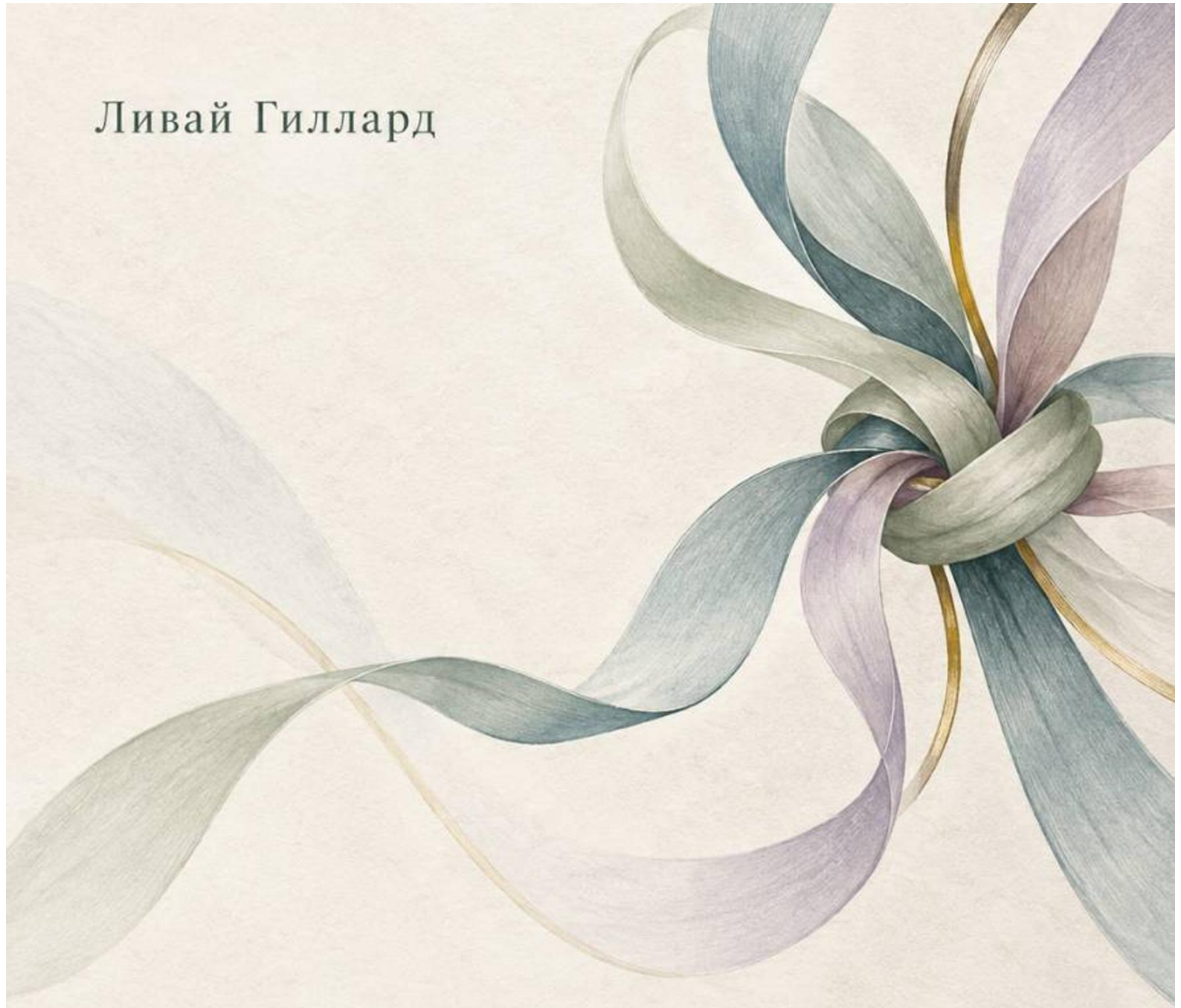


Ливай Гиллард



Искусство отпустить и жить свободнее

Ливай Гиллард

**Искусство отпускать
и жить свободнее**

«Автор»

2026

Гиллард Л.

Искусство отпускать и жить свободнее / Л. Гиллард — «Автор»,
2026

Можно изменить обстоятельства и всё равно носить тревогу с собой. Автор этой книги пришёл к обратному пути: начать не с мира вокруг, а с того, за что цепляется сердце. Личный семейный кризис приводит его к идеям «Алмазной сутры», осознанности и исследованию привязанности к собственному «я». Через бытовые конфликты, боль, ожидания и страхи книга разбирает, почему нам так важно признание других, откуда рождается ощущение несправедливости и как внутренние требования превращаются в источник страдания. Здесь есть и философия, и конкретные шаги самоанализа: увидеть привязанность, перестать принимать её за себя и постепенно обрести более спокойное, свободное отношение к жизни.

© Гиллард Л., 2026

© Автор, 2026

Ливай Гиллард

Искусство отпускать и жить свободнее

Возвращение к истокам

От преодоления привязанности к «я» к усовершенствованию души

Введение

Однажды я поссорился с женой и внезапно освободился от забот. Более того, я нашел способ избавиться от них. С тех пор передо мной открылся неожиданный мир.

Я записал этот удивительный опыт в надежде помочь тем, кто в этом нуждается. И хотя содержание книги касается духовного совершенствования и самосовершенствования, правильное его понимание может действительно освободить человека от забот.

Более того, для тех, кому недостаточно просто избавления от забот, а кто стремится к более глубокому росту, эта книга может стать стимулом для углубления понимания ваших сердец и дать вам возможность для дальнейшего развития!

Я искренне надеюсь, что вы прочитаете её до конца.

Такие слова, как: «милосердие», «привязанность», «избавление от забот», «освобождение души», «благодарность»... Мы часто их слышим, но это всего лишь мысли тех, кто их произносит, то есть слова, которые произносятся уже после достижения этой стадии, и это называется «теорией результата».

И эта теория остаётся всего лишь теорией результатов.

То, что называется просветлением и пробуждением, также является теорией результата.

По-настоящему важно — «как мы к этому придем».

Сознательное стремление не приносит результата. Эта книга, опираясь на мой личный опыт, объясняет «отправную точку» для достижения этого «результата». С этой «отправной точки» становится возможным достичь даже самого недостижимого результата.

В этой книге на примерах из повседневной жизни будет рассмотрена суть «реального мира» — что такое «сердце», что оно может делать и как связано с личностью, а также затронет темы «кармы», «силы сознания», «очищения сердца и усовершенствования природы», «цели жизни» и «окончательного ответа» — тех сущностных вещей, к которым обычно трудно прийти!

Раздел первый: Удивительные переживания

Это было в 2023 году, мне было 36 лет. Я уже восьмой год управлял небольшой компанией. Прибыль плавно росла, особых проблем не было. Семья из четырёх человек с двумя детьми — мы жили счастливой жизнью.

Моя жена всегда была милой, заботливо следила за всем в жизни. Мы жили в достатке, без забот. Я ежедневно пил и курил. В свободное время я занимался скалолазанием, катался на лыжах, плавал, ходил на вечеринки... Мне нравилось ходить пешком забирать детей из детского сада, и во время прогулок я часто задумывался: неужели это вершина моей жизни?

Но за этой внешне счастливой жизнью скрывались свои заботы.

Хволи

Жизнь, которой управляет привязанное сердце

Я был полон тревог: на работе у меня не складывались отношения с коллегами, и всегда находились люди, которые по-разному подталкивали меня к решению вопросов, важных для меня. В семье я был недоволен подходом моей жены к воспитанию детей, у нас были финансовые конфликты, и я ежедневно страдал от отношений между тещей и женой, а наши ценности никогда не совпадали. В моей родной семье родители страдали от проблем со здоровьем, и отец постоянно ругался на мать. С самого детства я хотел спасти эту семью, но сейчас я живу

счастливой жизнью в одиночестве и испытываю внутренний конфликт: я хочу помочь своей бедной маме, но чувствую, что ничего не могу сделать.

Я ясно помню, как во время семейной прогулки в парке, когда мы вместе обедали, я сразу же отругала своего ребёнка за то, что он вел себя невежливо. Мое психическое состояние достигло такого уровня нестабильности.

Срыв

Простая фраза причинила мне невыносимую боль

в обычный день.

Жена: «Пойдем сегодня в магазин бытовой техники?»

Я: «Разве мы не договорились? Или как?»

После того как жена ушла, она прислала мне кучу сообщений.

