

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НЕ ЗЛИТСЯ

КАК ОБРЕСТИ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ



МИА ВАН

Миа Ван

**Женщина, которая не злится. Как
обрести душевное равновесие**

«Автор»

2026

Ван М.

Женщина, которая не злится. Как обрести душевное равновесие /
М. Ван — «Автор», 2026

Они уже забыли, что сказали. А вы всё ещё спорите с ними в голове. Чужая резкость забрала вечер, настроение и силы. Сколько ещё своего времени вы готовы ей отдать? Эта книга обращается к «Сутре сердца», чтобы помочь вам внимательнее замечать мысли, за которыми следуют гнев и тревога. Через бытовые истории и буддийские размышления о желаниях, привязанностях и переменах она предлагает учиться отпускать обиды и меньше зависеть от чужих поступков. Короткие фрагменты можно читать понемногу, возвращаясь к тому, что задело лично вас. Откройте её, когда снова захочется мысленно продолжить старую ссору. У вас есть собственная жизнь. Верните ей этот вечер.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Глава 1. Озарение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Миа Ван

Женщина, которая не злится. Как обрести душевное равновесие

От автора

Человеку необходимо вести осознанную жизнь

Не знаю, замечали ли вы, насколько сильно меняется наше настроение под влиянием мелочей. Бывает, достаточно пустяка — и мы уже тревожимся или сердимся. Порой кажется, будто эмоции полностью управляют нашей жизнью. Но во многом наше состояние определяется тем, как мы сами воспринимаем происходящее.

Говорят, спокойствие души помогает обрести устойчивость в жизни. Однако мы часто оказываемся во власти тревоги и гнева, не умея справиться с тяжёлыми переживаниями. И лишь дойдя до предела, начинаем понимать: не деньги, положение в обществе или удовольствия принесут нам долгожданное облегчение. Прежде всего нам нужен душевный покой — то, что поможет унять тревогу и погасить гнев.

Если вы хотите жить осознаннее и спокойнее, обратитесь к «Сердцу мудрости». Хотя этот текст состоит лишь из двухсот с небольшим иероглифов, в нём заключена глубокая мысль. Он показывает, какой может быть жизнь, если обрести душевное равновесие: не спешить понапрасну, спокойно встречать трудности и находить радость даже в переменчивых обстоятельствах.

«Сердце мудрости» (далее — «Сердце») учит наблюдать за собственной жизнью и мыслями, лучше понимать себя и свободнее чувствовать себя в непостоянном мире. В тексте говорится об истинной природе Вселенной и о внутренней силе человека. Если мы учимся замечать свои мысли и менять привычные представления, постепенно меняется и наше отношение к жизненным обстоятельствам. Счастливая жизнь — не подарок извне, а результат внутренней работы: осознав свои заблуждения и отпустив тревогу, мы можем по-новому строить свою жизнь.

Человеку недостаточно только есть, одеваться и пользоваться жизненными благами: важно ещё и понимать себя. Когда мы злимся, стоит задуматься об источнике гнева; когда тревожимся — постараться понять причину тревоги. Не замечая собственных мыслей и чувств, мы легко становимся заложниками привычек и снова и снова возвращаемся к прежним страданиям.

Всё в мире проходит стадии возникновения, существования и исчезновения. Человек тоже подчинён переменам: рождению, старению, болезням и смерти. Ни счастье, ни страдание не бывают вечными. Но практика «Сутры сердца», даже простое внимательное чтение её строк, может помочь обрести глубокое спокойствие души и тела.

Современная жизнь заставляет нас постоянно спешить. Но иногда полезно замедлиться, остановиться и прислушаться к себе. Когда ум успокаивается, мы яснее видим непостоянство жизни, учимся ценить настоящий момент и не поддаваться тревоге из-за перемен. Если вы хотите стать женщиной, которая сохраняет душевное равновесие и не позволяет гневу управлять собой, начните с чтения и осмысления «Сутры сердца».

Глава 1. Озарение

Урок первый: Станьте спокойной женщиной

Гнев — это наказание себя за чужие ошибки; гнев — это погружение своей жизни в беспокойство. Чтение «Сутры сердца» помогает обрести мудрость, а мудрая женщина не будет бесконечно кружиться в водовороте беспокойства и тем более не потратит всю свою жизнь на негативные эмоции, такие как гнев и злоба.

Только познав свое сердце, можно по-настоящему обрести покой

«Сутра сердца» полное название — «Маха-Праджня-парамита-сутра сердца», сокращённо — «Праджня-сутра сердца» или просто «Сутра сердца»; это самый короткий по количеству иероглифов, но чрезвычайно влиятельный текст в буддийской канонической литературе. Основной текст «Сутры сердца» состоит всего из 260 иероглифов и представляет собой квинтэссенцию «Великой Праджня-сутры». Несмотря на небольшой объём, вопросы, которые в ней затрагиваются, тесно связаны с нашей повседневной жизнью.

Каждый из нас постоянно подвергается натиску беспокойств, особенно женщины: из-за своей тонкой натуры и чувствительности даже малейшие волнения в жизни могут вызвать внутреннее беспокойство. Женщины много размышляют, легко беспокоятся и склонны к гневу; хотя после пережитых страданий у них возникает желание вести более спокойную и уравновешенную жизнь, без правильного понимания и правильных мыслей это желание трудно осуществить.

Ведь возникновение правильного осознания основано на понимании ума. Только по-настоящему поняв ум и осознав влияние мыслей на жизнь и на общее состояние бытия, мы сможем контролировать свои эмоции и мысли, и только тогда у нас появится возможность по-настоящему сохранять душевное равновесие и спокойствие при столкновении с различными ситуациями.

По своей природе ум чист и светл, и так называемое «душевное равновесие» — это состояние умиротворения и покоя, в котором не возникает волнений. Именно потому, что душевное состояние каждого человека индивидуально, жизненные обстоятельства бывают столь разнообразны. Чтобы не злиться, нужна мудрость, позволяющая противостоять трем ядам — жадности, гневу и невежеству, — и «Сутра сердца» содержит жизненную мудрость, которая учит женщин держаться подальше от этих трех ядов, угасить гнев и обрести прохладу тела и ума.

Повседневные беспокойства и гнев возникают исключительно из-за собственной жадности и привязанностей. «Сутра сердца» раскрывает нам, что все существующее в этом мире — явления, возникающие и исчезающие в зависимости от причин и условий, — находится в постоянном изменении, и все вещи, вплоть до наших мыслей и эмоций, обладают пустотностью. Не прочитав «Сутры сердца», невозможно понять эту жизненную мудрость, и тогда «не злиться на происходящее и прожить жизнь в спокойствии и гармонии» станет мечтой, которую никогда не удастся осуществить.

«Сердце Сутры» — это путь, путь духовной практики, позволяющий познать собственное сердце, избавиться от беспокойств и успокоить гнев. На этом пути нам нужно лишь успокоиться, как дерево, прочно укорениться в почве мудрости Праджня, и позволить ветвям души непрерывно тянуться к солнечному свету. Именно в этом заключается духовная практика, цель которой — дать возможность себе и другим жить в истинной радости и счастье. Не злиться — это не просто утешать себя на словах, а созерцать жизнь с помощью мудрости Праджня, наблюдать за людьми, явлениями и вещами, появляющимися в нашей жизни, и с помощью мудрости растворять гнев. Только это является истинным противодействием; в противном случае это можно назвать лишь подавлением. Противодействие гневу позволяет душе обрести покой и

освобождение, давая нам возможность жить спокойно и уравновешенно; а подавление, напротив, приносит телу и душе ещё больше страданий.

