

Не-я в дзен-буддизме¹

Джефф Шор

Существует ли вечная душа, или неизменное, обладающее собственной субстанцией «я»? Лежит ли в основе вещей вообще некая «субстанция» или что-либо подобное? Что значит, в конце концов, «быть собой»? Буддизм посвящает себя раскрытию истины, стоящей за этим феноменом. На пали² она называется *anattā* [анатта], на санскрите³ *anātman* [анатман], а японский язык передаёт это как *muga* [муга] – буквально: *не-сам*, или *не-я*.

Только изнутри не-я становится очевидным

Не-я? Всякие представления о нём могут показаться весьма странными, неправдоподобными, даже смехотворными, или же совершенно противоречивыми, если рассуждать о нём, не ставя при этом под сомнение само «я». Наверное, это неизбежно, если мы смотрим на *не-я* со стороны, как на идею или концепцию. Интересно, к каким совершенно разным выводам о том, чем это *не-я*, якобы, является, приходят иногда при этом люди. Некоторым, например, оно представляется чем-то пугающим или угрожающим, как будто в нас отрицается нечто самое ценное. Это, вероятно, свидетельствует больше о их собственных проекциях и неуверенности, чем что-то говорит о *не-я*. Другие считают его холодным и стерильным. Без личности, думают они, нет и жизни, нет и смысла жизни. Такие взгляды, как мы увидим, происходят от непонимания, что же такое наше привычное «я» и *не-я* на самом деле.

О *не-я* написано множество книг: философских, психологических, с лингвистической и других точек зрения. Но давайте лучше посмотрим на него *изнутри*. Только таким образом мы сможем действительно узнать, что это такое. По мере того, как мы непосредственно проникаем в *не-я*, оно становится для нас очевиднее. На самом деле, в нём вообще нет ничего странного или таинственного, это только так кажется, пока мы держимся на расстоянии.

Можно потратить всю жизнь, напрасно пытаясь увидеть его со стороны. С точки зрения «я», мы, на самом деле, не можем даже начать, потому что сразу же заикливаемся в рассуждениях: «Если нет «я», кто говорит сейчас? Кто слушает? Кто понимает *не-я*?» Эти вопросы могут показаться интересными, более того, мы можем думать об этом бесконечно. Но к окончательному ответу можно прийти, только реализовав *не-я* фактически. Тогда оно становится очевидным, нет ничего более очевидного в мире. Поэтому давайте прекратим ходить вокруг да около, а лучше войдём в эту истину непосредственно.

Раскачивание сансары⁴

Помните качели в виде доски, уравновешенной в центре, и как мы качались на ней, будучи детьми, вверх и вниз? С каким чувством восторга взмывали мы ввысь, и как шлёпались потом с размаху о землю! Эта картина хорошо изображает то, чем является

опыт нашего личного «я», или иначе говоря, - это: постоянное раскачивание на качелях сансары, то вверх, то вниз между крайностями.

Но начнем ещё с одного конкретного примера. В детстве мы не могли дождаться конца учебного года, чтобы покончить со скучными уроками и другими школьными обязанностями и насладиться, наконец-то, летними каникулами. Но проходило не так много времени, как мы замечали, что не знаем, куда девать всё это свободное время: мы скучали.

И это не только проблема детей. То скука и апатия, то волнение, стресс, тревога. В нашей повседневной жизни мы постоянно мечемся взад-вперед между крайностями, и понятно, почему: испытывая большое беспокойство и стресс, мы, естественно, почти инстинктивно стремимся убежать. Мы хотим *уйти от всего этого*. И тогда мы ищем выход: например, мы, может быть, на самом деле и не больны, но сказываемся больными. Возможно, мы даже позволяем себе роскошь взять несколько дней отдыха. В состоянии крайнего стресса и тревоги, когда всего «слишком много», мы стремимся к противоположности. И некоторое время действительно этим наслаждаемся: мы выключаем будильник и спим, сколько хочется. Но что происходит через пару дней? «Слишком много» превращается в «не хватает». Нам становится скучно. И тогда мы начинаем искать какое-нибудь занятие для развлечения.

