары, Будды Сострадания.], Ом мани падме хунг!»

После этого полагается вскрикнуть: «Ах! Вот оно!»

Энн склоняется над бараньими костями.

– Итак, Геше-ла, я его найду в интернете?

– Нет, нет! – серьезно говорю я. – Только не интернет! Это не может быть интернет!

– О, – восклицает она, – тогда это должно быть в танцевальном клубе!

Я очень медленно наклоняюсь над костями и внимательно их рассматриваю.

– Нет, и не там; ты не встретишь его в клубе!

– Так где же? – спрашивает она.

Я останавливаюсь, наклоняюсь над костями и смотрю на них еще немного, затем медленно выпрямляюсь и смотрю ей в глаза.

– Тебе придется идти… в дом престарелых!

– Дом престарелых?

Глаза Энн расширяются, и она недоверчиво смотрит на меня. Долгая пауза, а затем:

– Но Геше-ла, вы не понимаете.

– Не понимаю чего? – ворчу я.

– Я имею в виду, – она краснеет, – я имею в виду… Геше-ла, я хочу… молодого человека!

Я смеюсь и говорю ей:

– Нет, это ты не понимаешь.

Скажи, зачем тебе молодой человек?

– Ну, – тут же отвечает она, – посмотрите, как я живу. У меня хорошая работа, в офисе здесь, на Манхэттене. Я работаю целый день, мне нравится моя работа, а затем я прихожу домой. Я готовлю себе небольшой ужин, что занимает около 45 минут. Затем я сажусь одна, чтобы съесть его, что занимает около 5 минут. А потом я мою посуду, что занимает еще полчаса. Так что, видите ли, я трачу больше часа на ужин, просто чтобы сесть и съесть его в одиночестве, и никто не сидит напротив, не ест со мной, не наслаждается тем, что я готовлю, не спросит, как прошел мой день.

– Значит, тебе одиноко, – говорю я. – И ты хочешь, чтобы кто-то был с тобой рядом: ты хочешь общения с тем, кого любишь.

– Вот именно, – вздыхает она с облегчением.

– Вот именно, – повторяю я в ответ, – именно поэтому тебе нужно идти в дом престарелых. Все, что тебе нужно, – это общение. Поэтому сначала тебе нужно посеять в своем сознании кармическое семя для общения, и когда это семя раскроется, ты встретишь своего парня где угодно. Способ посеять семя для общения состоит в том, чтобы сначала составить компанию кому-то другому. И один из лучших способов обеспечить общение – это отправиться в дом престарелых.

Сходи в дом престарелых, навести пожилую женщину, кого-нибудь пожилого, кого-нибудь, кого никто не хочет навещать, кого-нибудь с дурным запахом изо рта из-за плохих зубов, кого-нибудь морщинистого и забытого, кого-нибудь, кто будет сидеть там и повторять тебе снова и снова, каждый раз, когда ты приходишь: «Я рассказывала тебе о том парне, который был у меня в школе? Ох, каким же он был красавцем!»

Тебе не нужно быть с ней все время – просто навещай ее время от времени, скажем, раз в неделю или раз в две недели. Приноси ей цветы, иногда приглашай на ужин, помогай заполнять документы или помогай с уборкой в комнате. Но больше всего – составляй ей компанию: слушай истории из ее жизни, даже если она будет рассказывать их в сотый раз, и делись своими собственными историями. Ты многое узнаешь из ее жизни, и у нее найдутся хорошие советы для твоей собственной.

Это посеет семя дружбы, и когда это семя откроется, ты встретишь своего молодого человека. Если семя есть, не имеет значения, где ты его ищешь – в интернете, в клубе или просто сидя в своей квартире, он придет, он должен прийти. А если ты не создашь это новое семя и пойдешь в интернет или в клуб, ты можешь найти его, а можешь и не найти, потому что в твоем сознании может оказаться старое семя для этого, а может и нет.

Дело в том, что Энн совершенно не похожа на всех, кому я когда-либо давал советы. Потому что она действительно идет и делает именно то, что я ей сказал.

Через несколько месяцев она звонит мне.

– Геше-ла! У меня отличные новости!

– Что случилось?

– Ну, я делала то, что вы сказали, с одной пожилой дамой. А потом я была в Сан-Франциско, где вела занятия по йоге. Все участники заходили в комнату, один за другим, а я высматривала его, понимаете…

– Да?

– И, ну… на занятия йогой обычно приходят в основном девушки, и он так и не появился!

Я начинаю запутываться.

– И что?

– А потом, через 5 минут после того, как занятие уже началось, дверь открывается, и там стоит этот парень, потому что он опоздал.

– Да?

– Ну, он смотрит на меня через всю комнату, и вы знаете… это было как в кино – любовь с первого взгляда – у него ко мне, а у меня к нему. Как будто мы просто сидим там, и все участники ждут, что я что-то скажу, но все, что я могла делать, – это смотреть во все глаза на этого восхитительного парня.

Через полгода мне снова звонят.

– Геше-ла, это Энн. Так… вы ведь монах, верно, буддийский монах?

– Так и есть, – соглашаюсь я.

– Ну что ж… буддийские монахи… они вообще проводят брачные церемонии?

– Да, они проводят.

И я ее тоже провел. И там, на Манхэттене, все было прекрасно, сплошные белые кружева и черные костюмы.

Вы поняли идею? Энн не нашла себе партнера. Энн создала партнера. Когда вы следуете принципам Кармы Любви, то есть принципам Алмазного Огранщика, случайностей не бывает. Мы ясно решаем, чего хотим, а затем помогаем кому-то другому получить то же самое, чтобы посеять кармическое семя. После этого все идет само собой – ни беспокойства, ни удивления. Он приходит и составляет нам компанию, потому что мы составляли компанию кому-то другому.

Так что не сидите, пытаясь решить, что делать: клуб, интернет или йога. Ищите тех, кто одинок – и когда вы будете искать, вы начнете находить их повсюду: не только одиноких стариков, но и одиноких детей, чьи родители слишком заняты, и ваших одиноких сверстников, сидящих рядом с вами на работе или в автобусе. Станьте их другом, составьте им компанию и продолжайте в том же духе – сделайте это своей миссией. Семя будет посеяно, и ваш партнер придет. И неважно, где вы станете его искать.

Вопрос 3

Что мне следует искать в партнере?

Карен, постоянная слушательница моих выступлений, поймала меня по дороге на стоянку. Это произошло после долгой поздней презентации перед большой аудиторией на юго-западе. Я ужасно измотался, но мои помощники сказали ей, что она может поговорить со мной, пока я буду идти к машине, а они помогут нам обоим двигаться сквозь толпу.

Мы называем это «разговор на ходу».

Я почти знаю, о чем она хочет поговорить. У Карен хорошая работа, дружелюбный характер и были крепкие отношения с неплохим молодым человеком, но, похоже, он ее бросил.

Поэтому она смотрит на меня со страданием на лице и говорит:

– Геше-ла, ничего не вышло. Я думаю, вы слышали все ужасные подробности. Он ушел. И теперь я должна начать искать снова, но сначала я хочу спросить, что вы думаете о том, что я должна искать в партнере на этот раз? Чтобы получилось лучше…

Ее голос дрожит, вызывая во мне сочувствие.

– Послушай, Карен, – отвечаю я. – Я монах, и ты это знаешь, и я знаю, что ты это знаешь, и поэтому я понимаю, чего ты ждешь от меня. Найди кого-нибудь с добрым сердцем, найди хорошего человека. Не беспокойся о том, как он выглядит, или какая у него работа, или насколько он умен.