Когда ум ничем не связан, не возникают ни беспокойства, ни гнева. Только поняв свой ум, можно по-настоящему спокойно и уравновешенно относиться к жизни. «Сутта о сердце» лаконична, изящна по слогу и богата ритмом; когда в нашем сердце разрастаются страдания и гнев не утихает, её чтение или переписывание помогает успокоить ум и уравновесить дух. «Сердечное сутра» подобно огромному энергетическому полю, способному помочь женщине успокоить своё беспокойное сердце в любое время и в любом месте. На самом деле самые счастливые женщины — это не обязательно те, кто обладает и талантом, и красотой, и живет в достатке. Самые счастливые, мудрые и благородные — это те женщины, которые в любой момент способны успокоить свой дух, не поддаваясь гневу и не позволяя беспокойству одолеть себя. Нужно понимать, что все страдания и раздражение, которые испытывают наше тело и душа, мы создаём сами; просто нам не хватает методов, чтобы избавиться от них, а «Сердечное сутра» — это именно та настоящая духовная опора для женщин в этом суетливом и шумном мире.

[Медитативные высказывания]

Женщина, которую не управляют эмоции,

её сердце непременно чисто и благородно.

Женщина, не поддающаяся гневу,

обязательно будет добросердечной и скромной.

Пожалуйста, отпустите свои навязчивые мысли

Первая фраза «Сердца Сутры» гласит: «Бодхисаттва Гуанцзисай». Это имя нам хорошо знакомо: Бодхисаттва Гуанцзисай — это тот самый Бодхисаттва Гуаньшиинь, которого мы все так хорошо знаем. В буддийском храме Бодхисаттва Гуанцзисай сидит с улыбкой на лице, излучая покой. Стоит только увидеть её полную сострадания улыбку, как в нашем сердце рождается радость, и все страхи и тревоги мгновенно улечиваются.

О чём это говорит? Это говорит о том, что Бодхисаттва Гуаньшиинь обладает силой, способной дарить людям радость и покой, наполнять их душу умиротворением и счастьем. Но не стоит забывать, что на самом деле каждый из нас может обрести такую силу. Однако прежде чем это произойдёт, нам необходимо проделать достаточную работу по духовному самосовершенствованию — например, сначала отпустить свои навязчивые мысли.

Что такое привязанность? Это определенное отношение к жизни. Если просто дать словарное определение этому понятию, мы, возможно, все равно останемся в некотором замешательстве. Давайте сначала закроем глаза и подумаем о самом любимом человеке или о той вещи, которая нам давно нравится, но на которую у нас нет достаточных средств. Все это прекрасно, но как только мы привязываем свое сердце к этим любимым, но недоступным людям и вещам, мы испытываем сильную боль. На самом деле, как отношение к делу, навязчивая идея не должна восприниматься как слово с негативным оттенком. Ведь она подразумевает сосредоточенность, самоотдачу, искренность и преданность. Но если рассматривать её как жизненную позицию, то навязчивая идея уже не является достоинством, заслуживающим похвалы, поскольку она означает не только самоотдачу, но и увлечение мелочами. Особенно женщины часто оказываются в плену чувств или каких-то эмоций именно из-за этой навязчивой идеи, засевшей в их сердцах.

Одержимость существует для того, чтобы заботиться о своих чувствах, эмоциях и физических и душевных потребностях. Неудивительно, что некоторые говорят: «Слишком сильная одержимость — это следствие слишком сильного самосознания». Если вдуматься, в этих словах есть доля правды! Но что произойдет, если мы перенесем внимание с себя на других?

Оказывается, мы всегда грустим и страдаем из-за того, чего не можем получить или что уже утратили, но когда мы обращаем внимание на интересных людей и вещи вокруг нас, вни-

мание, которое раньше было сосредоточено на себе, уменьшается, и на смену ему приходит душевное и физическое спокойствие и комфорт. Это похоже на то, как будто раньше мы жили, сковывая свою душу, но после того, как навязчивая идея ослабла, тело и душа внезапно расслабились. Это также похоже на то, как будто раньше мы шли, неся на спине камень, но однажды, отбросив этот груз, давивший на тело и душу, и продолжив путь, мы обнаруживаем, что идти стало гораздо легче.

Жизненный путь длинный, а навязчивые мысли в душе только растут по мере раздувания наших желаний. Чтобы стать женщиной, приносящей радость и умиротворение окружающим, нужно научиться избавляться от навязчивых мыслей. Когда мы переживаем из-за того, чего не можем получить, или из-за того, что уже потеряли, стоит обратить внимание на страдания других людей. На самом деле каждый человек обладает сочувствием: когда мы вырываемся из круга привязанности к себе и сосредоточенности на себе, мы обнаруживаем, что мир огромен, жизнь прекрасна, и действительно нет нужды беспокоиться из-за каких-то людей, вещей или событий. Тем более что все эти беспокойства мы создаем сами. Раз источник проблемы в нас самих, зачем же тогда испытывать страх и тревогу?

Чтобы стать спокойной и уравновешенной женщиной, нужно начать с того, чтобы уменьшить и отпустить свои привязанности.

[Медитативные высказывания]

Пока привязанности не прекратятся, тело и разум всегда будут в смятении.

Пока привязанности не прекратятся, в жизни не будет места прохладе.

Чрезмерная привязанность неизбежно порождает обиды.

Откройте своё сердце — и вы обретёте безграничную свободу.

Беспокойство начинается с постоянного придирания

«Когда практикуешь глубокую Праджня-парамиту», слово «практика» здесь означает духовную практику. Это то, на что должна обратить внимание каждая женщина. Духовная практика не требует от нас постригаться, надевать рваную одежду, уходить в уединение и отказываться от семьи. Духовная практика также не заключается в том, чтобы каждый день, кроме медитации, заниматься дзен-практикой и с каждым, кого встретишь, долго рассуждать о «единстве чая и дзен».

Как женщины, мы естественно уделяем внимание одежде и внешнему виду, работе и учебе; вполне естественно, что мы стремимся к прекрасной любви и счастливому браку. И в этой повседневной жизни на самом деле заключается суть «духовной практики». Почему? Потому что в повседневной жизни всегда возникает множество беспокойств, и эти разнообразные, хаотичные беспокойства — именно то, что побуждает нас к духовной практике.

Беспокойства не навязываются нам другими, они возникают, когда мы сами начинаем постоянно придиранься. А откуда же берутся эти придиранья? Именно из нашей повседневной жизни. Увидев, что другая девушка купила новое платье или получила то, о чём мы давно мечтали, но так и не смогли заполучить, мы теряем душевное равновесие. Мы думаем не о том, что эта девушка счастлива и что мы тоже рады за неё, а о том, почему у неё живётся лучше, чем у нас, почему она лучше нас. Как только мы начинаем сравнивать, сразу же возникают беспокойства. И зачастую именно те женщины, которые не осознают своих беспокойств, с большей лёгкостью погружаются в ещё более глубокие переживания.