Наши личные качели в действительности включают в себя всё: счастье и грусть, любовь и ненависть, рождение и смерть, «я» и «другие», и так далее. Вверх и вниз на качелях сансары, с ее бесконечной нестабильностью и болезненным дискомфортом, иначе говоря: *нелёгкостью*.⁵ Когда мы поймём, что эгоцентричное «я» не может прийти к полному покою ни в какой точке качелей? Но мы так заняты раскачиванием вверх и вниз, что не в состоянии понять, насколько неустойчива вся его конструкция.

А как же насчет баланса? Помните, как мы иногда балансировали посередине качелей, поставив одну ногу на одну сторону доски, а вторую - на другую сторону? Наше эго стремится поддерживать эту "зона комфорта". Не слишком много стресса или беспокойства, но нам и не хочется скучать.

Таким же образом мы пытаемся заполнить жизнь и удовлетворить свои потребности. Мы хотим иметь приятную работу, хорошего начальника, который нас действительно любит, и коллег, которые нас уважают и охотно с нами сотрудничают. И, конечно, нам всегда должны давать интересные задания и оценивать нас достоинству. Может быть, это будет стресс для других, но ...

И в самом деле, «я» нуждается в равновесии. Этого нельзя игнорировать или отрицать. Дело, однако, в том, что оно никогда не может найти истинного баланса, потому что качели, на которых оно находится, по своей природе неустойчивы. Если мы будем честны к самим себе и посмотрим повнимательнее, то не потребуется много времени, чтобы увидеть: стремление оставаться «в середине» само является частью нестабильности и симптомом еще более глубокого дискомфорта. Даже и так называемая «середина» нестабильна по природе. Долго ли мы можем в ней находиться, пока нечто не выведет нас из равновесия или мы сами в нём не разочаруемся? «Я» - очень неустойчивое, колеблющееся, непостоянное и капризное, не так ли?

Посмотрим в корень

Подлинные духовные поиски мы можем начать только тогда, когда, наконец, поймём нестабильность и беспокойство, лежащие в основе «катания на качелях» и присущие всей конструкции «я». Я не думаю, что увидеть это можно только через буддизм. Любая искренне практикуемая религия, любая серьёзная духовная работа позволяет нам раскрыть глаза на эту истину. В противном случае не было бы такой насущной потребности в религии и духовности.

Итак, истинный религиозный путь открывается перед нами тогда, когда мы действительно прочувствовали изнутри – до мозга костей — фундаментальную *нелёгкость* бытия. Но если же мы по-прежнему обмануты очарованием качелей, то в некотором смысле еще не готовы вступить на этот путь.

Не верьте на слово ни мне, ни кому-либо другому. **Смотрите сами:** весь комплекс существования по природе нестабилен. Всё вместе, а не только "плохо" или "скучно". "Если бы у меня был лучший начальник, то всё было бы хорошо", — думаю, не сложно увидеть, что стоит за такого рода мыслями. Может быть, ваш начальник – действительно большая проблема. Но он – не основная проблема. Еще раз: вся конструкция «я» по природе нестабильна. Оно не может найти покоя, ни в самом себе, ни где-нибудь еще.

В глубине души мы смутно это понимаем. Но не знаем, что с этим делать. Таким образом, мы одурачиваем себя и других, тем самым только увеличивая *нелёгкость*.

Поразительно, как «я» способно обмануть само себя. С рациональной точки зрения это даже бессмысленно: мы, конечно, можем обмануть другого человека — но как же возможно обмануть себя? Как я могу обманывать себя и быть обманутым собой в одно и то же время? Бессмыслица. За исключением одного: мы делаем это каждый день, не так ли? Это очень хорошо показывает, что такое «я» на самом деле.

Есть ли другой способ жить? Обычно мы так увлечены развлечениями на качелях, что даже не рассматриваем такую возможность. Но мы ничем не отличаемся от Гаутамы Будды: стоит только ясно увидеть, откуда произрастает *нелёгкость*, как перед нами открывается подлинный религиозный, духовный путь. И тогда нас больше не обманывают взлеты и падения на этом пути.