Жена: «Ты каждый день жалуешься на детей, ты делаешь это специально, чтобы показать мне? Я понимаю. Предупреждаю тебя, мне это надоело, что это за тон у тебя? Я больше не буду терпеть, развод возможен, и я на тебя не рассчитываю, запомни! О своих деньгах я больше не буду с тобой советоваться. Теперь эти мелочи, эти ничтожные деньги — тебе не нужно об этом заботиться!»

Я: «Я действительно не хотел этого, я понимаю твои чувства и буду себя контролировать».

Жена: «Я заберу детей с собой, даже если придётся подать в суд. Если ты будешь противиться, я тебя убью!»

Когда из её уст прозвучало «Я убью тебя», она замолчала.

Я так много сделал ради детей...

и тем не менее не получила ни признания, ни понимания.

Отчаяние.

Я очень заботился о детях.

И вот каков результат!

Возможно, я смутно осознал, что моё сердце перестало биться для моей жены.

Преображение

Обнаружение своих страхов через самоанализ

Всё, что я делала, не ценилось, мои мысли не понимались, мои объяснения, над которыми я так старалась, игнорировались; я изнуряла себя ради этой семьи, и тем не менее я жаловалась. Я плакала, сжималась на кровати, чувствовала себя несправедливо обиженной, как ребёнок.

В тот момент я наткнулась в социальных сетях на видео, в котором объяснялась «Сутра алмаза» (###), и в нём была такая фраза: «Не привязывайся ни к чему, и тогда пробудится сердце». Пока я смотрела, я вдруг осознала: вся моя нынешняя печаль и тревоги вызваны моей внутренней привязанностью к ним, потому что я ожидала, я жаждала получить что-то от мужа. На самом деле, если бы не привязанное сердце, если бы не жажда, этих тревог и не было бы!

Моя неспособность принять ситуацию — потому что я хочу получить признание от других; мое непонимание — потому что я хочу, чтобы другие меня понимали — всё это проистекает из моих внешних требований!

Эти переживания, эта мнимая несправедливость и боль — в конечном счёте не что иное, как жажда моего сердца «получить что-то от другой стороны»!

Эта жажда, исходящая из привязанного сердца, не должна вызывать никакой привязанности, и в этом заключается смысл фразы «не привязывайся ни к чему»!

Разрушение привязанности «я»

Осознав своё привязанное сердце, я наконец освободился от тревог !

То, что я всю жизнь называл «болью», было не чем иным, как привязанным сердцем, скрытым в глубине моей души, проявившимся в виде жадности.

Я хотел заслужить признание со стороны других, мне не хватало понимания, я надеялся на уважение со стороны других — да, причина боли в том, что я постоянно обращался к внешнему миру, просил у внешнего мира!

А все внешние люди и вещи, даже самые близкие мне, не обязаны удовлетворять мою жадность, никто не родился моим должником и не должен меня компенсировать.

А то признание и уважение, которых я хочу, — это, в конце концов, всего лишь чувство, и из-за своего желания испытать это чувство я требую, чтобы внешний мир подстраивался под меня и удовлетворял меня, и это иллюзия на иллюзии!

А это чувство рождается в моём собственном сердце, а не является даром от других. Эти ссоры, эта боль, эта цепочка событий — всё это только из-за чувства, зародившегося внутри меня!

А какое к этому отношение у других?

Да, это связано только с моим сердцем, и какое к этому отношение у других?

Отказ других от меня — это тоже всего лишь чувство, и из-за того, что я не хочу испытывать это чувство, я ненавижу других и виню их, и этому нет лекарства.

Дело дошло до такой степени, что в конечном итоге это всего лишь связь между моим сердцем и тем чувством, которого я желаю. Независимо от внешних обстоятельств, они сами по себе не имеют к этому никакого отношения. И независимо от того, кто является другой стороной, это не имеет отношения к другим людям — это всего лишь связь человека со своим сердцем.

Все, кто находится в этом мире, встречаются только по причине определённых обстоятельств. Я не могу просить никого, и не должен просить никого удовлетворить мою жадность. Я действительно не могу обладать кем-либо, и я не должен желать обладать кем-либо, чтобы удовлетворить свою жадность. Я не могу контролировать кого-либо, и я не должен использовать контроль над кем-либо, чтобы удовлетворить свою жадность, даже если эта жадность — всего лишь определённое чувство, которого я хочу.

Встретив «Мас аль-Мас», я обнаружил корень своих беспокойств — своё привязанное сердце. Оставив это привязанное сердце, я обрёл своё истинное сердце, и с тех пор моя жизнь кардинально изменилась.

Мне не нужно ничего одобрения, просто следуй за своим истинным сердцем, пока ты жив, без сожалений и печали.

Это было такое облегчение, которого я никогда раньше не испытывал.

Сев в машину, я сказал жене, как будто ничего и не произошло: «Прости за то, что случилось несколько дней назад». И жизнь вернулась в привычное русло.

С тех пор, будь то в отношениях или в семье, что бы ни случилось, я смог это принять.

Внезапно я стал доволен всем — чего ещё я могу желать в жизни? Ничего.

Я смутно осознал, что в тот момент, когда моя любимая жена произнесла слова «Я убью тебя», моё сердце, полное тревог, умерло, и появилось моё настоящее сердце.

Мое сердце освободилось.

Что такое любовь? Моя любовь не была настоящей. Я не любил свою жену, я любил свои страхи!

Вдруг я вспомнил высказывание Конфуция: «Тот, кто утром услышал мудрость, умрёт вечером довольным». В ванной я несколько раз спрашивал себя, глядя в зеркало: даже если я умру завтра, стоит ли это того? Конечно, ответ был: да (в тот момент).

В тот момент я был очень доволен своей жизнью.

С тех пор я менялся с каждым днём и начал переосмысливать своё отношение к жизни, свои ценности и своё мировоззрение. Я понял многое: все пережитые мной испытания и тревоги не возникли на пустом месте, а были всего лишь испытаниями для меня. Бессмыслица обрела смысл, боль исчезла, злоба превратилась в благодарность и так далее.

Удивительно, что, хотя я ещё не читал «Алмаз», я почувствовал, что понял, что автор хотел выразить.

Вся накопившаяся боль, тревоги и обиды — независимо от того, кто был прав, а кто виноват, независимо от признания и понимания — в тот момент исчезли, как пузырь.

Благодаря моей жене я осознала, что моё сердце было привязано, и освободилась от забот.

Меня уже нельзя сравнить с той, какой я была раньше.

Мое сердце переполнено слезами благодарности и чувством признательности.

Все страдания, которые причиняют тебе другие люди в реальном мире, — однажды, проснувшись, ты почувствуешь, будто они пришли в этот мир только для того, чтобы спасти тебя.

Небо не знает благодарности, но проявляет великую благодарность.

С тех пор я начал понимать буддийскую и даосскую философию, и спустя много лет, даже сегодня, если бы меня спросили: «Что для тебя значит закон?», я ответил бы: «Это слова моей жены: „Я тебя убью“».

Глава первая: Самореализация

Принимай всё с миром — это основное знание, позволяющее избавиться от привязанности эго

Причина и следствие

Основные ценности, необходимые для развития чистого сердца

У меня двое детей: старший постоянно бьет младшего, а младший всё время плачет и жалуется мне.

«Брат меня ударил»

«Я его не бил, я даже руки на него не поднял»

«Но брат говорит, что ты его ударил»

«Я этого не делал»

«Если ты что-то сделал, ты должен в этом признаться. Ты можешь обмануть отца, но не обманешь Небеса. В этом мире нет секретов, Небеса знают всё, что ты сделал. Причинение вреда другим может доставить тебе временное удовольствие, но однажды это вернётся к тебе в другой форме, и на тебя обрушится какая-то сила! Понимаешь? Это закон Вселенной!»

«На улице, в школе тебе ни в коем случае нельзя причинять вред кому-либо»

Так я всегда учу своего старшего сына.

Законы причины и следствия, законы Вселенной могут показаться немного сомнительными. Могу ли я действительно учить своего ребёнка именно так?

Когда я вижу, как они ссорятся, а через мгновение снова играют вместе, я задаюсь вопросом: разве только я считаю это «нанесением вреда»?

В конце концов я просто повторяю: «Одним словом, никогда никому не причиняй вреда».

Мы находимся в бесконечном цикле рождений и перерождений, становясь семьёй, братьями или супругами. Когда вы причиняете кому-то боль, эта сила не исчезает, а вернётся к вам в той или иной форме, и эта злоба заставит вас отомстить, став причиной другого события.