Нам необходимо постоянно практиковать. Ведь пока жизнь продолжается, а душа движется вперёд, мы неизбежно будем рождать всё новые и новые привязанности и погружаться в всё новые и новые слои страданий. Результатом практики же является постоянный рост мудрости праджня. А «парамита» означает «достижение того берега». Эта мудрость не просто переносит нас из жизни в смерть, но позволяет нам жить осознанно и ясно на протяжении всего жизненного пути от рождения до смерти. Чтобы вести такую жизнь, полную душевного спо-

койствия, ясности и мудрости, необходимо совершенствоваться, следуя шести методам духовной практики, чтобы наше душевное состояние постоянно развивалось.

Эти шесть методов духовной практики — это шесть парамита: щедрость, соблюдение заповедей, терпение, усердие, сосредоточение и мудрость. Эти шесть методов духовной практики на первый взгляд кажутся несколько загадочными, а мысль о том, чтобы пронести их через всю жизнь, может даже вызывать некоторое опасение. На самом деле любая духовная практика — это воспитание положительной привычки. В психологии существует утверждение, что для выработки привычки достаточно заниматься чем-то каждый день в течение 21 дня. Поскольку эти методы духовной практики приносят такую пользу нашей жизни, давайте начнём с малого, постепенно накапливая энергию и день за днём развивая в себе лучшие качества.

Не стоит с самого начала думать: «Я не смогу, это слишком сложно», — вместо этого каждый день с самого утра настраивайте себя на следующее: сегодня я буду мудрее, чем вчера; в будущем я стану лучше, чем в прошлом!

[Медитативные высказывания]

На жизненном пути неизбежно встречается множество неудач,
но именно эти неудачи учат женщину
мудрому образу жизни.

Не стоит придавать всему столько значения — только так можно раскрыть свою истинную сущность.

Женщина должна научиться примиряться со своими эмоциями

Ранее мы говорили, что для перехода от состояния беспокойства и страдания к состоянию чистоты и радости требуются определённая духовная подготовка и великая мудрость. Такая подготовка и такая мудрость позволяют нам обрести душевное и физическое спокойствие и жить гармонично и беспрепятственно. Однако эту подготовку и мудрость невозможно обрести, просто говоря об этом или читая книги, пробуждающие мудрость. Это требует от нас практики: например, шесть упомянутых выше методов, помогающих нам постоянно расти и совершенствоваться, необходимо применять день за днём, накопив опыт.

Сначала поговорим о щедрости. Сфера милосердия очень обширна: с любовью дарить деньги или вещи тем, кто в этом нуждается, — это милосердие; использовать свои профессиональные знания и практический опыт, чтобы помогать другим, отвечая на вопросы и развеивая сомнения, — это тоже милосердие; когда мы видим, что кто-то пребывает в страхе и целыми днями озабочен, с терпением помогать ему обрести душевное равновесие, избавляя от страха, тревоги и других душевных страданий, — это также милосердие. Однако от этого милосердия выигрывают не только другие, но и мы сами.

Однажды ко мне обратилась девушка с взрывным характером, которая часто выходила из себя по мелочам. Её самым большим страданием было не полнота и не некрасивая внешность, а неспособность контролировать свой характер и примириться со своими негативными эмоциями.

Помню, как однажды мы с этой девушкой ехали на метро на встречу с другим партнёром. Это был час пик, и в вагоне, похожем на душную консервную банку, мы не могли даже повернуться. Напротив девушки стоял школьник с бутылкой минеральной воды в руке. Мы уже почти доехали до места назначения, но школьник, открыв крышку бутылки, чтобы попить, случайно пролил воду на юбку девушки.

Большая часть голубоватой юбки оказалась мокрой. Девушка уже собиралась разозлиться, но, увидев испуганный взгляд школьника, она, к моему удивлению, первая стала его утешать.

Выйдя из метро, я даже похвалила её: «Редко когда ты сегодня не выходишь из себя».

Девушка, явно смутившись, ответила: «Увидев, как испуганно выглядел тот школьник, мне стало немного жаль его. В конце концов, он сделал это не нарочно, и нет нужды так сильно злиться».

Я кивнул в знак согласия и порадовался за подругу, что она сумела сдержать свои эмоции.

Возможно, почувствовав прелесть самообладания, в последующие дни, сталкиваясь с неприятностями, она использовала тот опыт, полученный в вагоне метро, чтобы сдерживать себя. Позже она поняла, что, активно помогая другим, она учится смотреть на вещи с их точки зрения, и таким образом естественным образом примиряется со своими негативными эмоциями.

На самом деле, случай, когда она утешала другого человека в вагоне метро, также — одна из форм милосердия. Милосердие — это передача другой стороне всей нашей положительной энергии, например, в виде материальных благ, наполненных нашими эмоциями и благословениями, или в виде позитивных и ободряющих слов. Это очень активное действие, направленное на контроль над негативными эмоциями и повышение энергии тела и духа. Любое действие, направленное на помощь другим, хотя и не всегда может быть понятно окружающим, нельзя отрицать, что в конечном итоге эти действия помогают нам расти, учат примиряться с негативными эмоциями и становятся более уравновешенными. Как сказала Маргарет Тэтчер: «Секрет любого роста заключается в самоконтроле: если вы научитесь управлять собой, у вас появится лучший учитель».

Просто, когда вы впервые начинаете помогать другим, не стоит сознательно думать о том, какую выгоду вы из этого извлечёте. Не стоит относиться к благотворительности столь утилитарно, иначе даже доброе дело станет для вас обузой.

[Медитативные изречения]

У милосердных и доброжелательных людей нет врагов,
у мудрых и широких духом нет беспокойств,
но чистое сердце всегда нуждается в испытаниях,
а сверхчеловеческая мудрость приобретается только на практике.

Ничто не может создать препятствий для жизни

Наряду с милостыней, среди методов избавления от страданий и обретения душевного и телесного покоя и чистоты есть также: соблюдение заповедей, терпение, усердие, сосредоточение и мудрость.

Эти понятия точно отражают повседневное поведение спокойной и уравновешенной женщины: она полна добрых намерений, избавляется от излишних внутренних желаний, усердно совершает добрые поступки и, какие бы обстоятельства ни возникали в жизни, не теряет своего спокойного и доброго сердца; ко всем истинам и знаниям, способствующим её духовному росту, она относится с благоговейным вниманием, усердно впитывая их и неустанно стремясь к совершенству; кроме того, она умело использует такие методы внутренней практики, как сидение в тишине и медитация, чтобы её ум и воля стали ясными и твёрдыми, как сама земля — величественными и терпеливыми, только тогда, сталкиваясь с большими и малыми делами жизни, она не впадет в панику и не сойдет с ума, обретет душевную стойкость и проникнется мудростью, освободившись от невежества и страданий.

Именно такой должна быть прекрасная и изящная женщина! Более того, если мы действительно будем предъявлять к себе эти требования и неуклонно следовать им, то ничто из того, что встречается в нашей жизни — ни люди, ни события, ни вещи — не станет препятствием для нашего личностного роста.