Еще раз: вначале полезно научиться находить относительный баланс. На этом пути могут помочь предварительные религиозные и медитативные практики. Опасность здесь заключается в том, что мы склонны привязываться к состоянию баланса и застреваем в его относительном спокойствии: это **не не-я**.

Чтобы довести сравнение до конца: как же пробиться сквозь ограничения качелей, то есть индивидуального «я»? Когда вдруг однажды процесс раскачивания полностью прервется, всё головокружение *не-легкости* улетучится навсегда. Не существует другого пути. Как мы увидим, именно об этом идёт речь в буддизме и есть то, что мы здесь называем *не-я*.

Как возникает *нелёгкость*

Наверное, Гаутама Будда тоже разбирался в качелях. Первая Благородная Истина буддизма говорит о том, что все вещи, все условия существования являются *дуккхой*⁶, то есть находятся в болезненном состоянии. Мы это непосредственно чувствуем, когда страдаем или случается что-то нежелательное, или когда мы не получаем того, чего хотим. Но Первая Благородная Истина говорит не только об этом. Она не утверждает, что "всё есть страдание", как это часто неточно переводят. Нет! На качелях мы испытываем и счастливые моменты, этого нельзя отрицать.

Однако, всмотритесь повнимательнее в суть этого счастья и вы увидите, что оно содержит в себе семена собственного разрушения. Стремясь и цепляясь за своё счастье, мы сеем эти семена, порождающие недовольство как в нас самих, так и в других. Удовольствие катания на качелях само по себе не проблема – но и не решение. Реальная проблема заключается в том, что оно неизбежно заставляет нас привязываться к своему «я».

Либо мы гонимся за счастьем и таким образом уничтожаем его еще в процессе погони, либо боимся его потерять – и поэтому теряем. Счастье начинает ускользать из наших рук в тот момент, как мы его поймали. Для эго нет на качелях покоя: ни на том конце, ни на этом, ни посередине. Пожалуйста, прочувствуйте эту истину глубоко: это трамплин к *не-я*.

Скука

Итак, до сих пор всё было просто. Ничего таинственного и эзотерического. Но давайте рассмотрим один еще более конкретный и очевидный пример: скуку. Что такое скука? Как мы её переживаем?

Скучать может только эго. Но если ничего не ожидать и не рассчитывать, что дела пойдут каким-то определённым образом, скучно быть не может. Скука является одним из видов нестабильности «я», прорывающейся на поверхность сознания. Она возможна только тогда, когда мы ожидаем, что вещи будут соответствовать нашим представлениям, а они таковыми не оказываются. Может быть, мы это даже не полностью осознаем, но уже спроектировали наши ожидания. Я хочу, чтобы этот фильм был таким-то, но он не таков. Скучно. Я считаю, этот человек должен вести себя таким-то образом, но он этого не делает: скучно. Я пришел на лекцию о дзен-буддизме, но это пустая трата времени: скучно.

Такой вещи, как скука, не существует! Вы понимаете, насколько радикально это открытие? Без иллюзии самостоятельного «я» скука невозможна. (А если вы еще не уверены, считайте это, по крайней мере, хорошим оправданием для такой скучной лекции, как эта!)

Нет такого понятия, как скука, нет ничего скучного, нет никакого «я», которое может скучать. Опыт скуки – это самообман, основанный на иллюзии самостоятельного «я». Иллюзия возникает и проживается, вызывая страдания.

А как же дзадзен?⁷ Сидеть и ничего не делать - что может быть скучнее этого? Опять же, если смотреть на дзадзен со стороны, кажется что «я» чем-то занято – или совсем

ничем. Такие заблуждения неизбежны. В настоящем дзадзене, однако, нет ничего подобного. Он может быть скучен, только если в него вмешивается «я». Ничто не может быть скучно, это правда, но дзадзен, пожалуй, самое экстремальное доказательство этого. В искреннем дзадзене вся Вселенная ежесекундно расцветает во всей своей свежести. Каждое мгновение весь мир рождается заново. Может ли это когда-либо быть скучным? Не может. Отдайтесь полностью дзадзен или любой другой религиозной практике и выясните это сами.

На качелях скуку облегчить невозможно. Вне качелей она сама по себе невозможна. И это относится не только к скуке. То же самое верно для страха и для всех остальных «поражённых эго» болезненных эмоций, в которых запутывается «я».