Эта сила, которая пытается вызвать следующее событие и толкает вещи во всех направлениях, называется «кармой».

Так формируется это общество и мир, полный радостей и печалей.

Есть те, кто рождается богатым и добивается успеха без особых усилий; есть те, кто прилагает огромные усилия, но не может выбраться из нищеты; а есть те, кто страдает от болезней и прочих бедствий.

«Ничто не сопровождает тебя, кроме кармы»: в момент смерти всё, что у тебя есть — деньги, семья и положение, — будет утрачено, как будто это никогда не принадлежало тебе.

Только карма следует за тобой. Она становится «долгом» или «наградой» и так или иначе урегулируется.

В круговороте рождений и перерождений люди меняются ролями, становятся супругами и братьями или встречаются случайно.

Карма превращается в привязанность в сердце и становится движущей силой событий — таких, как деньги, несчастные случаи, радость, болезнь и слёзы.

«Я ненавижу овощи», «я люблю охотиться», «я люблю причинять боль другим», «я ненавижу, когда кто-то трогает мои волосы», «я не силен в спорте».

Добрые поступки приносят хорошие результаты, а плохие — так или иначе приносят плохие результаты.

Будь то хорошие или плохие события, в том, что произошло, непременно есть своя неизбежность.

Говорят: «Делай, что можешь, а остальное предоставь судьбе», «Прилагай усилия, а результат предоставь судьбе». В обществе существуют как видимые, так и невидимые законы. А закон причинно-следственной связи действительно существует.

Когда вы чувствуете «беспомощность» или думаете: «Я сделал всё, что мог, но безрезультатно», — это потому, что «причина» существует. Даже если вы попытаетесь её избежать, она вернётся в ином виде.

В «Трактате о высшей добродетели» (#####) говорится: «Добро и зло не имеют входа; человек сам привлекает их к себе; возмездие за добро и зло следует за ним, как тень».

Счастье или страдание, удача или беда не возникают из ниоткуда, а притягиваются вашими добрыми или плохими поступками, и возмездие всегда следует за вами.

Причина заканчивается, принося плоды — боль или счастье.

Будь то семья или другие люди.

Будь то счастье или боль.

Даже если это выходит за пределы времени, даже если это выходит за пределы места.

※ Чтобы понять следующее, необходимо освоить концепцию кармы и закон причины и следствия в качестве базовых знаний: Поэтому я кратко изложу их здесь. Карма будет подробно объяснена позже с примерами.

Добродетель и удача

Базовые знания для понимания различных явлений в мире

Добродетель и удача (## и ##) основаны на законе причины и следствия. Добрые поступки возвращаются в виде добродетели и удачи. Подобно карме, человек рождается с тем, что накопил в прошлом, и это можно понимать как превращение в мудрость, богатство и счастье.

Человек с глубокой добродетелью удачлив, и ему легко добиться успеха. Если он хочет счастья — он обретает его, если хочет богатства — получает его. Люди и вещи вокруг него естественным образом поддерживают его.

Страдание — это источник мудрости. Даже сталкиваясь с трудностями, человек, обладающий глубокой добродетелью, способен с меньшими страданиями заглянуть в своё сердце, понять истину, расти и приблизиться к своему истинному «я».

В «Книге перемен» (##) сказано: «Добродетельный человек несёт вещи своей великой добродетелью».

За обладанием деньгами, счастьем и славой обязательно стоит «добродетель», которая их поддерживает. Человек может нести то, что соответствует его «добродетели», но не может нести то, что превосходит её.

Часто мы видим компании, у которых есть свои принципы, такие как «ради счастья людей», «на благо всех», «для построения лучшего общества», как будто ни одна из них не действует «ради денег» или «ради себя».

«Боже мой, какое лицемерие!», «Ваша компания так усердно трудится, но в конце концов разве не ради денег? Как будто вы делаете что-то великое!», — в то время я скептически относился к этим широко распространённым принципам.

Тогда я не понимал смысла этих красивых слов.

Это звучало слишком банально и фальшиво. Общественная работа? Что это за шутка? Лицемерие!

«Вожделение роскошного автомобиля, бурная ночная жизнь, свободные путешествия, полное наслаждение жизнью — разве не в этом заключается цель предпринимательства?»

Только сейчас я понял, что такое «добродетель».

Тот, кто жертвует другими ради собственной выгоды, теряет свою добродетель.

Даже если он постоянно изменяет и живёт счастливой жизнью, его добродетель уменьшается.

Даже если он ежедневно садится за руль в нетрезвом состоянии, но не попадает в аварии, его добродетель уменьшается.

И т. д.

«Итак, как формируется „добродетель“?»

«Она точно такая же, как те принципы, «которые кажутся лицемерием». «Ради счастья других», «для построения лучшего общества» — вот поведение, соответствующее закону причины и следствия».

Накопление добродетели — это жизнь ради блага всех существ, и «нет „я“, есть только благо для других» (####).

Эти «лицемерные» мысли не были направлены на то, чтобы выглядеть великим, — это была моя собственная несовершенство. Это лицемерие, которое я увидел, — проявление моего сердца, корень лицемерия в моём сердце, а не те блестящие принципы.

Лицемерие заключается не в этих блестящих словах, а в моём сердце.

В «Зяйя Агхама-сутре» (#####) говорится: «Никогда не делай зла, всегда делай добро».

А в «Весна и осень — Цзэн Цзы» (###) говорится: «Тот, кто творит добро, даже если ему не сопутствует удача, избегает зла».

※ Добродетель и удача будут подробно объяснены в «Главе о просветлении и пробуждении».

Ничего не принадлежит тебе

Не думай, что у тебя есть что-либо в этом мире

В этом мире существует так называемое «владение». Твой карандаш, любимый питомец, дорогая семья, ценные вещи — все мы естественным образом считаем их «своими вещами».

«Разве не естественно считать всё это своим, ведь я усердно училась с детства, поступила в хороший университет, нашла хорошую работу, купила машину и дорогие костюмы, случайно встретила хорошего спутника жизни, купила дом и создала семью?»

«Это потому, что я упорно боролась за это».

«Я за это заплатил, следовательно, это моё».

Итак: «Принесла ли ты с собой в этот мир что-нибудь из этого?» И «Можешь ли ты что-нибудь из этого забрать с собой, когда умрёшь?»

Ничего.

Твой карандаш, твоя машина со временем изнасятся, здания состарятся и разрушатся, а семья у нас сложилась в этой жизни просто по стечению обстоятельств. Ничто не длится вечно. Всё, что я считал «своим», исчезнет. Земля, деревья, вода — всё это изначально принадлежит природе, является частью Земли, а не собственностью людей.

Я пришёл в этот мир и на самом деле ничего в нём не владел. И я не должен пытаться это владеть, и я не могу владеть этим полностью.

Тем, чем я могу пользоваться, я дорожу, а если я это потеряю, значит, это и изначально не принадлежало мне.

Для кого всё это?

То, что называют «для тебя», на самом деле делается ради собственного удовольствия

В последнее время я был очень занят и мало времени проводил с семьёй. Я постарался выкроить немного времени, чтобы приготовить детям стейк с кровью.

Я хотел, чтобы они поели хорошего мяса, поэтому купил дорогой стейк.

Вернулся домой, аккуратно нарезал чеснок, приготовил сливочное масло и тимьян, и тщательно прожарил стейк! Готово! Красивая подача! Превосходно! Выглядит аппетитно! Дети наверняка будут в восторге!

Когда я поставила блюдо на стол:

Ребёнок: «Слишком жирное, я не хочу это есть».

Я: «Убрать жир? Это дорогое мясо, ешь».

Ребёнок: «Не хочу».

Я: «Папа так постарался, как ты можешь говорить, что не хочешь? Это же много, ешь!»

Ребёнок: «Мне не нравится, не нравится!»

Я: «Ты знаешь, сколько времени я потратил на приготовление этого кусочка? И сколько денег? И сколько подготовки? И сколько усилий? Я ещё не закончил свою работу! Понимаешь?»

Ребёнок: «Ладно, я съем только один кусочек».

Ребёнок: «Правда, немного горьковато, я не буду доедать».

Я: «Ты вообще не учишься, как твой папа устал, ты даже не представляешь, сколько я для тебя сделал! Это карма!»

Я: «Правда, ты очень разочаровал меня, больше я тебе не буду готовить!»

В итоге ребенок не стал есть, и я очень разочаровалась.