Она кивает в знак согласия. И, может быть, это часть ее проблемы.

– Ну а теперь забудь о том, что я сказал, – говорю я. – Это нормально, что ты не понимаешь, что делаешь, если ты искала Мистера Совершенство и ничего не знаешь о том, как создать Мистера Совершенство. Если Мистер Совершенство – это тот, кого мы должны находить, то тебе определенно пришлось бы пойти на некоторые компромиссы. Если вам нужно найти партнера, то, конечно, вы найдете кого-то красивого и умного, но не такого надежного и приятного; или надежного и приятного, но не такого красивого и умного.

А потом тебе придется помучиться, чтобы решить, хочешь ли ты провести остаток своей жизни с кем-то, в ком только 75 % от того, что ты действительно хочешь видеть в партнере.

Она ничего не говорит, но я чувствую, что Карен становится немного неловко, что всю свою жизнь она играла именно в такую игру.

– Так какова же альтернатива?

– Ты должна понять, что это не так работает в системе Алмазного Огранщика. Здесь ты создаешь своего партнера – ты создаешь его, сажая правильные кармические семена.

Прежде чем создавать что-либо в этой жизни – картину, торт, что угодно, – сначала нужно сесть и решить, какой эта вещь должна быть. Нужно тщательно обдумать и составить список всего того, чем вы хотите, чтобы это стало, а затем создать каждую его часть так, как вы этого хотите.

– То же самое и с созданием Мистера Совершенство. Составь список того, что ты хочешь, но будь осторожна! Ты получишь точно то, что пытаешься получить, поэтому убедись, что знаешь, чего хочешь. Ты, конечно, сможешь изменить его позже, если захочешь, но зачем такие сложности?

Я резко останавливаюсь, прямо на парковке, и поворачиваюсь, чтобы посмотреть в глаза Карен.

– Найди кого-нибудь, кто будет всем, – говорю я. – Создай кого-то, в ком есть все. Используй семена! Как ты думаешь, чему я учил тебя все это время?

– Ладно, ладно! – восклицает она. – Скажите мне, с чего начать.

– Ну, скажем, тогда тебе нужен кто-то, кто воплощает в себе все, что я только что упомянул: кто-то, у кого доброе сердце и кто умен, у кого хорошая работа и… почему нет?.. который выглядит именно так, как ты всегда мечтала.

Составь список своих пожеланий

– Составь свой список, а затем посади кармическое семя в своем сознании для каждого из качеств, которые ты хочешь видеть в партнере. Каждое из этих качеств потребует особого семени, потому что каждое качество отличается от других.

В этой книге мы рассмотрим практически все качества, которые вы когда-либо хотели видеть в своих партнерах. Но для начала почему бы нам не рассмотреть

те, которые хочет Карен?

– Ну что ж, – говорю я. – Если ты хочешь, чтобы вокруг тебя были умные люди, нужно посадить семена для разумности. Это легко, потому что самая разумная вещь в мире – это точно понять, как устроен мир. И мир работает с помощью этих маленьких семян в вашем сознании – он возникает из этих семян, точно так же, как мы видели это на примере ручки.

Помни об этом, думай об этом почаще, размышляй об этом, когда идешь по улице, когда ведешь машину. И говори об этом с другими, когда тебе кажется, что им это может быть интересно или они нуждаются в помощи. Все это сеет семена разумности, и по мере того, как они будут раскрываться, ты обнаружишь, что тебя окружают все более и более умные люди – включая твоего партнера.

– Поняла? – спрашиваю я. Мы уже стоим рядом с моей машиной, и я с тоской смотрю на переднее сиденье.

– Поняла, – улыбается Карен. – А что дальше?

Она вытащила небольшой блокнот и начала делать там заметки. Когда я вижу, как люди делают это, я знаю, что есть неплохой шанс, что они действительно сделают то, что я предлагаю. Это меня вдохновляет.

– Хорошо, если ты также хочешь партнера с хорошей работой, то тебе, очевидно, придется помочь другим людям найти работу, которую они ищут, – это понять несложно. Скольким людям ты должна помочь? Стольким, скольким потребуется. Ты поймешь, что этого достаточно, когда познакомишься с молодым человеком и у него будет хорошая работа.

Она кивает и продолжает отчаянно писать.

Теперь о приятной внешности. Мы поговорим об этом здесь позже, в вопросе № 8. Но, обращаясь к Карен, я говорю: – Давай сформулируем кратко. Хитрость здесь заключается в том, что чем спокойнее ты можешь оставаться в напряженных или огорчающих тебя ситуациях – чем хладнокровнее ты можешь быть – тем больше семян ты сеешь, чтобы быть красивой самой и встретить красивого партнера.

– Что же касается доброго сердца… ну, это действительно самое важное в партнере по одной веской причине. Кто-то с добрым сердцем помогает всем вокруг все время. А это значит, что они постоянно сеют в своем сознании хорошие кармические семена. Если ты живешь с кем-то, кто постоянно сеет хорошие семена, это скажется и на тебе. Наилучшее доброе сердце – это то, которое понимает, почему важно быть добрым. Иначе, если дела пойдут плохо, доброе сердце под давлением обстоятельств может перестать быть добрым. Чтобы встретить людей, которые понимают, почему они должны быть добрыми, тебе придется изо всех сил постараться понять это самой.

– Не могли бы вы уточнить? – спрашивает она.

– Это значит, просто думай о семенах как можно чаще. Размышляй о том, как все происходит из доброты к другим. В тот день, когда ты действительно поймешь, откуда берутся вещи, ты поймешь, что стены этой самой комнаты, где ты сейчас находишься, поддерживает доброта – а не дерево, не железо и не цемент. Доброта заставляет мир вращаться, потому что все, что мы делаем, возвращается.

Она заканчивает писать последнюю фразу и захлопывает свой блокнот.

– Будет сделано!

Она открывает дверцу машины и усаживает меня, не сказав больше ни слова.

У этой небольшой беседы на парковке был действительно счастливый конец. Карен взялась за дело с семенами и создала совершенно необыкновенного красавца: выше ростом, чем заказывала, но гораздо более нежного и внимательного, гораздо более преданного. Я чувствую себя по-настоящему счастливым, когда люди получают все, что хотят. Мне кажется, что мы все этого заслуживаем. Это что-то вроде общечеловеческого права.

Цейтнот

Вопрос 4

Мы с мужем действительно любим друг друга, но у нас обоих такой напряженный график, что во многие дни мы встречаемся только в дверях. Как мы можем проводить больше времени вместе?

Для большинства из нас этот вопрос важен, но не настолько, чтобы поднимать его прямо в начале книги. За исключением того, что мы собираемся использовать его для объяснения техники посева семян: мы называем эту технику Четыре шага Starbucks, и вам придется использовать их с каждым из 100 вопросов, которые вы найдете в этой книге. Так что давайте сразу перейдем к этим четырем шагам.

На самом деле мне лично этот вопрос о «времени» не задавали. Его задали моему другу Вьету Дуонгу. Он и его жена Элиша организовали тур Института Алмазного Огранщика по Вьетнаму, с остановками в Ханое и Хошимине. Около семи человек из нашей команды сидели на сцене полукругом, отвечая на вопросы аудитории.