В связи с работой мне часто приходится организовывать такие мероприятия, как встречи по обмену впечатлениями о прочитанных книгах. Участниками этих мероприятий в основном являются женщины. Когда женщины собираются вместе, чаще всего они говорят о своих эмоциональных проблемах и жизненных затруднениях.

Но будь то эмоциональные переживания или другие жизненные проблемы, причина всех них кроется внутри нас. Однако зачастую из-за недостатка самоанализа или отсутствия мужества посмотреть проблеме в глаза мы допускаем, что проблемы становятся всё серьёзнее, а беспокойств — всё больше. В сериале «Аббатство Даунтон» есть фраза, которая точно описывает эту слабость, присущую большинству женщин: «У всех нас есть шрамы — внешние или внутренние. Независимо от причины и места, где они находятся, они ничем не отличают тебя от других. Если только ты не боишься смотреть им в лицо, скрываешь раны и позволяешь им гноиться в тайне — тогда ты становишься больным человеком и, как бы ты ни старалась притворяться, никогда не сможешь стать нормальной».

Если мы просто уклоняемся от проблем, перекладываем их на других или возлагаем все надежды на то, что другие избавят нас от беспокойств, то наши душевные переживания и жизненные проблемы, подобно намеренно скрываемым ранам, будут продолжать гноиться и никогда не заживут окончательно. Именно мы сами отказываемся от возможности заживить эти раны.

Мудрость «Сутры сердца» учит нас: не бойтесь беспокойств, не убегайте от проблем. Любая женщина, способная сохранять душевное равновесие в неблагоприятных обстоятельствах, непременно пережила период, когда её одолевали беспокойства. Главное — не позволять этим беспокойствам связывать себя навсегда, и «Сердечное сутра» — это именно тот мудрый путеводитель, который учит женщин, как спокойно и уравновешенно смотреть на жизнь, как не злиться, не беспокоиться и с радостью прожить свою жизнь.

[Медитативные высказывания]

Когда мы начинаем исследовать тайны души,

ничто не может стать препятствием на пути жизни.

Когда мы теряем мужество противостоять беспокойствам,

ни один великий учитель не сможет излечить нашу боль.

Никто не может обрести счастье просто так:

«Увидев, что пять скоплений пусты, преодолеть все страдания и беды». Термин «пять скоплений» происходит из санскрита и обозначает форму, ощущения, мысли, поступки и сознание — эти пять элементов составляют наше тело, эмоции и сознание.

«Форма» означает материальное существование, имеющее форму, например, вас, читающих эту книгу прямо сейчас; например, меня, сидевшего ночами за клавиатурой, прежде чем эта книга увидела свет; например, любимую девушками помаду или сумочку. Все эти видимые и осязаемые материальные объекты, имеющие форму, и есть «форма».

Так называемое «ощущение» понять гораздо проще: оно означает чувства и переживания. Ощущения чего? Конечно же, ощущения всего, что имеет материальную форму. А «мысли, поступки и сознание» — это внутренние процессы человека, вызванные ощущениями, а также его познание вещей. Можно понять это так: «форма» — это объективный мир, а последующие «ощущения, мысли, поступки и сознание» относятся к сфере субъективного мира.

Возможно, многие слышали такую фразу: «Как живая личность, человек состоит из совокупности пяти ага» (пяти скоплений). На первый взгляд это звучит довольно глубоко, но давайте приведем пример, чтобы легче было понять.

Нам, женщинам, больше всего на сердце лежит наша внешность. Эта внешность и есть существование, имеющее форму, то есть «форма». Каждое утро, когда мы наносим макияж перед зеркалом и видим, что в зеркале мы выглядим всё более сияющими, мы испытываем особую радость — в этот момент у нас возникает ощущение, вызванное восприятием материального существования. Выйдя на улицу, мы чувствуем, что погода ещё немного прохладна, и нам приходится вернуться, чтобы надеть тёплое пальто; когда мы укутаемся, в душе возникает ощущение: «Тепло, так уютно!» — это и есть «восприятие». Идя по улочке, чтобы встре-

тяться со своим возлюбленным, если мы встречаем знакомого, который хвалит нас: «Ой, у тебя сегодня такой прекрасный цвет лица!», мы будем особенно рады и одновременно испытываем к этому знакомому ещё более сильную симпатию; но если знакомый проявит неодобрение или критическое отношение к нашей одежде и внешнему виду, то мы пронзимся чувством отчуждения по отношению к нему, а может быть, даже испытаем сильную обиду — это и есть «деяние». Когда «форма, ощущение, мысль» объединяются, возникает «сознание», то есть познание вещей. Например, когда нас хвалят, мы приходим к такому пониманию: «У него действительно хороший глаз». Таким образом, счастье или несчастье — эти два чувства возникают под воздействием пяти скверн.

Поэтому никто не может быть счастлив просто так. Почему? Потому что наше ощущение счастья или несчастья связано с внешними обстоятельствами. Из приведённых выше примеров нетрудно увидеть, что когда нас хвалят, когда мы красиво одеты или когда нам тепло, мы чувствуем себя счастливыми; в противном случае мы испытываем уныние и беспокойство.

Видите ли, счастье обусловлено, и его легко ограничить внешними условиями. Это уже не состояние ума, полное свободы. Истинное состояние свободы, истинное ощущение счастья не зависит от окружающей обстановки и не уменьшается ни на йоту, даже если обстоятельства не соответствуют нашим желаниям. Однако такое счастье, такая свобода действительно доступны далеко не каждому. Есть песня под названием «Истинный герой», в которой поется: «Никто не может добиться успеха просто так». Однако счастье — это нечто более труднодостижимое, чем успех. Никто не может быть счастливым просто так, потому что очень немногие осознают, что счастье может не зависеть от внешних обстоятельств и не быть скованным реальностью.

[Медитативные высказывания]

Если внутреннее состояние правильное, счастье приходит само собой.

Только перестав привязываться к внешнему миру, можно обрести истинную свободу.

Счастье не дарит никто, а мудрость не сваливается с неба.

Радость или печаль рождаются в сердце, и мудрая женщина должна так к этому относиться.

Умело используйте силу своего духа

«Прозреть, что все пять скоплений пусты». «Прозреть» здесь означает не просто увидеть, а то, что, когда мы входим в состояние душевного покоя и стабильности, мы способны наблюдать за явлениями мира и проникнуть в суть тех проблем, которые в повседневной жизни кажутся запутанными и неразрешимыми. Тогда становится понятно, почему во многих статьях о духовном росте и психологическом анализе специалисты часто говорят: «Сначала нужно привести свой ум в состояние достаточного покоя и стабильности, и только тогда можно увидеть истинную суть вещей и распутать запутанные проблемы».

Когда мы по-настоящему успокаиваемся и обретаем покой, мы обнаруживаем, что прежние тревоги, беспокойства и страдания на самом деле не имеют никакого значения! И тогда мы расслабляемся и душой, и телом, словно какая-то сила освободила нас от оков. Однако состояние ума и тела, о котором говорится в «Сутре сердца», в сто, а то и в тысячу раз превосходит это состояние: под светом мудрости все существующие объекты и все внутренние процессы — не более чем непрерывно меняющиеся от минуты к минуте явления. Зачем же беспокоиться? Зачем раздражаться? Зачем противостоять тем вещам и мыслям, которые меняются каждую минуту? Есть ли в этом смысл? Те, кто радует нас, могут измениться до неузнаваемости; события, которые нас радуют, тоже могут принять иной облик. Чего же тут переживать? Хорошее может превратиться в плохое, но хорошее может превратиться и в ещё лучшее.