Эмоции, поражённые эго

Не следует, однако, думать, что *не-я* бесчувственно. Напротив, его чувства чисты и неиспорчены. Вот почему нет скуки: ведь скука поражена болезнью под названием «эго». Нет и страха: эта эмоция заражена той же инфекцией. Исчезает иллюзия эго - пропадает и осквернение эмоций, о чём говорят Сутра Сердца, Алмазная Сутра и многие другие буддийские тексты.

Удивительно то, что в какой-то степени мы это уже знаем. Даже если мы никогда об этом не задумывались, интуитивно мы чувствуем разницу между чистым чувством и эмоцией, поражённой эго. Посмотрите и убедитесь! Есть здесь кто-нибудь, кто хоть раз в жизни был влюблен?

Любовь - это, пожалуй, самое прекрасное переживание человека. Это так замечательно, что не стоит даже объяснять. Загляните в глаза любимого человека – и вы не увидите глаз «другого». Проблема в том, что с остальными людьми мы можем оставаться всё такими же идиотами. Между нами двоими, возможно, всё хорошо, но со всеми остальными это уже не работает. С *не-я* же всё очень просто: оно ведёт себя так со всеми, поскольку заблуждение, лежащее в корне «я», исчезло.

Да, мы знакомы с прекрасным опытом любви. Но мы также знаем, что происходит, когда эго поднимает свою уродливую голову. Любовь превращается в ад ревности, собственничества, вражды и так далее. В худшем случае, мы, в конце концов, разрушаем человека или вещь, которую любим. "Она моя!", "Это мое!", "Моё маленькое сокровище!". Нам не нужно быть ни хоббитами, ни бедным Горлумом⁸, чтобы знать об этой опасности.

Любовь может быть действительно чудесной. Но до тех пор, пока эго сохраняется, она дает, как правило, всего лишь временное затишье, только частичное преодоление комплекса «я». И удивительное дело: любовь может случиться в любой момент, не так ли? Да потому, что самостоятельного «я» нет и не было с самого начала, оно не является реальным.

Однако, эта обманчивая конструкция может быть очень упрямой! Чтобы её разрушить, простого понимания недостаточно. Любой, кто пытался это сделать, знает, что нет большего «противника», чем эго. Таким образом, **очень важно отдать себя духовному пути полностью и действительно следовать ему до самого конца.** В противном

случае мы только сражаемся с ветряными мельницами и предаёмся мечтаниям на качелях, одновременно причиняя страдания себе и другим.

Итак, чистая любовь – это чудеснейшее переживание. В ней нет заблуждения. В чем же тогда проблема? В привязанности к комплексу «я».

Буддизм разъясняет это на протяжении последних 2500 лет. И в некоторой степени мы все это понимаем. Ничего таинственного здесь нет.

Как это происходит

Давайте коротко вернёмся к опыту скуки. Настоящей скуки, на самом деле, не бывает. Но что, если нам всё-таки скучно? Вместо того, чтобы умирать от скуки или бежать от неё, позволим ей в этот момент стать нашим учителем. Наблюдайте само-обман, её порождающий. Тогда скука вдруг может стать очень интересной.

Но единственный способ по-настоящему разобраться, что такое скука или другая поражённая эго эмоция, это уловить **момент, когда она возникает**. Однако, что мы обычно делаем? Обычно мы замечаем нечто, с нами происходящее, только после того, как оно уже возникло в паутине нашего «я», когда оно уже приняло форму чувства или мысли, которую имеет «я». И что же нам делать в таком случае? Оправдать его, рационализировать его, и тогда все это будет иметь смысл... Не так ли? И вот уже мы ищем, кто виноват в нашей скуке, тревоге, разочаровании, находим объяснения причин и так далее.

Когда вы наблюдаете за моментом возникновения мыслей и чувств, вы уже не попадаете к ним в рабство. Обычно мы полагаем, что создаем собственные мысли, но не обязательно обращаться к помощи психоаналитика, чтобы обнаружить, что за этим кроется много большее. Существенно здесь **ясно видеть, как мысли и чувства возникают**. Это требует терпения и практики, но это вполне возможно.