Вьет, не моргнув глазом, схватил микрофон и ответил с ходу. К счастью, наш переводчик сидел рядом со мной и переводил то, что говорил Вьет. Вьетнамский, наверное, один из самых сложных языков в мире. Я пытался как мог, но не выучил даже слово «Привет!».

– Если вы хотите больше денег, – сказал Вьет аудитории, наклонившись вперед, как старый проповедник, – что вам нужно делать?

– Помочь кому-нибудь еще заработать деньги, – скандируют в ответ зрители.

– А если вам нужно больше времени, – улыбается Вьет, – что тогда делать?

Рты открываются и тут же закрываются. Люди оглядываются вокруг, чтобы узнать, есть ли кто-то, кто знает ответ. Один смелый молодой человек знает.

– Помочь кому-то еще получить больше времени? – выкрикивает он.

Дай то, что хочешь получить сам

– Точно! – сияет Вьет своей обычной лучезарной улыбкой. – А это значит, что вам придется посвятить часть своего времени кому-то другому.

Дама, задавшая вопрос, слегка хмурится. Мне не нужен переводчик, чтобы понять, что она говорит дальше:

– Но у меня нет на это времени, именно поэтому я и задаю вам этот вопрос!

Вьет не отступает.

– Это то же самое, что деньги, разве вы не понимаете? Мы даем другим людям деньги с правильной техникой, и это сеет семена, чтобы увидеть, как деньги возвращаются к нам, намного больше денег. Когда у нас нет времени – достаточно времени, чтобы провести его качественно с нашим партнером, тогда мы должны давать время.

«Госпожа Хмурый взгляд» все еще не выглядит удовлетворенной.

– Послушайте, – говорит Вьет, – если вы хотите работать над своей проблемой новым способом, способом Алмазного Огранщика, тогда вам придется подумать о том, чтобы создать семена, независимо от того, чего вы хотите в своей жизни. Как вы можете посадить семена для большего количества времени? Кому вы можете уделить часть своего времени?

«Госпожа Хмурый взгляд» смотрит в потолок и размышляет. Потом она снова обращается к Вьету:

– Может быть, я могу помочь своей сестре?

– Вашей сестре? Какая помощь ей нужна?

– У нее двое детей, и она разрывается между детьми, уборкой и готовкой для всей семьи, а также еще умудряется работать полный рабочий день – она всегда измотана. У нее никогда не хватает времени.

– Отлично! – сияет Вьет. – Тогда помогите ей своим временем! Может быть, предложите присмотреть за детьми вечером, пока они с мужем сходят куда-нибудь!

«Госпожа Хмурый взгляд» хмурится еще больше, если такое вообще возможно.

– Я пришла к вам спросить, как мы с мужем можем получить больше времени, а вы говорите, чтобы я использовала то немногое время, что у меня есть, и присмотрела за детьми моей сестры?

– Точно! – улыбается Вьет.

Он как будто борется с ее хмурым взглядом своей сияющей улыбкой.

– Всего несколько часов!

Теперь дама начинает выглядеть смущенной.

– Дать моей сестре несколько часов, чтобы я могла получить несколько часов назад? Какой в этом смысл? Почему бы мне просто не сохранить свои несколько часов?

– А-а-а, – нараспев произносит Вьет. – Теперь я понимаю, в чем ваша проблема. Послушайте, вы должны понять одну вещь о семенах. Вы даете сестре несколько часов своего драгоценного времени, но оно возвращается десятикратно!

Затем он замолкает и сам смотрит в потолок.

– То есть если вы делаете это с использованием техники… – добавляет он.

– Техники? – переспрашивает «Госпожа Хмурый взгляд», но по ней видно, что, как и многие люди, задающие каверзные вопросы о принципах Алмазного Огранщика, она на самом деле очень умна и действительно хочет понять. Это лучшие люди для изучения новой системы. Они хотят точно знать, как это работает, прежде чем попробовать. А потом, когда они все-таки применяют это на практике, они становятся суперзвездами, потому что они уже проработали все свои вопросы.

– Хорошо, – говорит Вьет, погружаясь в размышления. – Предположим, возьмем арбузное семечко, хорошее семечко. Из него вырастет арбуз?

– Ну, конечно, – говорит «Госпожа Хмурый взгляд», которая стала больше походить на «Госпожу Заинтересованность», – если вы его посеете.

Вьет жестом указывает на пол сцены.

– Даже если я посею его здесь?

– Ну нет, – говорит она. – Я имею в виду, что вы должны посеять его в нужном месте – необходимо понимать, что делать. И если вы хотите, чтобы оно хорошо росло, вам нужно знать много вещей: сколько воды нужно для этого конкретного растения, сколько солнечного света, какие удобрения, в каких количествах.

Вьет кивает в своей приветливой манере.

– Верно. В системе Алмазного Огранщика мы называем это техникой. Если вы знаете правильную технику земледелия, то из арбузного семени получится огромная куча отличных арбузов. И она будет расти быстрее. Потратьте несколько часов, наблюдая за детьми вашей сестры с техникой, и вы получите целые дни свободного времени, которые вы и ваш партнер сможете провести вместе.

«Госпожа Хмурый взгляд» начинает немного больше походить на «Госпожу Заинтригованность». Она достает ручку и блокнот и выжидающе смотрит на Вьета. Я начинаю очень гордиться им, как это часто бывает, когда я наблюдаю за работой наших учителей из Института Алмазного Огранщика по всему миру.

– Ладно, слушайте, – говорит он. – Техника посадки кармических семян называется «Четыре шага Starbucks».

«Госпожа Заинтригованность» выглядит смущенной.

– Э-э, мы поговорим позже о том, почему Starbucks, – говорит Вьет.

– Итак, Первый шаг Starbucks. Мы называем Одно Предложение. Скажите, чего вы хотите, одним коротким предложением.

– Я хочу больше времени проводить со своим партнером, – отвечает она.

– Хорошо. Теперь Второй шаг Starbucks. Мы называем это План. План состоит из двух частей. Сначала вы должны спланировать, где вы собираетесь посеять свое семя. Когда вы сеете семя для цветка или дерева, вам нужно выбрать почву.

Для кармического семени вам нужен другой человек: другие люди – это почва, в которую вы сеете свои семена. Почти невозможно посеять семя только в себе – вам нужно какое-то другое место, чтобы посеять его, и это – другой человек. Поэтому часть второго шага, часть планирования – выбор этого человека.

Это должен быть кто-то, кто хочет того же, что и вы.

– Но мы уже это сделали, – вмешивается она. – Мы выбрали мою сестру, которая тоже отчаянно нуждается во времени.

– Верно, – говорит Вьет. – А теперь вторая часть плана – решить, где вы собираетесь ей помочь.

– Ну, у нее дома, – отвечает она. – Я же не хочу, чтобы эти маленькие монстры бегали по моему дому и разносили его.

– Конечно! – улыбается он. – Но я говорю о том, где вы сядете с ней и обсудите идею помочь ей получить больше времени для себя. И вот тут-то и появляется Starbucks!

– Позвоните сестре, спросите, сможет ли она встретиться с вами в Starbucks за чашечкой кофе, скажите, что вам нужна ее помощь. Скажите ей, что она может привести детей.

«Госпожа Хмурый взгляд» смотрит с сомнением.

– Эти дети… Хорошо, но я не думаю, что они смогут остаться надолго. В прошлый раз, когда я приводила их с мамой в Starbucks, чтобы мы с ней могли поговорить, они бегали и побросали на пол все пакеты с кофе, выставленные на продажу, и сделали из них большую гору посреди комнаты.