«Какой замечательный отец, сделал всё ради своего ребёнка», «Я понимаю, очень хорошо понимаю, каково это — сделать что-то от всего сердца, а ребёнок это не ест».

Возможно, некоторые подумают: «Это действительно милосердный отец!», но так ли это на самом деле?

Какое психологическое состояние подтолкнуло меня к этому?

«Мне кажется, что времени, которое я провожу с семьёй, мало, и я хочу готовить для детей».

Это мое желание провести время с семьёй.

«Я хочу, чтобы дети ели хорошее мясо, поэтому я купил стейк».

– Я почему-то убедился, что дети должны есть хорошее мясо.

«Я красиво украсила блюдо и подумала, что дети будут рады».

– И это тоже потому, что у меня есть ожидание «я хочу, чтобы дети были счастливы», и я хочу получить от них радостную реакцию.

Если ребенок радуется, я тоже радуюсь и чувствую удовлетворение; если он не радуется, я разочаровываюсь.

Почему я захотела приготовить стейк? Ребёнок не просил об этом, а все из-за моего ожидания: «Я хочу, чтобы ребёнок ел хорошее мясо» и «Я хочу, чтобы ребёнок был счастлив».

Итак, для кого я приложил столько усилий, чтобы приготовить этот кусок мяса?

На самом деле я просто хотел это сделать — не ради кого-то, а исключительно из-за своих собственных чувств: «Потому что так-то и так-то, поэтому я хочу это сделать».

Другими словами, этот слайд, который я с таким трудом подготовил, был не для ребёнка, а ради собственного каприза!

Под влиянием привязанного сердца в моём сердце всегда присутствуют различия: «потому что это хорошо, потому что это плохо», «потому что это я люблю, потому что это я ненавижу», и прихоти, а на самом деле моё истинное сердце скрыто за всем этим, и я не могу осознать его существование.

И именно это привязанное сердце толкает дела в противоположном направлении, в результате чего всё заканчивается так называемым «разочарованием», и это «разочарование» ранит меня снова и снова, и это так называемое «страдание» подвергает моё истинное сердце испытанию за испытанием, словно говоря мне: «Очнись! То, что ты называешь заботой о других, — это лишь удовлетворение собственных желаний. Если ты будешь следовать своим желаниям, то результатом будут лишь бесконечные испытания, пока однажды ты не осознаешь своё истинное сердце».

В любой ситуации, когда сердце привязано, дела идут не так, как хотелось бы.

Вернись к своему истинному сердцу, ведь по сути оно чисто и ничего не делает, и только так всё движется к совершенству.

Итак, что мне делать?

Чувство «я хочу приготовить слайд для детей» — это не ради ребенка, а просто потому, что я сам хочу это сделать.

Поскольку я хочу это сделать, у меня нет ожидания, что «ребёнок будет с аппетитом есть», и даже если он не съест, я не буду его винить.

Приготовление блюда — это просто приготовление блюда, без ожиданий и без жалоб.

«Мас аль-Мас» говорит: «Сердце прошлого недостижимо, сердце настоящего недостижимо, сердце будущего недостижимо».

«Недостаток времени, проводимого вместе» — это сердце прошлого, к которому я привязалась.

«Моё разочарование из-за того, что ребёнок не съел слайс» — я забочусь, мне не всё равно, я цепляюсь за это чувство, не отпускаю его, страдаю, разочаровываюсь, привязываюсь к нему, и оно становится сердцем настоящего.

«Больше я не буду готовить, потому что ты всё равно не ешь» — я заносу это в своё сердце и решаю, какой я буду в будущем, а это означает, что я останусь привязанным к событию «ребёнок не съел», что формирует сердце будущего.

«Мас аль-Мас» говорит: «На все действенные явления (сложные действия), такие как сон, тень и пузырь, как роса и молния, так и следует смотреть».

Мое поведение, которое, казалось бы, направлено на благо ребёнка, является лишь проявлением моих собственных прихотей, но я считал, что всё это делаю ради ребёнка. Если ребёнок не принимает это, я грущу, а если принимает — радуюсь. И это является проявлением «составных действий», о которых говорил Мас аль-Мас.

Всегда: «Я хочу этого» — и я делаю это; «ради этого» — и я делаю это. Если я избавлюсь от этого привязанного сердца в действии, то результат не будет влиять на меня. Съел ребёнок или не съел — это не имеет никакого отношения к тому, что я сделал или не сделал. Деяние без привязанности — это ни прошлое, ни настоящее, ни будущее; деяние — это просто деяние. Мы возвращаемся к сути дела, независимо от результата — хорошего или плохого — всё стремится к совершенству.

Пожинаем то, что посеяли

Последствия внешних требований

Когда я еду в лифте в нашем доме и кто-то входит, я всегда первым приветствую его. Поскольку мы живем в одном доме, я считаю, что по хорошему тону следует сказать «Доброе утро».

Там был родитель ребенка, который ходит в тот же детский сад, что и мои дети. Я вошла с ним в лифт, сказала: «Доброе утро», но он проигнорировал меня, как будто не слышал!

В другой раз, когда мы встретились в подъезде, я снова поздоровался с ним, а он снова проигнорировал меня!

Иногда, когда мы вместе выносим мусор, я его приветствую, а он меня тоже игнорирует! Он меня игнорирует!

Мы живём в одном доме, наши дети дружат в детском саду, как он может игнорировать приветствие? Это нелепо!

Почему он меня игнорирует? Может, он целенаправленно на меня нацелился? Я почувствовала дискомфорт.

«В чём его проблема?», «Я его чем-то раздражаю?», «Он целенаправленно игнорирует именно меня?» Мне стало не по себе.

С тех пор я стала намеренно избегать его: когда он садится в лифт, я поднимаюсь по лестнице, а когда выношу мусор, жду, пока он уйдет, и только потом иду.

Так откуда же взялось это чувство дискомфорта?

На самом деле, это чувство дискомфорта возникло в моём собственном сердце.

Почему я испытываю дискомфорт? Потому что я хочу получить ответ от другого человека.

Другими словами, раз появилось недовольство, значит, я подсознательно ожидаю реакции от другого человека.

Это означает, что я создал сердце, которое требует от внешнего мира, и когда дела идут не так, как я ожидал, я не принимаю этот результат и начинаю испытывать дискомфорт.

Итак, что мне делать?

Поскольку я считаю, что проживание в одном доме предполагает приветствие, на самом деле именно я сам захотел поздороваться; мое приветствие не связано с реакцией собеседника, и я не должен ожидать ответного жеста.

Моя «досада от игнорирования» вызвана не тем, что сосед меня проигнорировал, а тем, что моё сердце ожидало от него ответа, и это меня расстроило.

Вот в чём заключается моя жадность, привязанность моего сердца, особенность моего сердца.

И это называется «пожинать то, что посеял».

Всё зависит от твоего выбора

Источником беспокойств является не кто-то и не что-то, а твое сердце.

Многие, возможно, испытывают некоторое сожаление о своей прошлой жизни.

Как моя мама, которая жаловалась даже на то, что ей приходилось просто выходить в сад, и считала даже покупку лекарств «тратой денег». Как такая жизнь продолжалась до сих пор?

Как она выдержала, даже когда её ежедневно оскорбляли?

Независимо от причин, обстоятельств и кармы, их проекция в виде конкретных событий в реальном мире происходит через сердце. То есть, даже если причинно-следственная связь носит негативный характер, и даже если существует непреодолимый кармический импульс, твоё нынешнее плачевное положение, твоя угнетенная реальность — на самом деле результат твоего собственного выбора.

За десятилетия супружеской жизни у неё было множество возможностей.

Столкнувшись с насилием, она выбрала «не сопротивляться», хотя и беспокоилась, что её сопротивление может навредить детям, это также потому, что она боялась за будущее своих детей и боялась осуждения окружающих, что и подтолкнуло её к решению не сопротивляться.

Вы выбрали не разводиться и терпеть боль, «потому что терпели десятилетиями, и выхода нет». За словами «выхода нет» скрывается страх перед изменением ситуации или своего рода

смирение с ней, поэтому вы выбрали «продолжать терпеть» вместо того, чтобы «освободить себя разводом».

Поэтому боль, которую ты испытываешь сейчас, никто не принес, и это не чья-то вина, а ты сама решила «пройти через это».

Независимо от того, как тебя обижает другой человек, как он тебе изменяет, как он тебе вредит — это не главное! Само событие, каким бы оно ни было, не имеет значения. Главное — то, что ты почувствовала из-за этого события и что возникло в твоём сердце после этого.