В противном случае мы застреваем в замкнутом круге бессмысленных попыток заглянуть в истоки того, что уже приняло форму «моё». Находясь на одном конце качелей, мы можем видеть только противоположный конец, где сидят «другие», и где «другие условия» возникают и рушатся. Но мы не способны увидеть всей динамики качелей в работе: мы не замечаем, что «я» тоже растёт и опадает.

Важно заметить возникновение мыслей и эмоций в их источнике. Тогда легко позволить им раствориться. Или можно работать с ними, отвечать на них, если это необходимо. Повторяющиеся мысли и эмоции могут быть сигналом к тому, что нужно что-то сделать. Например: возможно, нам следует поговорить с нашим начальником, сообщить ему о проблемах. Может быть, нужно больше работать. А может быть – бросить работу. **Видеть, как что-то возникает, не означает, что мы не можем ничего с этим поделать**. Нет, ответ бывает необходим - но ответ, исходящий из самого источника. Не с эгоцентричной позиции, что вызывает только больше проблем и сложностей.

Когда не-я болеет

Будучи свободными от «я», мы продолжаем чувствовать. Однако, в нас уже нет конфликта с самим собой. Общая глубина человеческого чувства есть, но мы больше не запутаны сами в себе. Далекий от холода или бесстрастности, никто не заботится больше о других, чем Будда⁹! Нигде нет больше тепла, чем там, где нет эго. Вот вам и ошибка, о которой говорилось вначале, когда не-я принимают за что-то холодное и стерильное. Может быть, это именно иллюзорное «я» создает холодную враждебность в мире?

Не-я является источником подлинного человеческого тепла: будь то по отношению к ребенку или родителю, другу, любимому человеку, чужаку или врагу. Но Будды не привязываются, в этом вся разница. Они не душат то, что любят или "ненавидят".

Сутра Вималакирти предлагает нам вспомнить, что чувствуют родители, когда их ребёнок болеет. Они сами как бы болеют вместе с ребёнком и чувствуют себя лучше, когда ребёнку лучше. Разве трудно понять, о чём здесь идёт речь? Родителям плохо до тех пор, пока их дорогое дитя не выздоровеет: таково проявление их любви.

Затем в сутре объясняется, что Бодхисаттва¹⁰ или Будда любит всех живых существ, как если бы они были его собственными детьми: когда они болеют, тогда и он тоже. Они выздоравливают – и он тоже. И что же является причиной этой удивительной "болезни"? Великое сострадание¹¹. Другими словами – любовь. Посмотрите, как это полностью отличается от не-лёгкости, болезни «я»?

Будда разделяет страдания других. Он вспрыгнет прямо на наши качели и будет нестись с нами вместе, сквозь огонь и воду. Не только, чтобы страдать вместе с нами, но и чтобы показать нам, что мы, в сущности, свободны от страданий. Потому что мы по натуре свободны от «я». Иногда, чтобы кому-то помочь, может понадобиться хлеб или терапия. Но самое полезное, что мы можем сделать, это – **забыв себя, быть с другими**. Вот это и есть то, что Буддизм считает истинной помощью.

При этом даже не обязательно говорить. Бывает, всё, что нужно, это просто быть с другим человеком. Например, с умирающим, позволяя ему увидеть, что всё нормально, и он может расслабиться. Часто, когда люди умирают, истина не-я открывается им естественным образом. Однако досадно ждать до конца жизни, не так ли? А некоторым людям трудно отпустить «я» даже перед лицом смерти.

Чистая практика

Полное преодоление иллюзий – дело тонкое. В этом процессе можно, так сказать, запутаться в собственных ногах. Практика должна быть чистой и основательной. Для иллюстрации расскажу одну замечательную историю, произошедшую с китайским мастером Лин-чи, известным в Японии как Риндзай, отцом Риндзай-Дзэн.