– Отлично! – говорит Вьет, как будто таков был план с самого начала. – Итак, Второй шаг Starbucks готов: мы составили план, выбрали человека и место, где будем ему помогать.

– И кстати, именно поэтому мы говорим «идите в Starbucks», а не просто «идите в кофейню». Если вы хотите, чтобы семя выросло большим и росло быстро, то план должен быть как можно более конкретным: вы ведь хотите, чтобы часы наблюдения за ее детьми превратились в дни, проведенные рядом с вашим партнером, в течение следующего месяца или двух.

Так что не говорите просто: «Я решила помочь своей сестре и когда-нибудь попытаюсь связаться с ней и поговорить об этом». Вместо этого я хочу услышать, как вы скажете: «Я решила помочь своей сестре, позвоню ей и отведу ее в Starbucks на 4-й улице в 2 часа дня в эту пятницу».

– Поняла, – сказала «Госпожа, Полная Надежды».

Она быстро пишет в блокноте, что очень характерно для умных людей, когда они слышат о Четырех шагах Starbucks. Они видят в этом подходе большой

смысл: он объясняет сразу почти все в этом мире, и кажется правильным, что решение всех наших проблем должно быть также беспроигрышным для всех остальных вокруг нас.

– Третий шаг? – спрашивает она.

Вьет на секунду хмурится, а потом просто спрашивает:

– Как вы думаете, что дальше?

Она готова.

– Я веду ее в Starbucks! Я говорю с ней о том, что хочу помочь с детьми! А потом я действительно помогаю ей с детьми!

– Прямо в точку! – восклицает Вьет. – Я имею в виду, что вы можете посеять некоторые семена, просто планируя помочь кому-то, но они не будут достаточно сильными. Вы должны на самом деле выполнить свой план, чтобы получить желаемый результат. И это и есть все, что нужно для Третьего шага Starbucks. Позвоните ей, встретьтесь и поговорите о том, как вы можете помочь ей высвободить некоторое время для себя, а затем действительно помогите ей получить это время.

– Что касается последнего, Четвертого шага Starbucks, я думаю… – Вьет бросает на меня озорной взгляд через сцену. – Я думаю, что Геше Майкл может помочь нам с этим!

Публика благодарно аплодирует, а затем успокаивается и смотрит на меня. Микрофон передают вдоль ряда стульев.

– Ну, хорошо. Четвертый шаг Starbucks, – начинаю я, – это просто: кофе-медитация!

Я наблюдаю за толпой, пока переводчик переводит последнюю часть. Вьетнам пережил много сложностей, но люди все еще довольно понятливы, когда дело доходит до буддизма. Они никогда не слышали о кофе-медитации, и это не звучит для них как что-то, что поможет им с их партнерами получить больше времени. Я ловлю множество недоумевающих взглядов.

– Хорошо, – я устраиваюсь в кресле. – Вот как мой тибетский учитель научил меня кофе-медитации.

Он был очень строгим Ламой, одним из последних великих Лам, которые закончили свое обучение в Старом Тибете. Во времена моего учителя Тибет был полностью изолирован от внешнего мира. Мало того, что он никогда не видел автомобиля – он даже никогда не ездил на велосипеде. Я имею в виду, что от его монастыря до ближайшего города было больше мили, и, если людям что-либо было нужно, они просто тратили на это большую часть дня и шли туда и обратно пешком.

Потом ему пришлось бежать из своей страны, и он провел годы в лагере для беженцев в Индии, и в конце концов оказался в Соединенных Штатах. Когда он туда попал, он провел много лет, обучая людей, которые приходили к нему за помощью, совершенно бесплатно. Но он также знал, как расслабиться, что является важным навыком для всех нас.

Так мой Лама открыл для себя телевидение. И он открыл для себя бейсбол. По какой-то причине он полюбил команду «Нью-Йорк Метс», которая в течение многих лет была одной из худших в истории бейсбола.

Я не собирался нагружать этим мою аудиторию во Вьетнаме, но думаю, именно неистовые мантры моего Ламы чудесным образом заставили мяч, отбитый Дэррилом Строберри, перелететь через заграждение и принести «Нью-Йорк Метс» победу в пятом матче чемпионской серии против «Астроса» в далеком 1986 году.

– Однажды я, возвращаясь домой, измученный после 12 часов работы в моем офисе в Нью-Йорке и двух часов, проведенных в метро и автобусах для того, чтобы добраться до монастыря, услышал, как Лама наверху смотрит матч.

Сейчас я не очень интересуюсь телевидением или бейсболом, но, наверное, многие из вас знают, что, когда вы приходите домой с работы совершенно разбитым, есть определенное утешение в том, чтобы сидеть перед телевизором с отключенным умом. Я прав?

Много кивков и улыбок. Вьетнам – доброжелательная страна.

– И вот я вхожу в парадную дверь, бросаю свое пальто и портфель и слышу, как он наверху в своей комнате наслаждается матчем. И я думаю про себя: как бы мне подняться туда и посмотреть его вместе с ним? Потому что нам, молодым монахам, не положено смотреть телевизор.

Но у меня был старый трюк, который я использовал, чтобы попасть в его комнату. Тибетцы любят чай с маслом, много чая с маслом – иногда они выпивают 15 или 20 чашек в день. И ученику всегда уместно налить чашку и отнести ее в комнату Ламы.

Итак, я наливаю и кипячу воду, отламываю уголок от брикета черного китайского чая, бросаю его в воду, добавляю соль, сливки, масло и молоко. Переливаю эту смесь из одной посуды в другую и обратно примерно 50 раз, чтобы смешать чай и масло. Или просто можно было залить это в одну из древних тибетских чайных маслобоек и взбить, а затем перелить все в чашку. Бегу наверх и стучу в дверь. Я уже слышу голос Тима Маккарвера, моего любимого диктора «Метс».

Когда Лама слышит стук, он кричит: «Шо!» Что-то вроде: «Тащи сюда свой зад!»

Я вхожу и, следуя традиционному этикету, опускаюсь на колени и ставлю чай с маслом на маленький столик перед его креслом. Я поднимаю взгляд, чтобы убедиться, что он действительно сосредоточен на игре: Лама своей правой рукой перебирает четки и начитывает мантры, как стиральная машина в режиме отжима. Я остаюсь на корточках, тихонько двигаюсь к его стулу и немного назад, сажусь на пол, где он не может меня видеть. Иногда Лама не замечал меня полчаса или больше – или, по крайней мере, мне казалось, что он меня не

замечает.

Но в этот вечер Лама сразу же сказал мне своим грубым низким голосом: «Ты медитировал сегодня?»

– Э-э, нет, Лама. Знаешь, сегодня утром мне пришлось встать в 5.30, прыгнуть в душ и побежать вниз, чтобы успеть на автобус – с тех пор не было передышки, и я только что вернулся домой.

– Медитируй! – зарычал он, не отрывая глаз от бейсбольного матча.

– Сейчас? – огорчился я.

– Сейчас!

Я встал, чтобы спуститься в свою крошечную комнатку. Он схватил меня за руку и указал в сторону своего золотого дивана.

– Вон там, – снова зарычал он, демонстративно отталкивая меня, чтобы я не закрывал ему телевизор. – Садись туда.