Даже если мы не можем контролировать внешний мир, сила духа по-настоящему принадлежит только нам самим. Однако мы не используем эту силу духа по-настоящему.

В книжном клубе «Чэньцао» есть девушка по имени Сяо Я, которая служит типичным примером новой женщины, очень умеющей пробуждать себя. Когда в её личной жизни возник

кризис, она не заперлась надолго в депрессии и грусти, как многие женщины. Она успокоила своё тело и разум с помощью таких методов, как сидение в тишине и медитация. Как только ум успокоился, сила духа сосредоточилась в одном месте, а не рассеивалась, как обычно, вслед за приливами и отливами беспорядочных мыслей. Когда ум успокаивается, физические силы не расходуются, а психика не теряет равновесия из-за колебаний беспочвенных мыслей.

Успокоившись, ум становится подобен зеркалу, отражающему вещи такими, какие они есть. Она рассматривала проблемы без колебаний настроения, потому что в умиротворённом уме больше не возникали беспочвенные мысли, и, естественно, не возникали и чрезмерные эмоции. Таким образом, она смотрела в лицо эмоциональным проблемам, позволяя всем трещинам и противоречиям поочерёдно предстать перед глазами. Сяо Я говорит, что в этот момент душевная боль, напротив, становится не такой сильной. Те страдания и беспокойства, которые казались столь мощными, на самом деле исчезают. «Пять скоплений — пустота» — это более высокое состояние, чем это, но подход Сяо Я действительно служит типичным примером того, как, успокоив ум, можно проникнуть в суть проблем, беспокойств и страданий и в конечном итоге самостоятельно освободиться от них.

На самом деле женщины зачастую принимают позицию уклонения именно из-за недостатка мужества прямо смотреть в глаза страданиям жизни. Однако как только мы принимаем решение: «Как бы то ни было, я больше не буду убегать», — проблемы перестают казаться такими страшными.

Именно потому, что Сяо Я понимает силу духа и способна, когда в жизни возникают проблемы, активно применять метод успокоения ума для их решения, ей удаётся принимать различные меры в относительно спокойном и уравновешенном состоянии. Независимо от того, чем закончились те отношения, Сяо Я не является проигравшей, потому что она увидела свои собственные проблемы и смогла найти их первопричины, а значит, она постоянно находится в процессе роста.

Новая женщина — это не только экономическая независимость и собственное мнение, но и умение использовать методы умиротворения тела и духа, чтобы сделать свою жизнь лучше, жить мудрее, пробудить и правильно использовать силу души, всегда оставаясь на пути духовного и физического роста.

[Медитативные высказывания]

Успокой себя,

пробуди силу души,

и с этого момента сосредоточьтесь на прекрасном.

Отныне глубоко проникайте в суть

все сложные проблемы жизни.

Так называемое счастье — это не стремление к внешнему

«преодолеть все страдания и беды». Эта фраза означает, что от рождения до смерти можно освободиться от всех страданий, беспокойств и несоответствий собственным желаниям.

Если мы внимательно оглянемся назад, то действительно сможем вспомнить самые разные страдания в жизни, не говоря уже о страданиях рождения, старения, болезни и смерти. Помимо этих важных событий жизни, даже в мелочах тоже полно горечи. Вынуждены расставаться с любимыми людьми; вынуждены встречаться с теми, кого не любим; не можем получить то, что нам по душе; а в теле и уме постоянно возникают сильные и стойкие желания, страдания и беспокойства, что не даёт ни минуты покоя и умиротворения. Приведённые здесь примеры соответствуют страданию разлуки с любимыми, страданию встречи с ненавистными, страданию от недостижимого и страданию от пяти совокупностей.

Однако все эти страдания не приносят нам другие люди.

Несчастье может быть вызвано стихийными бедствиями или человеческими трагедиями, перед которыми человек бессилен; но счастье, безусловно, не является результатом стремления

к внешним объектам. Все страдания возникают именно из-за нашего чрезмерного стремления к чему-либо.

У меня есть подруга, с которой я давно не виделась; в своём письме она изливала душу, потому что родственники заставляют её выйти замуж. «Я сейчас страшно страдаю, мне кажется, что весь мир против меня! Даже родственники не могут меня понять, постоянно спрашивают обо всём на свете, я чувствую, что она просто предвзято ко мне относится! Я чувствую себя совершенно несчастной!»

Посмотрите на эту девушку — у неё, должно быть, ужасное настроение. Но, дорогая, когда ты говоришь, что «весь мир против тебя», это всего лишь твоё мнение; когда ты говоришь, что «родственники предвзято к тебе относятся», это тоже твоё мнение. Даже если бы всё было так, как ты говоришь, — весь мир был против тебя, а родственники предвзято к тебе относились, — но жизнь принадлежит тебе, а настроение — тем более. Зачем же тебе искать внутренний покой и счастье во внешнем мире? Вместо того чтобы молиться о том, чтобы весь мир баловал тебя и заботился о тебе, лучше сначала позаботься о своём собственном сердце. Если твой внутренний мир в порядке, внешние обстоятельства не принесут тебе беспокойства. Пойми, что счастье создаётся, переживается и ощущается нашим собственным сердцем, и тогда, какими бы суровыми ни были внешние обстоятельства, они не смогут уничтожить наш энтузиазм к жизни и любовь к ней.

Бодлер прекрасно выразил это в одном из своих стихотворений: «Каждый человек должен постоянно пребывать в опьянении — опьянении вином, опьянении поэзией, опьянении добродетелью; неважно, чем именно, главное — быть опьяненным».

Нам не хватает именно этой способности увлекаться собственными переживаниями. Поэтому, как женщины, мы должны чаще открывать для себя прекрасную сторону жизни, но самое главное — это то, чтобы наше сердце обладало способностью творить красоту, творить счастье и увлекаться этими переживаниями.

[Медитативные высказывания]

Страдания рождаются из привязанностей и увлечений,

а счастье нужно создавать собственным сердцем.

Вместо того чтобы мечтать о любви мира,

лучше сначала научиться заботиться о своём сердце.

Стань мудрой женщиной, обретшей внутреннее освобождение

Известный индийский поэт Тагор однажды сказал: «Пусть же ты живешь прекрасно. Однажды ночью я сжег все воспоминания, и с тех пор мои мечты стали прозрачными; однажды утром я отбросил все вчерашнее, и с тех пор мои шаги стали легкими».

Поэт красивыми и плавными словами описал такой психологический процесс: однажды он внезапно понял, что воспоминания о прошлом не только бесполезны для нынешней жизни, но и отягощают душу; прошлое — будь то неудачи или успехи, страдания или радости — больше не имеет отношения к нынешнему «я», и поэтому он вышел из старых воспоминаний, вышел из бесчисленных вчерашних дней. Сегодня его шаги легки, а состояние тела является отражением внутреннего мира, что свидетельствует о его безграничной свободе, легкости и душевном покое.