Из-за «того события» возникла ненависть к другой стороне. Но действительно ли эта ненависть зародилась в твоём сердце? Действительно ли это твоё сердце? Чувство «боли» — это не дар от другой стороны, а то, что зародилось в твоём сердце, то есть ты сам выбрал «страдать».

Ты хочешь «извинений от другой стороны»? Ты действительно хочешь, чтобы она извинилась, или тебе просто нужно это чувство в своём сердце?

К сожалению, ты не можешь изменить свою боль. Но ты можешь изменить то чувство, которое возникло в твоём сердце из-за этого события.

Конечно, ты можешь выбрать «злобу на другого человека», а можешь — отпустить это чувство. Независимо от того, что происходит снаружи, всё зависит только от твоего сердца. Да, всего на одно мгновение — отпусти это чувство, отпусти своё стремление к тому чувству, которое ты хочешь. Одним мгновением сердца ты можешь это сделать.

Источник проблемы — наши чувства, источник чувств — привязанное сердце, источник привязанного сердца — карма и причинно-следственная связь, а источник кармы и причинно-следственной связи — сердце.

Как только изменяется сердце, изменяется всё в реальном мире, проистекающем из сердца.

Хочешь, чтобы другая сторона извинилась? Если тебе действительно нужно, чтобы она извинилась, чтобы ты мог простить, то, к сожалению, это не то, что можно получить по просьбе. То, что освобождает сердце, — это ни в коем случае не извинения другой стороны, потому что именно ты выбрал «злобу».

Оскорбление

Оскорбленного не стоит считать трагедией, трагедией является тот, кто оскорбляет.

В повседневной жизни мы испытываем разные чувства, которые приносят нам радость и печаль, и чаще всего именно на их основе мы решаем, как себя вести. Конечно, мы хотим испытывать больше радости и избегать неприятностей.

Например, если кто-то без причины обрушился на вас с оскорблениями, он, как правило, ожидает, что вы разозлитесь, ведь оскорбление без причины, несомненно, вас раздражает.

Посмотрите на следующие вопросы:

Кто несчастен? Тот, кто оскорбляет, или тот, кого оскорбляют? – Возможно, некоторые подумают, что несчастен тот, кого оскорбляют. Давайте изменим вопрос.

Кто испытывает внутреннюю боль? Тот, кто ругается, или тот, кого ругают? – На самом деле, именно тот, кто ругается, испытывает внутреннюю боль, потому что в его сердце есть узел и боль, и это проявляется в ругательствах.

Оскорбляющий, из-за своей внутренней боли, выражает её словесными нападками на других; он просто выплескивает свои внутренние чувства, и это касается только его отношения к своему сердцу, а не имеет никакого отношения к другим.

Именно его узел, его заикленное сердце причиняет боль его сердцу, а не твоему заикленному сердцу.

Он выражает свои собственные чувства, а не твои.

Всё творит сердце; ты в его мире — лишь отражение его сердца, а не твоего.

Это событие, которое свело вас вместе и пробудило его чувства, — испытание для его привязанного сердца, а не испытание для тебя.

В учении о сознании (###): «Природа зависимости от другого» (####), если ты чувствуешь, что тебя обидели, что другой ведет себя нелогично, и испытываешь печаль, это породит новую причину, и карма будет продолжать переходить из жизни в жизнь.

Оскорблённый — всего лишь слушатель крика чужого сердца, словно говорящего: «Помоги мне, я мучаюсь своими переживаниями». А оскорбляющий — тоже всего лишь проявление своего сердца, и на самом деле никому не удаётся по-настоящему оскорбить другого.

Отказ

Отпусти свои страхи, и твоё истинное «я» начнёт проявляться.

«Я живу серьёзно, но не чувствую счастья».

«Не всё, что делается серьёзно, приносит счастье».

«Потому что я забочусь о том, чтобы произвести на других хорошее впечатление, я убираю даже один волосок в углу, а ради образования и статуса моих детей, даже если жизнь и тесна, я плачу баснословные суммы за частные уроки — вот такой я трудолюбивый!»

«Это называется усердием?»

«Потому что обычно никто не доходит до таких крайностей, по крайней мере, я считаю, что я более усердна, чем большинство людей».

«Если это ради всех, а не ради твоего счастья, разве это плохо?»

«Ради моего будущего и будущего моей семьи!»

«Раз ты так думаешь, то это тоже хорошо».

«Но, честно говоря, я устал, я тоже хочу счастья. Хотя бы на мгновение. Мне кажется, что я должен прилагать больше усилий; я думал, что если буду стараться, то стану счастливым».

«Ты не чувствуешь давления, когда занимаешься столькими делами?»

«Да, да, хотя я и не хочу в этом признаваться, давление на меня огромное!»

«Кстати, кто определяет, что такое давление?»

«Потому что другие носят красивую одежду и ходят с брендовыми сумками, я чувствую, что должен одеваться так же. Я трачу время на уборку каждого уголка, нахожу волосок — и это меня раздражает. Сын моего друга поступил в престижный медицинский университет, он каждый день рассказывает мне об этом! Как я могу не стараться?»

«Раз ты так думаешь, это тоже хорошо».

«Но я хочу быть счастливой! Поэтому я стараюсь! Ты понимаешь, о чём я говорю, или нет?»

«Ты стараешься ради счастья или ради своих прихотей? Ты об этом задумывалась?»

«Капризы?»

«У другого красивая сумка, и ты хочешь носить такую же; сын твоих знакомых поступил в престижный медицинский институт, и ты стараешься — из-за того, из-за этого... А какое тебе до этого дело?»

«Какое отношение? Да, какое мне к этому отношение?»

«Ты действительно хочешь этого из глубины души, или же бессознательно сравниваешь себя с другими и хочешь этого чувства превосходства над другими, или же это чувство, которого ты хочешь, заменяет то, что ты действительно хочешь делать, и тогда твое истинное сердце затуманивается, и ты делаешь то, чего не хочет твоё сердце, и это ты называешь своим „стремлением“?»

«Понял. Ладно, я устал, я хочу счастья, и хочу, чтобы моя семья была счастлива. Что мне делать?»

«Что делать? Ответ не у других, ответ — в твоём сердце!»

«Но я не знаю! Сказать, что ответ в сердце, — это все равно что ничего не сказать!»

«Если хочешь, я скажу: хотя это и не сам ответ, есть путь, ведущий к ответу».

«Какой?»

«Отказ».

«От чего мне отказаться? Ты знаешь, сколько усилий я уже приложил? Ты просишь меня сдаться?»

«Нет, не сдаваться в том, над чем ты трудишься, а отпустить привязанность сердца. Если ты отпустишь привязанность сердца, ответ на вопрос «что делать» возникнет из сердца естественным образом. Даже если другой человек даст тебе ответ, в конечном итоге это будет его ответ, а у твоей жизни есть свой собственный ответ, подходящий именно тебе, и он скрыт в сердце, но заслонен «привязанностью», поэтому ты не видишь его содержания».

«Привязанность, значит?»

«Ты устал? За усталостью обязательно стоит привязанное сердце, «желающее какого-то чувства». Чем сильнее ты этого хочешь, тем больше ты истощаешься и тем сильнее устаешь. Ты хочешь удержать это «желанное чувство», не хочешь его терять никогда, и чем сильнее ты его сжимаешь, тем сильнее оно тебя контролирует».

«Чем сильнее ты сжимаешь, тем сильнее контроль? Позволяешь привязанному сердцу приносить счастье?»

«Да, если сердце чисто и свободно от привязанностей, то независимо от того, прилагаешь ли ты усилия или нет, занят ты или свободен, оно всегда будет наполнено радостью».

Отвлекись от дел реального мира и обратись к своему сердцу, поищи, чего ожидает твоё сердце, ведь это часть причины напряжения, хотя часть этого «неизбежна». Предположим, ты преодолел эту часть, а затем поищи, чего ожидает твоё сердце и чего оно боится.

Исходя из «того, чего оно ожидает» и «того, чего оно боится», проследи, какого «чувства» хочет твоё сердце, а затем отпусти эту силу, потому что она иллюзорна. Наше истинное сердце само по себе достаточно и идеально, ему не нужны украшения и никакие чувства, чтобы его удовлетворить; только иллюзорное сердце нуждается в удовлетворении.