Когда губернатор Ванг встретил Лин-чи в монастыре перед залом для медитаций, он спросил мастера, читают ли здешние монахи сутры. Конечно, они это делали, но Лин-чи сказал: нет, это не так. «Тогда они учатся, как сидеть в дзадзен?» «Нет, они не делают ничего подобного». «Если», продолжил губернатор, «они не читают сутры, не

сидят в дзадзен, чем же, ради всего святого, они занимаются?» «Они все превращаются в Будд и патриархов!»

Нет ничего более ценного, чем породить реальных Будд и создавать подлинных патриархов, реализовавших чистое золото нашего само-отверженного характера. В этом смысле даже исследования сутр и дзадзен - **если его практикует «я»** - бьют мимо цели. Этот важнейший момент Лин-чи пытался пояснить губернатору.

Однако, губернатор Ванг ответил: «Золотая пыль дорогá, но в глазу слепит».

Замечательное китайское выражение. Золотая пыль очень ценна. Но нужно проявлять большую осторожность, чтобы даже крошка не попала в глаза. Мы должны быть осторожны, чтобы не превратить *не-я* во что угодно. Таков был остроумный ответ губернатора Ванга.

Многие встречи с Лин-чи заканчивались тем, что мастер бил монаха или монахиню, или кричал на них. Этот диалог является одним из очень немногих, где Лин-чи в каком-то смысле признаёт свое поражение. Его окончательный ответ губернатору Вангу: «А я думал, Вы обычный малый!».

Практика должна быть чистой и основательной. Не превращайте её или опыт, с ней связанный, во *что-нибудь*. Не впадайте в мученичество, практика не должна быть болезненной. Но она и не обязана быть приятной: не поддавайтесь блаженным состояниям.

Такого рода переживания – не то, о чём идёт речь в буддизме. В очень радикальном смысле, в буддизме речь идёт вообще не о том, чтобы **иметь опыт**. Не поймите меня неправильно: буддизм подчеркивает важность практического опыта, в противоположность к простому чтению, предположениям или даже теоретическому пониманию.

Но буддизм не интересуется приобретением опыта. Почему? Потому что опыт – это то, что приобретает «я». К тому же, чудесное или мгновенное освобождение, всякий подобного рода опыт – всё это еще может быть злоупотреблено нашими личными качелями для дальнейшего раскачивания. Таким образом, буддизм не озабочен и переживанием экстремальных точек на качелях. И, если вы действительно хотите знать, **буддизм даже не заинтересован в превращении «я» в Будду.**

Просто спрыгнуть

Как радикально это ни звучит, это правда: реальная практика фактически растворяет весь комплекс «я», когда мы просто и окончательно спрыгиваем с качелей. В глубоком смысле, практика начинается и заканчивается здесь. Таким образом, мы посвящаем остаток своей жизни отработыванию этого процесса в каждом аспекте - включая свободное вспрыгивание на качели других, если это нужно.

Но как же на самом деле соскочить с качели? Только *не-я* способно это сделать. Точно так же можно спросить, как мы засыпаем каждый вечер и просыпаемся каждое утро. И правда, был такой случай. На одном ритрите в Нидерландах одна женщина жаловалась,

что во время дзадзен постоянно засыпает. Она хотела знать, что с этим делать. Поэтому я спросил ее: как вы засыпаете?

Мы все делаем это каждую ночь. Как? «Я» не может заснуть волевым усилием. Попробуйте заснуть прямо сейчас. Не можете? Почему? Вот поэтому мы и говорим: «**впадать в сон**». Сон приходит тогда, когда мы отпускаем «я». Ничего таинственного? И да, и нет!

Вы можете что-то практически предпринять, чтобы оставаться бодрым в течение длительного сидения: например, проверить положение тела, выпить в перерыве чаю, побрызгать лицо холодной водой, получить прилив адреналина при помощи быстрой ходьбы и так далее. Когда практика дзадзен углубится и укрепитя, эта проблема должна исчезнуть естественным путём. Если этого не происходит, обратитесь к врачу: может быть, есть что-то, требующее вашего внимания.

В предыдущих лекциях по основам и принципам практики дзен мы уже подробно рассмотрели практические вопросы дзадзен, вхождение в самадхи¹² и поддержание его в повседневной жизни, поэтому не буду здесь повторяться.