Можно сказать, что это мудрый образ жизни, основанный на самоосвобождении, и именно такое отношение к жизни должны осознать женщины. «Сердце Сутра» учит нас именно этому: «Женщина, ты должна научиться самоосвобождению, не рассчитывай, что весь мир будет подчиняться твоим приказам, и не возлагай надежды на счастье, комфорт, покой и умиротворение на других».

Когда все наши мысли сосредоточены на выгоде и убытках, когда отправной точкой всех наших поступков является собственная выгода, и мы постоянно мелочно рассчитываем только на себя, то такая жизнь действительно не может считаться полноценной. Особенно глупо погру-

жаться надолго в вчерашние раны и прошлые заботы. Если в душе царит покой, счастье придет само собой; если душа умиротворена, то даже перед лицом бури и ливня мы сможем сохранять хладнокровие и решать проблемы без раздражения и гнева.

Поэтому, сталкиваясь с неприятностями в жизни, ни в коем случае не следует решать их с помощью грубых действий, таких как ругань и ссоры, и не стоит подавлять в себе такие негативные эмоции, как страдание, гнев и депрессия. Можно попробовать заняться дзэн-медитацией. Доктор Кодзи Сато, профессор психологии Киотского университета в Японии, однажды сказал: «Мы должны радоваться тому, что родились людьми, и ценить полученное человеческое тело. Ведь каждый из нас может через практику дзэн-медитации обрести три вида пользы: крепкое и здоровое тело, ясный и быстрый ум, а также умиротворенную и очищенную душу».

Современные женщины действительно испытывают большой стресс, поскольку общество и культурные традиции возлагают на нас множество разнообразных ролей. Но чем сильнее стресс, тем больше нам следует замедлить темп, остановиться и успокоиться. Существует множество способов жить без беспокойства и раздражения, сохраняя душевное равновесие, но достаточно выбрать тот, который подходит именно вам. Например, медитация: просто сядьте, на время отстранитесь от повседневной жизни и постепенно отпустите все беспокойные и суетливые мысли. Необязательно заниматься этим слишком долго, но можно постепенно увеличивать продолжительность сеансов.

Мудрая женщина, умеющая освобождать себя от оков, гораздо лучше ощущает красоту жизни, чем богатая, но беспокойная и озабоченная женщина. Деньги можно заработать, но настрой духа требует времени, а сердце нужно постепенно настраивать. Только когда мы сами осознаем это и начнём действовать, мы сможем увидеть результаты умиротворения.

[Мудрые слова о медитации]

Только после самоосвобождения жизнь становится лёгкой.

Только после приведения в порядок тела и ума можно быть готовым к новому пути.

Путь жизни труден и долог,

и только мудрая женщина станет настоящей победительницей.

Страдание — это иллюзия

Если мы сохраняем определённую осознанность в отношении своей жизни, обстоятельств и состояния тела и ума, то обнаружим, что слова из «Сердца Сутры» о «преодолении всех страданий и бедствий» на самом деле не являются преувеличением. Говоря проще: страдание — это иллюзия.

В нашей жизни всегда появляются люди, вещи и события, которые не соответствуют нашим ожиданиям. Чтобы уменьшить или устранить ощущение страдания, мы надеемся изменить тех людей, вещи и события, которые не соответствуют нашим желаниям. Но у нас нет достаточных способностей для этого, и ни один человек не может обладать такими способностями. Поэтому надежда на то, что внешние обстоятельства изменятся, становится тщетной. В результате ощущение страдания только усиливается. Кришнамути в книге «Истина отношений» говорит: «Вы не можете изменить очертания горы, не можете изменить траекторию полета птицы, не можете изменить скорость течения реки, поэтому достаточно просто наблюдать за этим и открывать для себя его красоту». Раз уж некоторые люди, вещи и явления обречены на неизменность, то нам следует сначала принять это, а затем попытаться обнаружить в них красоту, понять, какую роль они играют в нашей жизни — и этого будет достаточно.

Зачастую то, что мы называем страданием, возникает лишь потому, что мы слишком своенравны, эгоистичны и слишком привязаны к своим мыслям, эмоциям и чувствам.

Молли — владелица цветочного магазина. Благодаря своей красоте, трудолюбию и отличному вкусу у неё всегда шли хорошие дела. Но в последнее время Молли ходит с хмурым видом: оказывается, у неё возникло много проблем. В последнее время в цветочный магазин заходит слишком мало покупателей, и она постоянно беспокоится о делах; ее любимый часто

работает допоздна, и ей это не нравится, но она не знает, как выразить свои чувства, и вынуждена подавлять свое недовольство; однажды она заметила, что ее лицо стало бледным и безжизненным, а сама она сильно постарела.

Именно из-за всего этого у Молли под глазами появились темные круги — очевидно, она несколько ночей подряд не высыпалась. Но когда возникают мучительные переживания, самое главное — это не жаловаться на внешние обстоятельства, а перенести внимание с внешнего мира обратно внутрь себя.

Зачастую мы обманываемся и ослепляемся собственными ощущениями. Молли совершила именно такую ошибку, и это та ошибка, которую мы совершаем постоянно.

Дело в том, что мы придаем своим ощущениям слишком большое значение. Как только мы привязываемся к какому-то ощущению, мы начинаем постоянно искать подтверждения этому ощущению. Но ведь ощущения — это такая мимолетная и изменчивая вещь! Достаточно всего лишь нескольких слов другого человека, чтобы это ощущение исчезло без следа.

Вывести Молли из страданий помогли три человека, ставшие для неё настоящими спасителями.

Первым из них была организаторница из свадебного агентства. Она пришла в цветочный магазин Молли, чтобы заказать много букетов, и, внося залог, сказала: «Красавица, у тебя в магазине дела идут просто отлично, а цветочные магазины рядом с нашим жилым комплексом едва ли выживают». Молли, обрадовавшись, сделала этой девушке скидку 20 %.

Второй благодетель — лучшая подруга Молли. Когда в магазине не было посетителей, Молли достала телефон и стала просматривать WeChat. Подруга написала, что вчера видела, как любимый Молли выходил из компании уставшим, но с улыбкой на лице. Подруга подошла поздороваться и узнала, что несколько дней упорного труда любимого Молли наконец-то окупились — проект был успешно завершён. «Он сказал, что хочет устроить тебе сюрприз. Вы такие счастливые, и тебе действительно повезло, что ты нашла такого целеустремленного и заботливого спутника жизни!» Эти последние слова подруги окончательно развеяли все сомнения, мучившие Молли.

Третьим благодетелем оказалась однокурсница Молли по университету. Старая подруга специально пришла в цветочный магазин Молли, чтобы украсить зал для свадьбы, и попросила Молли дать ей несколько советов. «Старая подруга, ты по-прежнему такая молодая и красивая!» Услышав слова бывшей однокурсницы, Молли, хотя и понимала, что это лесть, все же очень обрадовалась. Но когда она внимательно присмотрелась к лицу подруги, то заметила, что, несмотря на то что они обе женщины, у той действительно цвет лица был хуже, чем у неё самой. Страдания Молли мгновенно испарились.