Когда вы отпускаете эту силу, вы отпускаете привязанное сердце, и источник давления исчезает. После этого ответ появится в вашем сердце сам собой.

Это и называется «отречением».

Подробнее см. в «Главе о преодолении привязанности эго».

Сердце меняет обстоятельства

Изменяет ли сердце вещи? Реальность или иллюзия?

Прошрое нельзя изменить, само событие нельзя изменить, но чувство, возникшее в сердце из-за этого события, можно изменить.

Следовательно, меняется оценка «добра и зла» в отношении прошлых событий, и акцент смещается с «самого события» на «внутреннее чувство».

Ведь раз вы придаёте значение чему-то, что уже прошло, и храните это в сердце, значит, в вашем сердце обязательно присутствует некое «различение» и «оценка».

Что касается тех, кто считает, что «чувства не имеют значения, важно только реальность», то, раз вы дочитали до этого места, вы, должно быть, немного поняли, почему возникшее в сердце чувство настолько важно.

Это чувство может превратиться в привязанное сердце, естественное сердце, в злобу, в милосердие, в карму, в причину будущих событий, да даже в семя цикла рождения и возрождения.

За реальным миром стоит невидимое сердце, которое его поддерживает. Сердце отражает реальность, им определяется всё. Реальный мир соответствует состоянию сердца.

Реальный мир определяется состоянием сердца. Состояние сердца определяется мгновенным чувством, возникающим в сердце.

Сердце способно изменять внешнюю среду.

Когда вы видите что-то вкусное, вам хочется это съесть; когда вас упрекают за ошибки других, вы чувствуете дискомфорт; вы навешиваете на людей ярлыки: «Этот наверняка преуспееет»... Мы всегда находимся в смятении из-за того, что нас окружает.

Событие → чувство сердца → конкретное поведение.

И это наша повседневная жизнь, которую мы считаем естественной, и самих себя мы тоже считаем такими.

Ведь «так думать — это естественно», и тем не менее бывают случаи, когда «сердце меняет обстоятельства».

Почему? Потому что, преодолев привязанность эго, я заметил нечто необычное.

Человек, которого я приветствовал в своем доме, а он меня игнорировал — после того, как я преодолел привязанность эго, я понял, что это чувство возникло потому, что я ожидал от него ответа, ожидал ощущения получения ответа, я хотел какого-то чувства, не имеющего отношения к какому-то человеку или чему-то внешнему. Поэтому, когда я не получил ответа, я почувствовал дискомфорт.

Почему я хочу этого чувства? Его корень — в желании уважения, признания и внимания; я не знаю точно, но это своего рода жадность. И главное — это я сама хотела поздороваться, поэтому неважно, ответил он или нет.

А потом, не заметив этого, я редко стала с ним сталкиваться. Может, он переехал? Или у него изменился график работы?

Это случайность? Но мне это кажется очень удивительным.

Похоже, он появился специально для того, чтобы проигнорировать моё приветствие и доставить мне неприятности.

Когда я хотела ответить ему, он не ответил, а когда я перестала обращать на него внимание, он исчез.

Как будто он говорит:

«Посмотри в своё сердце».

«В своё сердце? Как мне посмотреть?»

«Разве ты не встречал того человека, который не отвечает на твое приветствие?»

«Я встречал его, поздоровался, а он не ответил, и мне стало не по себе».

«Тот человек? Нет, это твое сердце!»

«Мое сердце? Но это же человек, как это может быть моим сердцем?»

«Ты не хочешь видеть. Встреча с этим человеком — проявление твоего привязанного сердца».

«Не преувеличивай. Постой, я действительно не встречал его в последнее время».

«Значит, поздравляю. Ты осознала своё привязанное сердце. Этот мир — испытание для сердца; если ты пройдешь испытание, проблема исчезнет сама собой».

Кто-то может подумать, что это совпадение, но я считаю, что за этим явлением стоит сила сердца.

Даже на работе были вещи, которые меня беспокоили.

Был один деловой партнёр — я знаком с владельцем компании, у него есть сотрудник по имени Сайто.

Честно говоря, я не любил этого сотрудника: он был малоразговорчивым, невежливым и не знал границ.

И, что самое главное, он всегда невольно затрагивал то, что меня раздражало; и хотя ответственность лежала на нём, он вел себя так, будто это была чужая вина.

Например, когда он заходил ко мне в кабинет, говорил: «Твой стул не поправлен», «Твоя книга на полке наклонена», «Эта бумага смята», «У тебя такой беспорядок, что я этого не выношу, это очень раздражает» и т. д. — жаловался на всякую ерунду.

Неужели это стоит таких придинок?

А я — клиент, понимаешь? Мне нужно тебе это объяснять? Если бы я не знал владельца заведения, я бы никогда с вами не сотрудничал. Что это за хвастовство? Он указывает на меня — разве так можно говорить?

Каждый раз я так и думал.

Однажды, во время переговоров, этот сотрудник пришёл ко мне, у него с собой был только электронный файл, и он попросил меня распечатать документ. Содержание меня не интересовало, но я решил: раз он пришёл, то я его приму, да и помощь небольшая, — и распечатал ему документ.

«Ах, этот лист немного помят...», — сказал мне сотрудник.

Что? Опять? Он так разговаривает? Хочешь меня разозлить? Каждый раз, когда он меня злил, я кричал про себя: «Кто ты такой? Тебе так нужно говорить? Если ты так не скажешь, ты умрешь? Как ты смеешь жаловаться своему клиенту? Помятый лист? Хочешь свалить вину на меня? Ты просишь меня принести другой лист? Ты и есть проблема, которая везде всех критикует? Какое значение имеет смятие? Это ерунда, а ты сосредоточиваешься на таких мелочах, вместо того чтобы посмотреть на себя со стороны! Ты не знаешь своего места!»

Хотя я так и думал, конечно, я не мог показать своё недовольство.

«Ах, я принесу другой листок». Я подавил свой внутренний крик и постарался выглядеть спокойным.

Конечно, несмотря на мое недовольство этим сотрудником, я выполнил заказ, как обычно — я бы выполнил его, даже если бы этот сотрудник не пришёл.

Честно говоря, я хотел сказать его начальнику: «Что это за человек? Он не годится, не пускайте его больше сюда».

Я считаю себя человеком, который не придаёт большого значения мелочам, поэтому ненавидел тех, кто слишком во всём придирается.

Но после того как я избавился от привязанности к своему «я», произошла поразительная перемена!

После того как сотрудник сказал мне: «Этот листок немного помятый», я подумала:

«Помята? То есть он меня винит?» → Он не сказал, что винит меня.

«Помята, ты просишь меня принести другую?» → Он не говорил, что просит меня принести другую.

«Ты ко всему придираешься, это твоя проблема, не жалуйся мне!» → В тот момент он не выглядел так, будто жалуется, а раздражалась я сама.

«Не жалуйся на помятый листок! Ты не понимаешь своего места!» → Он просто сказал, что листок помятый — ни хорошо, ни плохо, просто констатация факта, а не жалоба. Это я посчитала это жалобой.

Одной фразой он успокоил своё сердце, как воду, а моё сердце осталось в смятении.

Что касается слов «не следует привязываться ни к чему» из «Алмаза», я поступила совершенно противоположным образом — «привязалась».

А что касается слов «Сердце прошлого недостижимо, сердце настоящего недостижимо, сердце будущего недостижимо», я поступила совершенно наоборот: сердце прошлого — «Ты снова будешь жаловаться?», сердце настоящего — «Я сдерживаю недовольство и сжимаюсь», сердце будущего — «Этот человек не годится, каждый раз, когда он приходит, он меня утомляет, пусть не приходит».

А что касается фразы «Истинная, неизменная природа должна реагировать на вещи, и при реакции не придавать им значения», я поступала не с «истинным обычным сердцем», а с противоположным «иллюзорным сердцем».

Он просто констатировал факт: «Лист смятый», — и мое сердце затрепетало, заиклившись на прошлом, настоящем и будущем; возникли тревоги, и я чуть не взорвалась.

Дело не в том, что он был «вспыльчивым», а в том, что я наложила на него свои предубеждения, и в результате именно я «разгневалась».

Как только он сказал: «Лист смятый», в моём сердце возникло чувство недовольства.

Да, причиной моего недовольства был не смятый листок, а мое привязанное сердце. Беспокойство и раздражение исходили вовсе не от его сердца, а от моего.

Я почувствовала отвращение к чувствам недовольства, возникшим в моём сердце, не приняла их и не осознала, и у меня возникли мысли: «Не жалуйся», «Не приходи больше», «Твоя проблема в твоём характере, не сваливай её на меня».