Послушайте, вы должны понять одну вещь о диване Ламы. Его подарил ему богатый спонсор. Это ручная работа, на его изготовление потребовался целый год. Все подлокотники и ножки из темного полированного дерева, он обит дорогой бледно-желтой шелковой тканью с золотыми нитями, пронизывающими ее.

Диван стоит у него в комнате уже много лет, и никто никогда на него не садился, даже сам Лама. За исключением одного случая, когда Далай-Лама посетил наш монастырь на несколько часов, и только он на нем и сидел.

Иногда Лама просит сделать что-то неправильное, просто чтобы посмотреть, достаточно ли вы глупы, чтобы сделать это. А потом, когда вы это делаете, он

кричит на вас. А в монастыре, если это что-то действительно серьезное, – могут даже прописать «Лечение четками».

Думаете, эти буддийские четки предназначены только для молитв? Прогуляйтесь немного по нашему монастырю и послушайте тибетскую версию «Пожалеешь розги – испортишь ребенка». Вы слышите этот свист молитвенных четок, которыми размахиваются в полную силу, а затем молодой монах выходит из дверного проема, печально потирая голову.

Смысл в том, что ваш учитель несколько раз бьет вас по голове четками, когда вы действительно провинились. Он оставляет на лбу ряд розовых точек, и все ваши друзья несколько часов надсмехаются: «Ха-ха-ха! Посмотрите-ка, кого полечили четками!»

Я непроизвольно прикрываю голову рукой, как будто просто почесываю ее или что-то в этом роде.

– Все в порядке, Лама, я могу медитировать внизу, в своей комнате.

– Садись на диван, – снова прорычал он. И теперь не было другого выбора, кроме как сидеть; если Ламе приходится просить три раза, вы в любом случае получаете «лечение».

Я сел на диван и ждал, когда же Лама сосредоточится на этом особенно важном бейсбольном матче.

Затем он сказал:

– Ложись на диван!

Дело приобретало серьезный оборот. В Азии есть такая штука, связанная со стопами человека. Во многих из этих стран вы не должны указывать ногами ни на что. Я помню, как в Бангкоке посещал Храм Изумрудного Будды и повсюду

видел знаки, которые говорят: «Не указывайте стопами на Будду!» Если я лягу на диван, я буду вынужден положить ноги на одну из вещей Ламы, что является еще одним отличным способом получить «Лечение четками».

– Э-э, Лама, я могу принять полную позу лотоса, я практиковался.

– Ложись!

Я лег. Лама позвонил в колокольчик, и другой служитель, молодой тибетский монах, взбежал вверх по лестнице.

– Приготовь Майку чашку кофе, – прорычал Лама. Чашка появилась немедленно.

– Пей кофе.

У меня тряслись руки. Я пытался пить кофе лежа и знал, что если пролью хоть каплю на Золотой Диван, то получу нечто похуже четок.

– А теперь медитируй.

Я начинаю садиться, и Лама качает головой, не сводя глаз с телевизора.

– Ложись! Медитируй лежа.

Я никогда не слышал о такой вещи. Ламы всегда требуют, чтобы мы медитировали сидя и держали спину суперпрямой.

– Медитировать на что? – спрашиваю я, откидываясь назад. Я кладу руку под голову и смотрю в потолок. Вау, я мог бы привыкнуть к этому. Это очень комфортно и спокойно.

– Starbucks, – ворчит Лама. – Подумай о Starbucks. Кого ты сегодня водил в Starbucks?

Я знаю, что он имеет в виду – кого я пригласил на чашку чая или кофе (или лучше, конечно, фруктовый коктейль)? К чьим проблемам я сегодня прислушивался? Кому я пытался помочь? Дело в том, что вы создаете много кармических семян в своем сознании, просто делая первые три Шага Starbucks. Принятие решения о том, чего вы хотите в своей жизни, уже сеет некоторые семена. Планируя помочь кому-то другому, вы сеете гораздо больше. А последующая реальная помощь помогает посадить еще больше семян поверх этих. Но самое главное – это последний шаг, кофе-медитация.

Просто облокотиться на спинку дивана вечером и думать обо всем, что вы сделали сегодня, чтобы помочь кому-то другому, – безусловно, самый мощный способ посеять семена. Если вы хотите знать секретное оружие, которое я использовал, чтобы помочь построить многомиллионную компанию, – это кофе-медитация. Это кажется слишком легким, мы чувствуем, что нам нужно больше страдать, чтобы достичь больших целей в нашей жизни, но, возможно, истина как раз заключается в обратном.

Возможно, самые сильные кармические семена – это те, которые мы сеем, просто расслабляясь и радуясь тем маленьким добрым делам, которые делаем для других. Это вовсе не о гордыне, просто мы наслаждаемся тем, что смогли сделать.

Никто из нас не является ни абсолютно хорошим, ни абсолютно плохим. Когда мы отправляемся спать, обычно мы думаем либо о проблемах нашей текущей жизни, либо о чем-то светлом. Когда мы устаем, мы склонны преувеличивать наши проблемы. Само слово «медитация» означает, что мы берем нормальный поток наших мыслей – в данном случае беспокойство о наших проблемах к моменту засыпания, и заставляем сознание переключиться на хорошие мысли. Кому я пытался помочь сегодня? Именно в этом и состоит цель медитации: контролировать направление потока сознания.

Так что, вернувшись с работы, приготовьте себе ужин, вымойте посуду, посмотрите немного телевизор, если это вам действительно нужно, отправьте письма электронной почтой или пообщайтесь в Фейсбуке. Затем примите ванну и переоденьтесь в пижаму.

Сядьте на кровать или облокотитесь, полусидя, на подушки, подоприте подбородок рукой и поднимите глаза к потолку. Добейтесь того мечтательного взгляда на вашем лице, который у вас был в средней школе, когда вы думали о своем парне или девушке, пытаясь угадать, когда же будет ваше следующее свидание.

Может показаться странным говорить это, но те мечты были довольно близки к реальной медитации. Не думайте, что вам нужно связывать ноги в крендель, чтобы добраться до того же самого глубокого места в вашем сознании.

А затем просто погрузитесь в свою кофе-медитацию: последний из Четырех шагов Starbucks – истинную технику выращивания ментальных семян. Посейте свои семена, используя эти Четыре шага, и все, чего вы хотите в своей жизни, придет к вам быстро и мощно. Запомните их до конца этой книги и на всю оставшуюся жизнь:

Четыре Шага Starbucks

1. Скажите, чего вы хотите в своей жизни, простым коротким предложением.

2. Составьте план, кому вы собираетесь помочь получить то же самое, и в какое кафе Starbucks вы собираетесь его пригласить, чтобы поговорить об этом.

3. Действительно сделайте что-нибудь, чтобы помочь ему.

4. Сделайте свою кофе-медитацию: перед тем как уснуть, подумайте о тех хороших вещах, которые вы сделали, чтобы помочь этому человеку.

Обязательства

Вопрос 5

У меня нет никаких проблем с поиском мужчин для выхода в свет и свиданий, но они никогда не хотят делать следующий шаг к долговременным отношениям. Какое семя мне нужно посадить, чтобы увидеть, что они проявляют ответственность со своей стороны?

Похоже, что многие советы я даю людям, крича через плечо, пока мы протискиваемся сквозь толпу после лекций… На этот раз дело было в Париже, после ужина с группой бизнесменов, прилетевших со всего мира: Гонконга, Ближнего Востока и Германии.