История Молли учит нас, что чувства — вещь «ненадежная», а страдания, основанные на чувствах, — это всего лишь иллюзия.

[Медитативные мысли]

Когда мы не можем выбирать окружающую обстановку,

не забывайте, что мы можем выбирать свои чувства.

Когда мы чувствуем, что нас поглощает страдание,

обязательно помните: ощущение страдания

настолько хрупки, что их можно развеять одним дуновением ветра — это всего лишь иллюзия.

Встречайте мир с добрым сердцем

«Шари, форма не отличается от пустоты, пустота не отличается от формы; форма есть пустота, пустота есть форма».

Шарипутра — один из десяти величайших учеников Шакьямуни, также известный как Достопочтенный Шарипутра. Говорят, что он обладал огромной мудростью и пользовался чрезвычайно высоким авторитетом среди многочисленных учеников Шакьямуни.

Здесь Бодхисатва Авалакитешвара излагает учение Шаррипутре. «Форма не отличается от пустоты» означает, что все вещи и явления (форма), которые мы видим своими физическими глазами, не имеют реальной сущности. Ведь все эти вещи и явления находятся в постоянном движении. Различные причины и условия обуславливают временное существование вещей, а также их непрерывные изменения. В мире абсолютно не существует сущностей, не подверженных изменениям; в этом смысле и понимается «пустота».

«Пустота не отличается от формы» означает, что все материальные явления, существующие в этом мире, хотя и пребывают в постоянном изменении и не имеют никакой сущности, поскольку человеческие глаза способны видеть только эти явления, мы воспринимаем их существование как гипотетическое неизменное состояние. Обратите внимание: это лишь гипотетическое неизменное существование.

«Форма есть пустота, пустота есть форма» — эти две фразы означают, что явления и существование, которые мы видим невооруженным глазом, нельзя назвать ни «есть», ни «нет»: когда мы сосредотачиваем на них свой ум, они существуют и оказывают влияние на нашу жизнь. Но если наш ум не привязан к ним, то как бы они ни менялись, это не окажет ни малейшего влияния на наши эмоции и жизнь.

Например, если мы будем смотреть на противоречия в межличностных отношениях с добрым сердцем, то не будет столько споров и обид. Если мы будем жить с добрым сердцем, то как в нашей жизни могут появиться бесчисленные беспокойства? На самом деле так называемые беспокойства, обиды и споры — это всего лишь чувства, которые мы сами порождаем, и суждения, которые мы сами выносим.

Приведу пример. У меня есть подруга, которая стремится к самосовершенствованию. Когда мы жили вместе, она каждый вечер была занята переводом рукописей, подрабатывая таким образом. Каждый раз она полностью погружалась в работу, сосредоточиваясь на рукописи. Только закончив дневную работу, она говорила: «Ой, у меня так болит спина, шея». Видно, что эти боли в спине и шее существовали уже давно, просто она не обращала на них внимания. Когда мы погружаемся в какое-то состояние, мы действительно можем не замечать многих не самых приятных жизненных переживаний.

Госпожа Ян Цзян однажды сказала: «Человек, не стремящийся к вершинам, не боится падения, ему не нужно вступать в борьбу за власть и не нужно вытеснять других; он может сохранить свою невинность, оставаться естественным и сосредоточиться на том, чтобы выполнить то, что ему по силам». Женщина должна с добротой сосредоточиваться на тех вещах в своей жизни, которые дарят ей радость. Когда наше сердце расцветает розами, нам становится все равно, будут ли посторонние сеять в нашей жизни сорняки; когда в нашем сердце есть доброта и сосредоточенность, мы превращаемся в магнит, притягивающий к себе всё прекрасное — людей и вещи. Только доброта может заставить душу женщины вечно источать аромат; только сосредоточенность без привязанности может дать душе свободу и безмятежность, позволяя ей всегда жить в состоянии, свободном от привязанностей.

[Медитативные высказывания]

Смотри на мир с добротой — и повсюду будет пахнуть цветами.

Какое у тебя сердце — таков и мир, который ты воспринимаешь.

Сердце свободно от оков, тело свободно от бремени

«Ощущения, мысли, поступки и сознание — то же самое».

Эта фраза говорит о психической деятельности человека, его ощущениях и чувствах. Не только материальное существование изменчиво и обладает пустотностью, но и все наши ощущения, восприятие, а также познание вещей — тоже таковы.

Дойдя до этого места, мне очень захотелось поделиться с вами одной историей из жизни.

Помню, как мы с подругой беседовали во время небольшой встречи. Когда я сказала, что мир, который видит человек, — не что иное, как отражение его внутреннего состояния,

она засмеялась и назвала мою точку зрения слишком наивной. «Полное отсутствие привязанностей в сердце — это полное оцепенение, чрезмерное отстранение от реальности, а значит, безответственность по отношению к жизни», — так опровергла меня моя подруга.

Но действительно ли всё так, как она сказала?

Я вспомнила о себе в прошлом. Долгое время я была поглощена почти фанатичной любовью к своему возлюбленному. Думаю, все, кто когда-либо был ослеплён любовью, могут понять это чувство. Сначала я считала свою любовь великой — она заставляла меня думать об этом человеке каждую минуту. Даже несмотря на то, что мы виделись каждые три-пять дней, я по-прежнему часто изливала ему свои чувства по телефону и в смс. Но постепенно я заметила, что его отношение ко мне изменилось. Вместе с этим изменением в моём сердце исчезло всё то сладкое счастье, которое я когда-то испытывала. В то время я часто задавала себе вопрос: «Действительно ли такая жизнь — это счастье?»

Тогда я начала злиться на него, считая его бездушным и неблагодарным человеком. Но постепенно я осознала, что источник всех проблем на самом деле лежит во мне самой. Если бы с самого начала я не считала возлюбленного смыслом всей своей жизни, то не беспокоилась бы целыми днями о том, что могу его потерять, и не прилипала бы к нему так сильно. Постепенно я также поняла, что жизнь — это безграничный мир, а любовь — лишь одна из её частей. То же самое касается и работы, и учебы.

Что бы это ни было, если мы привязываем к этому своё сердце, то ни тело, ни душа не обретают свободы и покоя. Это чувство действительно слишком мучительно. Но в этой боли нельзя винить других. Страдание возникает потому, что мы не видим вещи такими, какие они есть на самом деле. Хотя, как сказала Линь Хуэйинь: «Нас всегда ранят неожиданные связи, и мы считаем их неотъемлемой частью жизни. Некоторые связи — всего лишь сон под южной корой, мгновенно исчезающие, как следы плывущего по воде листа. А некоторые укореняются, проникают в твою жизнь и с тех пор не дают тебе покоя».

Но на самом деле я хочу сказать, что судьба никогда никого не «преследует»; так называемое «преследование» — не что иное, как привязанности и оковы в сердце человека. Как только мы поймём, что любовь должна иметь меру, а душа не должна чрезмерно привязываться и сковываться, мы обнаружим, что судьба приносит лишь великолепие двух волн жизни, разбивающихся друг о друга.

Именно потому, что в сердце нет оков, мы не становимся заложниками чувства тяжести и обремененности.