Другими словами, проблема, которую я увидела, была не его проблемой, а проблемой в моём собственном сердце.

«Его жалоба» затронула что-то в моём сердце, всколыхнула его, и возникли тревоги. Если бы в моём сердце не было того, что можно затронуть, тревоги не возникли бы. Что это за «что-то»? Произошло ли что-то в прошлом? Произошло ли что-то во время предыдущих командировок? Я пока не знаю, в чём корень проблемы.

А потом, однажды, Сайто пришёл в мой кабинет, чтобы представить новый продукт, но в последнее время он казался немного другим. Как бы это сказать... Он стал гораздо чаще придирается к мелочам и высказывать жалобы, похожие на «ворчание». Это было не в его стиле, и мне это показалось странным, поэтому я набралась смелости и спросила его:

«Сайто, что-то случилось в последнее время?»

«Нет, ничего не случилось».

«В последнее время, когда ты приходишь, мне кажется, что ты перестал придирается к мелким деталям?»

«Правда? Но действительно ничего не произошло».

Но мне это показалось странным.

В тот момент, когда я поняла, что его «жалобы» — это не жалобы, он перестал «жаловаться» мне.

Другими словами, он изменился (по крайней мере, во время наших встреч).

Мое осознание того, что это касалось моего сердца, заставило его измениться.

Мое поведение в здании — когда я приветствовала его, но не получала ответа, мой всплеск эмоций и попытки избегать его — когда я осознала, что это было мое привязанное сердце, я больше никогда не встречалась с этим человеком.

То есть обстоятельства тоже изменились.

Удивительно, что это такое? Существуют ли события вокруг меня только для того, чтобы доставлять мне беспокойство? Или только для того, чтобы заставить меня осознать привязанность своего сердца?

Исчезли ли они в тот момент, когда я осознала свою привязанность? Может быть, потому что изменилось моё сердце, изменился и другой человек?

Может ли сердце изменить внешнюю среду? Твоё сердце и внешний мир кажутся не связанными друг с другом, но осознание твоих привязанностей меняет внешний мир — это безумие.

Осознание привязанности твоего сердца — влияет ли оно даже на других?

Итак, через что ты сейчас проходишь, почему ты это переживаешь?

Нынешние тревоги — почему они существуют?

Беспокойства — это «образ», который отражает твое сердце; этот «образ» превращается в события и проявляется в различных формах. Затем ты сталкиваешься с испытанием: лежит ли причина беспокойств в этом «образе» или в источнике этого «образа», которым является твое сердце?

В этом и заключается смысл существования беспокойств. Когда сердце меняется, «образ» в реальном мире иногда может измениться, даже неосознанно.

От других людей как «образа» и от вещей в реальном мире: когда ваше понимание своего сердца углубляется и растёт, другие люди растут вместе с вами.

Как будто они говорят:

«Привет, спасибо тебе, благодаря беспокойствам, которые ты принёс, я смог понять своё сердце».

«Да, это замечательно. Значит, я больше не буду доставлять тебе беспокойства».

Это и есть так называемое «спасение себя и спасение других» (####): если ваше сердце становится чистым, сердце другого человека автоматически становится чистым.

※ «Спасение себя и спасение других» будет подробно объяснено в главе «Просветление и пробуждение».

Все они — святые

Я не знал, что окружающие меня люди настолько велики.

«Такой-то дурак, ха-ха», «Он? Не обращай внимания», «Занимается ерундой», «С таким умом он ничего не поймёт», «Он не на его уровне» и т. д.

По крайней мере, есть люди, которые неосознанно принижают других: в моём присутствии они ведут себя так, будто ничего не произошло, но в присутствии тех, кто ниже их по положению или по другим признакам, от них невольно исходит ощущение «превосходства», и даже их манера разговора меняется.

Это заставляет тебя задаться вопросом: «А?»

Мне кажется, что они не понимают: то, над чем они трудится, с моей точки зрения бессмысленно, а то, к чему они стремятся, не имеет никакой ценности; они — самые умные и образованные люди, и именно они владеют истиной.

Я хорошо это понимаю, по крайней мере потому, что в какой-то мере сам был таким.

С тех пор как я обратился внутрь себя, сломал привязанность к эго и посчитал, что пробудился, а затем оглянулся вокруг, я обнаружил их поистине поразительную сторону.

Объяснить это сложно, но я постараюсь обобщить основные моменты.

Иногда, когда я считаю, что другой человек неправ, а через некоторое время события подтверждают правильность его слов, я осознаю, что был глуп и ничего не понял.

В ситуации с человеком или событием то, что я считаю правильным или неправильным, добром или злом, — это всего лишь мои личные пристрастия. Или в тот период у меня были пристрастия, о которых я не подозревал, и я думал, что знаю истину, а это создавало барьер перед моим сердцем, мешавший мне увидеть истину. И что странно: иногда другая сторона вовсе не заботится о том, что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что плохо, и я понимаю её выбор и позицию только спустя долгое время — и только тогда осознаю, насколько я был глуп.

Это сложно объяснить, я не буду приводить примеры, потому что это действительно сложно, но я надеюсь, что вы почувствуете что-то из этих строк. Иногда нам нужно знать об Инь и Янь и пяти стихиях, но я точно знаю, что у меня есть привязанность, и мой выбор не соответствует тому, чего хочет моё истинное сердце, в то время как другой стороне не нужно спорить о том, что правильно, а что нет: её выбор исходит из её истинного сердца и согласуется с путем Неба.

То, что называется «истинным и неизменным откликом на вещи», «принятие и сохранение Единого», «не привязываться ни к чему», «действие без действия».

Неужели другая сторона — великий практикующий? Но он ничего не практикует, он просто делает то, что должен. Как он достигает той стадии, о которой классические книги говорят как о сне?

Ещё один момент: в ситуации, когда вы хотите испытать эмоции, пожаловаться или презирать:

«Презираешь других? Это только твоё чувство? То есть движется твоё сердце, а сердце того, кого ты презираешь? Оно просто не движется».

«Что это значит?»

«Раз у тебя возникло чувство „презрения к другим“, значит, твоё сердце должно было взволноваться, а за ним обязательно стоит привязанное сердце!»

«Привязанное сердце? Согласно этой книге, это значит, что данное событие — испытание для твоего собственного сердца?»

«Верно. Твое желание презирать других — это испытание для твоего сердца. Именно ты создал привязанное сердце, в то время как сердце другой стороны остаётся невозмутимым, каким оно есть. Кто же величественнее? Кто несчастен? У кого есть привязанность?»

«Если ты так говоришь, то я всё ещё несовершенен».

«Да. Можешь ли ты принять всю жизнь другого человека? Он несет на себе всю свою жизнь, так же как ты несешь на себе свою, разве ты не можешь этого сделать?»

В детском саду ты каждый день ухаживаешь за плачущими детьми, одного за другим, и объясняешь каждому родителю, чтобы не возникло недоразумений и чтобы их успокоить; в начальной школе тебя со всех сторон атакуют странные вопросы, и голова идет кругом; клиент обвиняет тебя, а ты терпеливо пытаешься ему всё объяснить; В течение всего дня не приходит ни одного клиента, и тебе нечем заняться, поэтому скучно просто стоять весь день и т. д.

Сможете ли вы так работать?

Я хочу сказать не то, что «все профессии велики», а то, что «велик» тот, кто делает то, что должен, с спокойным сердцем; и когда ты обретишь душевное равновесие, твои родные, коллеги, друзья и все окружающие, даже те, кто раздражал тебя и доставлял тебе беспокойство, покажутся тебе «святыми».

Будь я на их месте, моё сердце было бы в смятении, пока я не рассердился бы и не возмутился.

Напротив, тебе следует благодарить тех, кто вызывает у тебя чувства «недовольства» и «презрения». Почему? Потому что благодаря им ты можешь осознать, что у тебя есть эти чувства; можно даже сказать: «Благодаря их присутствию ты растёшь».

«Благодаря тебе я могу чувствовать колебания своего сердца».

«Из чьего сердца возникло желание жаловаться и презирать?»

«Не у другого человека, а у меня».

«А кто вокруг тебя?»

«Они нужны мне, чтобы я осознал своё привязанное сердце, чтобы научить меня и направить меня; они существуют ради меня!»

«Итак, с какой позиции ты должен относиться к ним?»

«С благодарностью».