Кэти идет ко мне целеустремленной походкой человека, находящегося на задании. Я помню ее на лекции в Америке год назад, и мне любопытно, что же такое срочное заставило ее проехать полмира ради продолжения. Она была совершенно одна в течение некоторого времени и отчаялась найти молодого человека, любого молодого человека. Я познакомил ее, как и Энн, с методом дома престарелых и знал, что она попробует. Она довольно решительный человек.

– Что ж, Геше-ла, итак… эта штука действительно работает! Но это работает слишком хорошо! Я получила не одного молодого человека, а целую кучу! Это очень милые и (она краснеет) пылкие парни!

Меня немного удивляет эта жалоба, и я поднимаю бровь.

– Послушай, Кэти, я не понимаю. В чем проблема?

– Их много, – хнычет она, – но ни один из них не хочет связывать себя обязательствами. Я имею в виду, мы ходим на пару свиданий, а потом, когда я начинаю говорить о чем-то долгосрочном, они нервничают и начинают отступать. Какие семена мне нужно посадить, чтобы хоть один из них загорелся бы желанием чего-то более постоянного?

Как обычно, нужно думать о сути того, что вы хотите. Нам нужно подумать об идее обязательства. В чем суть обязательства? Давайте спросим Майтрейю[5 - Майтрейя – будущий Будда, чье имя переводится как «Любящий».].

Мы все знаем, что Будда жил очень давно в Индии. Точнее, около 2500 лет назад. Но вот чего многие люди не знают, так это того, что этот Будда был лишь одним из многих, которые, как предполагается, придут в этот мир. Тибетцы говорят, что следующим Буддой, который появится здесь, будет некто по имени Майтрейя и что он уже отправил некоторые послания заранее в виде рукописей, открытых одному мудрецу более 16 веков назад.

Одно из этих учений – описание того, что тибетцы называют хлаксам намдак. Это означает принятие полной ответственности за все – своего рода подход «я отвечаю за все», но на очень высоком уровне. Это означает брать на себя ответственность в любой ситуации, в которой мы оказываемся, в течение всего дня, за то, чтобы другие люди вокруг нас получали то, что они хотят, и не получали то, чего не хотят. Это означает брать на себя ответственность за других, даже когда мы знаем, что никто не собирается нам помогать.

– Послушай, Кэти, – объясняю я, пока мы проходим мимо красивых старинных особняков на берегу реки с мерцающими в темноте газовыми фонарями. – Ты должна научиться так думать – ты должна взять на себя личную ответственность за то, что нужно другим. Что-то вроде: «я буду тем, кто будет претворять это в жизнь для людей вокруг». Это сеет кармическое семя, чтобы встретить молодого человека, который готов взять на себя долгосрочные обязательства. Думать о том, как мы будем заботиться о других, конечно, хорошо, но здесь нам нужна небольшая помощь. Во-первых, нелегко поддерживать такие долгосрочные обязательства. Мы все знаем, что хорошо и приятно помогать другим, но, как мне много раз указывали многие люди, – большинство из нас борется за то, чтобы обеспечить свои собственные потребности: оплата счетов, уборка дома, стирка и глажка белья и потом нужно идти на работу.

– Может, это и правда, что я не встречу ответственного партнера, пока не возьму на себя ответственность за то, что нужно людям вокруг меня, но я не понимаю, как это может произойти, если я уже перегружена заботой о своих собственных проблемах.

Ответ на это возражение удивителен. Есть место, где забота о наших собственных потребностях пересекается с заботой о потребностях других людей. Есть место, где они становятся одним целым.

Подумайте об этом. Наши рассуждения о ручке изменяют наше отношение ко всему. Если я хочу видеть в своем мире ручку (а не жевательную игрушку), то сначала мне нужно обеспечить ручками других. Если я хочу партнерства для себя, я должен сначала обеспечить партнерство другим. Мы с Кэти останавливаемся в прекрасном месте над Левым берегом, откуда открывается вид на Сену и людей, прогуливающихся вдоль другой дорожки, спускающейся к воде.

– Предположим, – объясняю я, – что все, чего я хочу, – это получить свой любимый пончик с кленовым сиропом. Может выглядеть так, что я получаю пончик, потому что иду в магазин, где есть пончики, и плачу деньги; может выглядеть, что этот пончик был испечен в магазине из муки, молока и сахара. Но теперь мы знаем, что ни одна из этих вещей не является истинной причиной пончика. У вас могут быть деньги, и вы можете пойти в магазин пончиков, но у них могут закончиться пончики. С другой стороны, твой друг может угостить тебя пончиком бесплатно.

Истинная причина пончика, как мы видели с ручкой, заключается в том, что я угостил кого-то чем-то вроде пончика в прошлом. То есть если я хочу съесть пончик, то мне сначала нужно помочь кому-то другому съесть пончик. То есть мне нужно сделать так, чтобы пончик попал в рот другого человека, прежде чем

я смогу увидеть, как пончик попадает в мой собственный. Если я не положу пончик в твой рот, я не получу его в свой.

Все мы привыкли видеть разницу между «моим» ртом и «твоим» ртом, потому что, когда ты кладешь пончик в свой рот, это не значит, что я кладу пончик в свой. Но теперь мы понимаем, что происходит на самом деле: положить пончик в один рот – это то, как пончик попадет в другой. Визуально ваш рот отличается от моего, но функционально между ними нет разницы. И поэтому больше нет смысла различать их. Твой рот – это мой рот, потому что мой рот не может получить пончик, если твой не получил.

Твой рот – это мой рот

В отношении обязательств со стороны молодого человека это значит, что гораздо легче создать необходимое кармическое семя, если понимаешь, что происходит. Кармическое семя ответственности твоего партнера состоит в том, чтобы брать на себя личную ответственность за окружающих вас людей все время, весь день. Кто-то спешит и нуждается в парковочном месте – ты должна убедиться, что оно ему достанется. Кто-то за столом не получил оливки, которые хотел бы в своей пицце – ты встанешь, чтобы пойти и найти их. Коробка падает с грузовика на шоссе – ты звонишь по мобильному дорожной полиции, чтобы сообщить об опасности на дороге.

Ты должна взять на себя ответственность за других, если хочешь, чтобы молодой человек проявил хоть какую-то обязательность. И теперь тебе будет легко взять на себя ответственность, потому что ты уже поняла историю о кармических семенах: ты знаешь, что забота о других – это на самом деле то же самое, что забота о себе. Ты не можешь заботиться о себе, не заботясь о других, и не можешь заботиться о других, не заботясь о себе.

– Потому что ты – это и есть другие.

Кэти долго молчит, чтобы переварить все это. Я знаю, что это займет некоторое время, поэтому и я молчу (что для меня иногда является испытанием). Потом я вижу, как все отразилось в ее глазах, и чувствую, что она поняла. Я знаю, что она готова задать самый важный вопрос.

– Хорошо, Геше-ла, я понимаю… но… на уровне практики, что именно вы мне предлагаете делать?

– Что же, давайте перейдем к практике. Вы ничего не получите, пока не сделаете что-то конкретное. В течение одной или двух недель возьмите на себя ответственность за счастье каждого, с кем вы вместе едите. Убедитесь, что все получают именно то, что они хотят, и, если что-то за столом для кого-то не подходит, уберите это ради них. Просто возьмите на себя ответственность за всех и привыкните к мысли, что вы на самом деле берете ответственность и за себя. Сделайте такого рода обязательство за ужином привычкой, а потом наблюдайте, как ваш партнер берет на себя ответственность за вас.