Теперь коротко о существенном: отдавайтесь практике терпеливо, момент за моментом. Никаких ожиданий, никаких надежд и желаний, никакого страха. Не поддавайтесь под влияние каких-либо прозрений и необычных состояний. Они вдохновляют и показывают нам правильное направление. Но они могут также ввести в заблуждение и сбить с толку. И живите здоровой, полноценной жизнью.

Когда плод созреет, он сам по себе упадёт с дерева. Момент его падения невозможно предопределить или принудить. А что происходит с упавшим плодом? Он просто становится пищей для других.

Отсюда туда не добраться

Позвольте мне закончить одной забавной историей примерно 180-летней давности. Назовём её «Путешественник в Арканзас».

Городской пройдоха в шикарном конном экипаже - скажем, ловкий адвокат из Филадельфии – заблудился в пути. Увидев мальчика, играющего на скрипке на крыльце ветхой лачуги, этот человек говорит: «Эй, мальчик, иди сюда! Слушай, я спешу, мне нужно в Литл-Рок. Можешь ли ты сказать, как туда добраться как можно быстрее?».

Мальчик кладет маленькую руку на костлявый подбородок, медленно смотрит на дорогу, затем вдаль, потом смотрит путнику в глаза и говорит: «Сэр, вы не можете добраться отсюда туда».

Ну хорошо, думает адвокат, но должен же быть какой-то способ добраться отсюда туда. Может быть, мне придется вернуться немного, но какой-то способ быть должен. Мальчик говорит, что это невозможно. Ладно, он идиот, поэтому попробую немного облегчить ему задачу. И, указывая на дорогу, протянувшуюся прямо перед ним, человек спрашивает: «Может быть, ты скажешь, по крайней мере, куда идёт эта дорога?»

Мальчик бросает еще раз на дорогу спокойный, твёрдый взгляд и отвечает: «Она никуда не идёт. Каждое утро я встаю, и она тут просто есть».

Тут, наконец, у адвоката лопается терпение: «Ты самый глупый ребёнок, которого я когда-либо встречал!»

На что ребёнок отвечает: «Может быть, сэр. Но я не заблудился».

Мы все в чём-то умные адвокаты из Филадельфии, пытающиеся "попасть туда" - желательно так быстро, дешево и легко, как только возможно. И все это время наши задницы остаются прочно приклеенными к качелям. Это делает наши усилия совершенно **не**-возможными.

Но, в сущности, каждый из нас - и этот ребёнок: ничего не знающий, ничего не имеющий, ничем не являющийся¹³. Самый прямой и чистый путь:

«Вы не можете добраться оттуда сюда».

«Я» не в состоянии реализовать *не-я*. Просто отпустите всё в устойчивой, непрерывной практике. Всё это: хорошее, плохое и уродливое, иллюзии **И** просветление.

И тогда у вас спадёт пелена с глаз, как это случилось с Лин-чи, когда он, врезавшись, в конечном итоге, в твёрдую почву¹⁴, воскликнул: "*Да в этом нет ничего особенного!*".

Этот текст является переработанной версией бесед, проведённых на ряде ритритов в 2004 году:

22 февраля: „Kannon-do Zen”, Инсбрук, Австрия

2-4 марта: „Zen-groep Romaanse Poort”, Лёвен, Бельгия

5-7 марта: „Voies de l'Orient”, Брюссель, Бельгия

10 марта: „Zen in Zeeland”, Мидделбург, Голландия

12-13 марта: „Zendo De Kern”, Дайжел, Голландия

14 марта: „Zendo t'Noor”, Эйндховен, Голландия

19-21 марта: „Zen onder de Dom retreat”, Утрехт, Голландия

26-28 März: „Saarbrücken Zendo“, Саарбрюкен, Германия

23 августа: Buddhist Sangha of Bucks County, Yardley Friends Meeting House, Пенсильвания

25 августа: „Clearwater Sangha”, Левитаун, Пенсильвания

27-29 августа: „Philadelphia Buddhist Association”, Pendle Hill Quaker (Friends) Retreat Center, Пенсильвания

31 августа: „Sairai Zenso”, Суссекс, Нью Джерси

3-5 сентября: „Zen Buddhist Center of Washington, D.C. (Kashin Zendo) Dupont Circle Friends Meeting House, Вашингтон