Хотя я думал, что пережил многое, много размышлял, много понял и много вывел, когда наступает время испытания сердца, и когда я сталкиваюсь с тем, что испытывает сердце, я обнаруживаю, что моё сердце быстрее впадает в смятение, чем другая сторона, и я погружаюсь в «жалобы» и «гнев», в то время как другая сторона остаётся спокойной! Если я этого не понимаю — ничего страшного, но я, как человек, который совершенствует своё сердце, ясно осознаю свои тревоги, и когда на моём пути возникает испытание для сердца, едва зарождается какое-то чувство или эмоция, я понимаю, что это — ключ к совершенствованию сердца и к погашению кармы, а не моё истинное «я», и тем не менее — другая сторона остаётся спокойной! Это событие — испытание для твоего сердца, а не для другой стороны, но она проходит через него вместе с тобой, и в этом опыте она оставалась спокойной всё время, в то время как

ты — тот, кто считает себя одним из тех, кто очищает своё сердце! Она такая, какая есть, не меняется!

Что я ищу внутри себя? Что такое разрушение привязанности к «я»? Что такое очищение сердца? Ничего! Другая сторона — это Учитель, именно у неё мы должны учиться!

Конечно, нет смысла задавать вопросы, и ты не получишь ответа. Просто, со всем уважением, молча посмотри на его высокую фигуру, как на недостижимого «святого».

Судьба и испытание

Истинный смысл жизни человека в этом мире.

Я жил в своём старом доме до 19 лет.

Мой отец был начальником склада на цементном заводе, проработал там 30 лет. С тех пор, как я себя помню, кости моего отца деформировались из-за болезни, и он перестал свободно передвигаться. Мама ухаживала за огородом, выращивала овощи, а потом продавала их на рынке, чтобы пополнить семейный бюджет. Она ухаживала за отцом, готовила, чинила технику, переносила тяжёлые вещи, убирала — всё это она делала в одиночку.

Длительная усталость привела к тому, что у моей матери развился ревматоидный артрит; поскольку это трудноизлечимое заболевание, она ежедневно терпела боли в суставах и поддерживала всю семью.

Она подавала отцу чай, мыла ему ноги, вытирала тело, мыла голову — жила как рабыня.

Но физическую боль моя сильная мама могла выдержать, однако помимо этого была ещё и душевная боль.

Мой отец был чрезвычайно привязан к деньгам, и даже те деньги, на которые мама покупала лекарства от ревматоидного артрита, он считал «растратой».

«Ты что, дура?», «Ты что, глухая?», «У тебя с головой не всё в порядке?», «Ты что, не понимаешь, о чём говорят люди?» Оскорбления были повседневным явлением.

Мама часто страдала и плакала в одиночестве.

А потом она говорила мне: «Я каждый день стараюсь ради твоего отца, а в ответ не слышу ни одного слова похвалы», «Если бы он относился ко мне лучше, я бы плакала от трогательности», «Ах, меня опять будут ругать», «Выхода нет, как мне это выдержать?», «Ради вас я не могу развестись, что скажут обо мне родственники и друзья?».

После выхода отца на пенсию они оба остались дома без работы.

И даже когда мама иногда хочет пойти в сад, он упрекает её: «Куда ты идёшь?», «Ты идёшь к своему бывшему любовнику?», «Если ничего не делаешь, то выйди и собери мусор!» и т. д.

С моей помощью мама избавилась от работы в саду и больше не беспокоилась о неисправной помпе и ведре, которое она не могла поднять.

Я отвезла её в больницу, предложила развод, дала ей денег, облегчила её физическую нагрузку, но не смогла облегчить её душевную боль.

Что стоит за мучительной жизнью моей матери? Почему такая судьба? Почему такие страдания?

Я хотел разобраться в том, что называется «судьбой» моей матери.

Но когда мы говорим о «судьбе» без какой-либо теории, то даже если я хочу что-то выразить, я не могу сформулировать объяснение, и оно будет лишённым достоверности.

Здесь я хочу использовать теорию «Четырёх столпов» (##), основанную на Инь и Янь, пяти стихиях и выражении небесных стволов и ветвей, чтобы исследовать судьбу и, надеюсь, немного прояснить ситуацию.

Несмотря на различия в школах этой теории, благодаря взаимодействию «судьбы» (данных о рождении человека) и «удачи» (движения времени и места) мы можем побудить людей интерпретировать события и размышлять о жизненных вопросах, а также углубить понимание

связи сердца с реальным миром. Ученые, изучающие судьбу, в целом считают, что «врождённый кармический импульс» действительно существует.

Я объясню это на примере данных о рождении человека. Данные о рождении — это отпечаток кармы на момент рождения, и это не означает, что жизнь обязательно будет развиваться в соответствии с этими данными. Человек растёт, время идёт, и отпечаток кармы при рождении превращается в движущую силу, направляющую жизненный путь, но она лишь подталкивает судьбу, а не определяет её.

Настоящая судьба включает в себя множество факторов: социальную среду, влияние окружающих, личные усилия и т. д. Анализ «судьбы» в данном случае — это лишь анализ движущей силы судьбы на момент рождения.

И эта движущая сила судьбы меняется вместе с изменением сердца и не является постоянной. Например: конфликт Цзо-У может превратиться в равновесие воды и огня, а конфликт Мао-Ю — в гармонию металла и дерева. Независимо от точности событий, мы можем представить себе «судьбу» в определённом виде как «направление» или «вероятность» для понимания и ориентации, и в этом нет ничего плохого.

Например, в крайнем случае, у того, у кого есть «Семь убийств без сдерживания или преобразования», «Злые бедствия в одновременной удаче» или «Противостояние Неба и Земли», жизненные испытания будут тяжелее, чем у других.

Или у того, кто рождается с «каналами денег, положения и характера, переполненными эмоциями» или «сильным использованием регулирования тепла», то есть с «хорошей судьбой», жизнь, скорее всего, не будет тяжёлой.

Однако «судьба» — это связь между точкой пространства-времени при рождении и последующими точками пространства-времени, поэтому необходимо отделять «судьбу» (точку рождения) от «удачи» (последующее пространство-время).

Согласно передовым знаниям:

«Судьба» — это отпечаток кармы при рождении, который выражается стволами и ветвями, Инь и Янь, пятью стихиями и действием десяти существ. Если сравнить с автомобилем, то это характеристики автомобиля при выходе с завода, определяющие его рабочие качества.

«Удача» — это временная линия, которая выражается понятиями «большая удача», «текущий год», «текущий месяц», «текущий день» и анализирует, как на неё влияет теория взаимодействия пяти элементов (рождение и ослабление), а также конфликты и разрывы. Её можно сравнить с дорогой.

Основываясь на вышеизложенной теории, анализируя судьбу и удачу вместе, можно увидеть личность, родственников, работу и удачу — то есть то, что мы называем жизнью.

Целью книги не является гадание, поэтому я постараюсь избегать специальных терминов и выберу простые методы анализа и изложения.

Данные моей матери: (##, ##, ##, ##)

Сама она (##), родилась в месяце #, очень холодном, в котором нет огня для регулирования тепла, тело слабое, благоприятные элементы (##) — огонь и земля, неблагоприятные (#) — дерево, вода и металл.

А тот, кто родился в холодные месяцы Хай, Цзы и Чжоу, если в атмосфере нет огня, согревающего воздух, и не формируется определенный паттерн, в первую очередь теряет благородство.

В «Каплях неба» (###) говорится: «У неба есть тепло и холод, у земли — влажность и сухость, а у человека — твёрдость и мягкость. Если судьба не сбалансирована, как он может быть благородным?»

Стихия Дерева (#) — «Убийство седьмой» — явно выражена и опирается на крепкий корень Дерева (#) в день, а влияние месяца (#) питает «Убийство седьмой», усиливая его, поэтому можно определить такую судьбу: «Убийство седьмой» безжалостно атакует тело.

Что же касается звезды мужа: для женщины звезда мужа — это обязательная официальная должность, но на всей карте нет ни одной обязательной официальной должности, поэтому звездой её мужа является «Убийство семерки». День бракосочетания — это дворец брака, и странно, что «Семерка убийства» появляется именно в дворце брака. Если бы существовали сдерживающие факторы или преобразования, или если бы тело было сильным и любило «Убийство», это было бы одно дело, но тело очень слабое, без сдерживающих факторов и преобразований, а «Убийство» нежелательно в дворце брака, поэтому естественно, что давление со стороны мужа будет значительным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.