И да, теперь у Кэти самые прекрасные отношения, какие я когда-либо видел. Прошло уже довольно много лет, и ее молодой человек спокойно и неизменно предан ей, в постоянном ежедневном потоке доброты и внимания к тому, что ей нужно и чего она хочет. И она продолжает сеять те же семена, поэтому он продолжает заботиться о ней так же ответственно.

Вопрос 6

Моя подруга постоянно получает электронные письма от своих бывших. С некоторыми из них она, кажется, уж слишком дружна. Какая нужна карма, чтобы видеть ее более преданной мне?

Однажды вечером этот вопрос мне задал молодой человек по имени Карл, которого я знал уже несколько лет. Мы сидели перед камином в преподавательском доме нашего университета, в тихом уголке юго-восточной Аризоны. Я был удивлен и опечален, потому что (как это часто бывает) мне казалось, что его отношения с Джоанной складываются довольно хорошо.

– Ну, – начинаю я, – я понимаю, к чему ты клонишь. Я имею в виду, что карма верности, возможно, является одной из самых основных в любых отношениях – тебе не нужны никакие другие советы о твоих отношениях, в случае, когда никаких настоящих отношений не существует, если, прежде всего, между вами

нет уникальной связи.

Он выжидательно кивает – видно, что он думает о том же.

– Хорошо, – киваю я в ответ. – Тибетская традиция имеет чрезвычайно простой и эффективный метод, чтобы гарантировать, что партнер останется верным. Ты сам должен быть предельно верным, независимо от того, что твой партнер делает сейчас.

То, как она себя ведет, было создано негативными кармическими семенами, которые ты сам посеял в какой-то момент в прошлом. Чтобы избавиться от этих семян, тебе придется самому поддерживать высокую степень порядочности – очень сознательно и в одностороннем порядке.

Карл выглядит немного смущенным.

– Что именно вы имеете в виду, когда говорите «в одностороннем порядке»?

– Хорошо. Что ж, это действительно очень захватывающая вещь в системе Алмазного Огранщика. Если мы сталкиваемся с тем, что наш партнер получает электронные письма от своих бывших, обычно мы чувствуем, что нам нужно поговорить с партнером, выяснить, насколько это серьезно, дать ему понять, насколько мы обеспокоены.

Карл кивает.

– Точно! На самом деле я собирался спросить об этом Джоанну сегодня вечером.

Я поднимаю руку.

– Подожди немного. Мы оба знаем, что разговор с ней может сработать, а может и не сработать.

Я хочу, чтобы вы начали скептически относиться к тем вещам, которые могут сработать, а могут и не сработать. Потому что если они могут работать, а могут и не работать, то фактически они не работают. Перестаньте биться головой о стену. Найдите способ, который работает каждый раз.

Найдите способ, который работает каждый раз

– Послушай, самое замечательное, что тебе вообще не нужно разговаривать со своим партнером, потому что это не помогает каждый раз решать проблему. Больше никаких переговоров, никаких бесконечных споров до ночи. Это не исправит кармические семена.

Мы должны сделать что-то, что действительно исправит семена, и тебе не нужен партнер, чтобы сделать это, потому что семена находятся внутри вас, и ты тот, кто поместил их туда. Нам нужно превратить эту сомнительную переписку в семена совершенной преданности, а место, где мы должны вырастить эти семена, находится внутри нас, а не у нашего партнера. Это исправит то, что делает Джоанна, не вовлекая ее вообще. Понятно?

Он кивает; я вижу, что он пытается запомнить.

– Итак, вот что говорят тибетцы. На протяжении всего дня, каждый день, куда бы вы ни пошли, с кем бы вы ни были, просто помните одну вещь.

Никогда не говорите, не делайте и даже не думайте ничего такого, чего бы вы не сказали, не сделали и не подумали, если бы ваш партнер сидел рядом с вами, наблюдая и слушая, прислушиваясь даже к вашим самым сокровенным мыслям.

– Подходит ли женщина к тебе на работе или проходит мимо в супермаркете и смотрит на тебя определенным образом – ты просто не отвечаешь ей взглядом: ты хранишь абсолютную верность, точно так же, как если бы Джоанна была рядом с тобой и внимательно следила за твоими глазами.

Карл кивает, но медленно, и я вижу проблему, которая возникает у него в сознании. Он думает, что его отправляют в своего рода психическую тюрьму на

всю оставшуюся жизнь.

– Все не так, – уверяю я его. – Если ты действительно поймешь этот вид преданности, то обнаружишь, что это чрезвычайно радостно и легко, а не какое-то бремя контроля или ограничения.

Женщины вокруг тебя будут чувствовать себя счастливыми, потому что они знают, что в комнате есть мужчина, который будет уважать их и достойно себя вести. Мужчины в твоей жизни будут чувствовать себя полностью комфортно и доверять тебе, потому что в глубине души они будут чувствовать, насколько ты уважаешь их отношения.

И, конечно, все это относится и к женщинам. Вы создаете целое сообщество, основанное на доверии, и сеете глубокие семена. Сама того не замечая, Джоанна внезапно поменяется – она лишь ждет твоего сигнала.

И Карл действительно посадил эти семена, и – как вы скоро узнаете – они проросли довольно неожиданным образом. Джоанна потеряла интерес к сообщениям и переключилась на Фейсбук, публикуя фотографии и новости для друзей открыто, чтобы Карл мог не только видеть их, но и принимать активное участие в этом несколько раз в день. Он стал партнером в ее сообщениях, а не нервным наблюдателем.

Вопрос 7

Моя подруга хочет выйти замуж, но я не уверен, что хочу взять на себя такие обязательства на всю жизнь. Что же нам делать?

Однажды вечером я услышал этот вопрос от своего старого друга по имени Херб. Мы стояли на грязной дороге в сельской местности в Аризоне, рядом с заброшенным сельским домом, где он и его напарница Ирэн собирались вместе провести короткий ретрит.

Мне очень нравятся они оба, и я действительно хотел бы видеть их вместе навсегда. Но у меня есть личное правило, запрещающее принимать решения за людей. Я предпочитаю дать им несколько крутых идей, чтобы они их обдумали, а затем позволить им применить их по-своему. Пусть они сеют свои собственные семена, и я знаю, что это будет счастливый конец для них – тот, который я смогу наблюдать с удовольствием.

– Послушай, Херб, – начинаю я. – У нас не так много возможностей в нашей жизни принять такое решение – решение о том, действительно ли мы хотим провести остаток нашей жизни с другим человеком, который нам действительно дорог. Мы все знаем, мы все чувствуем, что наступает время, когда мы должны решиться на прыжок. Не прыгнуть может стать ошибкой всей жизни. И если оставить Ирэн в подвешенном состоянии в течение долгого времени, пока ты мучаешься над тем, прыгать или нет, это может разрушить магию отношений между вами навсегда.

С другой стороны, мы не хотим брать на себя такие обязательства без тщательного обдумывания и осмотрительности; это очень серьезная плохая карма – взять на себя формальные долгосрочные обязательства, а затем нарушить их. Это вполне может означать, что мы никогда больше за всю жизнь не найдем другого человека, который будет по-настоящему нам предан.

Херб – человек вдумчивый, и я вижу, что он это понимает. Он кивает и некоторое время молчит, вглядываясь за горизонт, в глубокую тьму пустыни.

– Вот именно, – соглашается он. – Это кратко описывает проблему. Так что же мне теперь делать?