8-9 сентября: Ecumenical Buddhist Society of Little Rock, University of Central Arkansas, & Hendrix College, Арканзас

ПРИМЕЧАНИЯ ПЕРЕВОДЧИКА:

¹ В оригинальном тексте автор говорит о *self* и *no-self*. Слово *self* применяется здесь как обозначение идеи существования собственной природы вещей (сродни «вечным идеям» Платона), или иначе говоря, иллюзии неизменной субстанциальной сущности феноменов. Поскольку в русском языке нет адекватного существительного, соответствующего английскому *self* (сам) в этом смысле, переводчику пришлось поступиться точностью и, с согласия автора, применить местоимение «я» как иллюзии «неизменного, обладающего собственной субстанцией «я»». Переводчик просит читателя не путать применяемый здесь в этом смысле термин с психологическим «я», которое, как подчёркивает психология, необходимо для нормального развития и здоровой психики личности. Несколько ближе по смыслу, как синоним к *self* в данном контексте и в применении к человеку, подходит термин «эго», также использованный здесь переводчиком. *No-self* переводится здесь соответственно как *не-я*. Оно соответствует понятию о природе вещей, лишенных собственной природы, называемой в буддизме «пустотой» (*шуньята*).

² Пали – диалект одного из среднеиндийских языков индийской (или индоарийской) группы индоевропейской семьи языков. Слово «*пали*» означает «строка, строфа» и имеет прямое отношение к каноническим буддийским текстам Теравады (*Паликанон*) (формулировка из Википедии).

³ Санскрит — древний литературный язык Индии со сложной синтетической грамматикой. Само слово «санскрит» означает «обработанный, совершенный» (формулировка из Википедии).

⁴ Сансара – здесь: дуальный мир, мир форм, зависимый от закона причин и следствий и таким образом подверженный *дуккхе* (см. прим. 6).

⁵ В оригинальном тексте автор применяет выражение *dis-ease* как синоним к термину *дукха* (см. прим. 6), что является игрой слов между *disease* – «болезнь» и сочетания префикса *dis* – «без-», «не-» со словом *ease* – «легкость», которое создаёт неологизм, переведённый здесь как *нелёгкость*.

⁶ *Дуккха* — термин, обычно неточно передаваемый с языков пали и санскрита как «страдание», в том числе как боль, неудовольствие, неудовлетворенность, несчастье, горе, скорбь, социальная отчуждённость, беспокойство, недовольство, дискомфорт, огорчение, стресс, мучение и разочарования. Играет центральную роль в буддизме, где Четыре Благородные Истины о страдании преподаются как ключ для достижения конечной цели — нирваны, освобождения от *дуккхи* (формулировка из Википедии).

⁷ *Дзадзен* – по-японски: «сидячая медитация». Основная медитативная практика в дзен-буддизме.

⁸ В русском варианте «Властелина Колец» любимое выражение Горлума (Голлума) "*My little precious!*" (букв.: «Моё маленькое сокровище!») переводится почему-то как «Моя Прелесть!»

⁹ В буддийской традиции Буддой называют не только её «родоначальника» Шакьямуни Будду, но и всякого человека, достигшего пробуждения. Само слово «Будда» в переводе означает – «пробуждённый».

¹⁰ Бодхисаттва – пробуждённый, живущий для блага всех живых существ, стремясь освободить их от страданий.

¹¹ Великое сострадание: вообще говоря, в буддийском контексте правильнее было бы перевести слово *compassion* как сочувствие, поскольку речь идёт в конечном итоге не о том, чтобы страдать, но чтобы чувствовать вместе с другим. Но переводчик сознательно употребляет уже принятое в русском языке выражение.

¹² Самадхи – концентрированное состояние сознания единства с объектом медитации.

¹³ «...ничего не знающий, ничего не имеющий, никем не являющийся» - парафраза из «О нищете духом», проповеди Майстера Экхарта, одного из крупнейших немецких христианских мистиков средних веков.

¹⁴ Здесь речь идёт об известной истории, по которой Лин-чи достиг просветления после того, как упал на землю и сильно ударился.