У буддийских монахов есть обеты – они принимают много обетов и, прежде чем принять их, тщательно изучают то, что эти обеты подразумевают. Затем их обучают, как правильно соблюдать эти обеты до конца жизни. Я сам принял не менее 518 обетов: 22 базовых, когда впервые попал в монастырь; еще 253, когда стал монахом; 120 дополнительных, которые касаются заботы о других людях; и еще 123, которые требуют специального разрешения от Ламы.

Я думаю, что первое, что мой Лама сказал мне о принятии обетов, это то, что хорошо соблюдаемый обет – очень-очень сильное кармическое семя. В то время мы говорили о том, хочу ли я взять на себя обязательство не есть мясо. Когда я

впервые посетил монастырь, однажды ночью мне приснился очень странный сон. Я был в деревне, на ферме, и там была корова, которую собирались зарезать и превратить в мясо.

Шея коровы была туго перевязана веревкой, а другой конец веревки был прикреплен к толстому деревянному колу, вбитому в землю. Никто еще не приходил с ножом, чтобы перерезать корове горло, но каким-то образом корова знала, что сейчас произойдет. Корова кричала, кричала громко, и крик был криком человека, а не мычанием коровы. Даже во сне было жутко, и волосы у меня на затылке встали дыбом.

Вздрогнув, я проснулся в темноте монастыря, в окружении монахов, спящих на полу. Я никогда не мог забыть этот сон. И каждый раз, когда ел кусок мяса, спрашивал себя, стал бы я все равно есть его, если бы мне пришлось убить животное своими руками перед тем, как съесть. Вот тогда-то я и решил перестать есть мясо.

Теперь мой Лама сказал мне, что, если я собираюсь сделать это, я должен подумать о том, чтобы дать обещание не есть мясо – взять обет. Он сказал, что кармическое семя будет намного сильнее, чем если бы я просто решил не есть мясо. Семя, которое сеет этот конкретный обет, между прочим, заключается в том, чтобы видеть свою собственную жизнь защищенной и сильной – и за 30 лет, прошедших с тех пор, как я дал обет не есть мяса, у меня почти всегда было прекрасное здоровье.

Физическая сила не заключена в белке, как ручка не заключена в ручке. Мы сами вкладываем силу в белок, защищая жизнь вокруг нас. Есть причина, почему в мясе так много холестерина и почему холестерин убивает так много людей.

И поэтому, если вы с партнером действительно намерены оставаться вместе, то формальное обязательство сделает отношения бесконечно более сильными и радостными в последующие годы.

Ламы говорят, что прежде, чем мы примем такой обет – особенно такой серьезный, как брачный обет, – мы должны точно знать, что именно мы обещаем. Итак, первое, что нужно сделать, чтобы решить, стоит ли вступать в брак, – это решить вместе со своим партнером, что именно влечет за собой это обязательство. Значит ли это для вас «пока смерть не разлучит нас»? Вы действительно собираетесь поддерживать друг друга «в болезни и в здравии»? Является ли это окончательным обязательством или в дальнейшем допускаются отклонения? Бесчисленные браки потерпели неудачу, потому что у обоих партнеров в конечном итоге возникали разные представления о том, какие именно обязательства они взяли в самом начале. Может быть, было бы полезно заранее составить список, с которым вы оба согласны.

Соблюдение обетов считается искусством в Тибете. Это действительно начинается с изучения обетов в деталях, но затем нам также нужно получить много помощи и поддержки в их соблюдении. Тибетский монах чаще всего принимает обеты от того Ламы в своей жизни, который всегда был ближе всего: от того, кто знает его историю, кто знает его сильные и слабые стороны и кто берет на себя обязательство оставаться в его жизни и направлять его изо дня в день, особенно когда возникают проблемы с соблюдением одного из обетов.

Традиция гласит, что если вы принимаете обет от кого-то, с кем у вас уже есть близкие отношения, то вы будете более осторожны, чтобы хранить обет, хотя бы просто потому, что вам было бы так неприятно, если бы этот человек узнал, что вы этот обет нарушили, – и также потому, что это принесет ему боль и разочарование. Поэтому вместо того, чтобы искать случайного священника или другого такого дарителя обетов из телефонной книги, вы, возможно, захотите найти кого-то, с кем вы оба сможете наладить более длительные отношения – кого-то, к кому вы сможете обратиться за помощью, когда между вами возникнут проблемы; человека, который был с вами с самого начала. Не торопитесь – внимательно проверьте этого человека на порядочность и мудрость.

Также легче соблюдать обет, если у вас есть друзья и родственники, которые его уважают. У буддийских монахов это считается очень важным: уже более двух тысяч лет нас поощряли жить в окружении друзей, разделяющих схожие ценности, и мы обязаны встречаться с ними два раза в месяц, чтобы обсудить вместе любые проблемы, которые возникают с соблюдением обетов.

Все это началось задолго до изобретения календарей или часов – и поэтому, если вы выйдете ночью на улицу и увидите, что луна либо полная, либо черная, то вы знаете, что сегодня вечером должны быть на собрании по поводу соблюдения обетов. Если вы собираетесь жениться, то ищите поддержки у друзей, которые уважают такого рода обязательства, – друзей, с которыми вы можете поговорить, когда вам становится трудно.

Но я думаю, что больше всего вам поможет принять решение то, что тибетцы называют пеньюн сампа[6 - Стремление помогать другим. (Прим. пер.)].

– Херб, послушай, – добавляю я, – прежде чем ты возьмешь на себя какие-то длительные обязательства перед Ирэн, я хочу, чтобы ты заглянул в свое сердце и спросил себя, почему ты даешь эти клятвы и что они могут сделать для тебя и для других.

Может быть, ты захочешь сделать то, что мы делаем в монастыре. Прежде чем мы принимаем наши настоящие монашеские обеты, Ламы заставляют нас принять «детские» монашеские обеты.

У Херба есть манера сжимать руками лицо, когда у него действительно серьезный вопрос о чем-то. Поэтому он сжимает лицо и спрашивает меня:

– Что такое детские обеты?

– Ну, когда мы впервые попадем в монастырь, старшие монахи дают нам пару месяцев, чтобы примерить несколько самых простых обетов и посмотреть, как они нам подойдут. Как только мы почувствуем, что легко с ними справляемся, нам разрешат принять полные обеты. В течение этого периода ожидания нам рекомендуется каждый день спокойно сидеть в уединении и составлять в уме списки того, почему мы хотим принять эти обеты: мы составляем списки обо всех хороших вещах, которые, как мы ожидаем, произойдут с нами, если мы примем полные обеты.

– Слушай, Херб, – признаюсь я. – Мой собственный Лама не был уверен, насколько хорошо западный человек, живущий в современном мире, справится с сотнями древних обязательств, и он фактически заставил меня соблюдать детские обеты в течение восьми лет, прежде чем согласился сделать меня полным монахом.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Сердечный Лама – Наставник автора, к которому Геше Майкл относится с большим уважением.

2

Мо – тибетские и буддийские гадания.

3

Хунг – тибетская мантра, состоящая из одного слога.

4

Ом мани падме хунг! – мантра Авалокитешвары, Будды Сострадания.

5

Майтрейя – будущий Будда, чье имя переводится как «Любящий».

6

Стремление помогать другим. (Прим. пер.)

Купить: https://tellnovel.com/ru/rouch_maykl/karma-lyubvi-voprosy-o-lichnyh-otnosheniyah-v-novom-perevode

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