[Медитативные высказывания]

Живите осознанно,

создавайте счастье, отдавайте себя, испытывайте радость,

а не привязывайте всё своё тело и душу

тех изменчивых и в любой момент исчезающих внешних обстоятельствах.

Тот, кто хочет всего, ничего не получит

Есть ли в вашем окружении такие женщины, которые хотят всего и сразу?

У тех, кто хочет всего и сразу, независимо от внешности, фигуры, дохода или профессии, всегда есть одна общая черта — это жадность. Например, когда речь идет о покупке одежды: возможно, у нас и так нет недостатка в горах ярких и кричащих нарядов, но, увидев то, что приглянулось, мы всё равно покупаем это. Однако купленное мы носим нечасто, и даже спустя долгое время на одежде остаются этикетки и ярлыки.

Некоторые вещи можно купить за деньги. Некоторые виды удовольствия можно получить через потребление и обладание. Но покупка слишком большого количества вещей не улучшает нашу жизнь, а радость от постоянного приобретения новых вещей длится очень недолго. Так мы попадаем в бесконечный замкнутый круг: чем больше мы хотим всего и сразу, тем больше чувствуем физическое и душевное истощение; даже после безудержного потребления, потока-

ния своим желаниям и приобретения всего, что хотелось, мы по-прежнему не обретаем настоящего счастья, в результате чего ничего не получаем.

А если посмотреть на тех наших друзей, у которых мысли просты и которые готовы вести скромную жизнь, то у них не так много желаний, но всё, что у них есть, они обязательно ценят. Иногда, если вникнуть в суть, становится ясно, что в жизни человеку на самом деле не нужно так много. Мы хотим всего и сразу, на самом деле пытаемся заполнить внутреннюю пустоту, и всё это время мы находимся в плену глубоко укоренившегося убеждения: чем больше у нас есть, тем счастливее жизнь и тем больше чувство внутренней безопасности.

Однако материальные блага не вечны.

У тех, кто хочет всего и сразу, порой эта мысль о «желании» — не что иное, как прочно вкоренившееся в их жизни представление, навязанное другими. В нашем окружении всегда найдутся люди, которые говорят: «Только имея крупные сбережения, можно жить хорошо» или «Только найдя партнера, способного зарабатывать деньги, можно быть счастливым». Эти взгляды, хотя и нельзя назвать их полностью ошибочными, безусловно, имеют свои ограничения.

Если женщину, которая хочет всего ради чувства безопасности и наслаждения жизнью, можно назвать чрезмерно жадной, то женщину, которая пытается завладеть всем под влиянием чужих ценностей, можно считать в некоторой степени заблудшей. Жизнь принадлежит вам самой, и с жадностью в сердце можно бороться, но если вы позволяете чужим представлениям управлять своей жизнью, то исправить ситуацию будет очень сложно. Мудрая и естественная женщина должна поступать так, как сказал Харуки Мурацу: «Независимо от того, что говорят все люди в мире, я считаю, что мои чувства — единственно правильные. Независимо от того, как на это смотрят другие, я ни за что не нарушу свой ритм. То, что нравится, можно продолжать делать естественно, а то, что не нравится, не продлится долго».

Если хотеть всего и сразу, то обречено остаться ни с чем, потому что жадность в сердце подпитывается нашей собственной распушенностью. Точно так же мы должны сами контролировать направление и ритм своей жизни, не позволяя чужим представлениям сковывать нас, и тем более не потакая своей жадности ради того, чтобы угодить другим.

[Медитативные высказывания]

Оставь немного пространства для души,
не перегружайте его излишними желаниями.

Они отнимают у души её изначальное спокойствие,
не мечтай о том, чтобы обладать всем.

Разве может быть конец бесконечной жадности?

Если ты это поймёшь, в твоей жизни не останется сожалений
«Шари, все явления пусты».

Шарипутра был одним из лучших учеников Шакьямуни и пользовался большим уважением благодаря своей мудрости. Здесь мудрость «природы пустоты» Шарипутре по-прежнему излагает Бодхисатва Авалакитешвара.

Именно потому, что существование всех явлений, включая пять скоплений, обусловлено совокупностью причин и условий и формируется бесчисленными и безграничными факторами, эти явления постоянно претерпевают изменения. Раз они не могут оставаться неизменными, зачем же надеяться на их вечное существование?

Тем более что меняются не только эти явления — наши мысли меняются ещё быстрее. Поэтому давайте не будем питать столь упорную и сильную привязанность к вещам; тогда страдания уменьшатся и в конце концов исчезнут. Если не привязываться так сильно, тело и ум естественным образом придут в состояние покоя. Только поняв эту истину, мы сможем прожить жизнь без сожалений.

Задумайтесь: из-за нашей привязанности к вещам возникает множество негативных эмоций, а из-за этих эмоций мы обращаемся к другим людям с сердцем, переполненным отрицательной энергией. В такие моменты мы часто под влиянием эмоций говорим слова, ранящие других, или совершаем поступки, которые причиняют им боль. А когда впоследствии мы вспоминаем о своих поступках, нас охватывает глубокое чувство вины и сожаления. Но к тому времени всё уже изменилось, и с некоторыми из тех, кого мы обидели, мы, возможно, больше никогда не увидимся. Это сожаление и раскаяние — словно огромная рана в нашей жизни: стоит только вспомнить об этом, как боль пронизывает всё тело.

У меня была такая подруга. С самого детства она ошибочно полагала, что бабушка её не любит, а больше балует её младшего брата. В течение последующих более чем двадцати лет она всегда вела себя с бабушкой довольно холодно. Только перед самой смертью бабушки она наконец поделилась с мамой своим давним сомнением: «Почему бабушка меня не любила? Разве не потому, что в детстве я была особенно озорной и непослушной? Но с братом тоже было трудно справиться, так почему же бабушка так особенно любила именно его?»

На самом деле эта бабушка была учительницей. Возможно, из-за своей профессии она всегда выглядела строго с кем бы ни общалась. Но моя подруга считала, что вся эта строгость на лице бабушки была направлена именно на неё, потому что у неё с самого начала сложилось предубеждение: «Бабушка меня не любит». В последующие годы каждый раз, когда между ней и бабушкой возникали конфликты, это убеждение только укреплялось. Независимо от того, было ли это просто строгое выражение лица пожилой женщины или она действительно была к ней слишком строгой.

Сейчас моя подруга, вспоминая свою покойную бабушку, всё ещё испытывает некоторое сожаление: она до самой смерти бабушки относилась к ней с предубеждением, и это стало сожалением на всю жизнь. Поэтому чем раньше мы поймём некоторые истины, тем меньше у нас будет сожалений. В этом мире нет лекарства от сожалений, а сожаления, оставшиеся в жизни, действительно становятся заметным шрамом.

[Медитативные высказывания]

Вместо того чтобы беспокоиться о том, что в жизни останутся сожаления,
лучше начать действовать прямо сейчас,
с мудростью встречать жизнь.

«Всё пусто» не означает, что ничего нет,
а означает, что не следует привязываться ко всему.

Не злиться, не обманывать себя

«Не возникает и не исчезает, не оскверняется и не очищается, не прибавляется и не убавляется».

«Не возникает и не исчезает», о котором говорится в «Сердечном сутре», рассматривается с точки зрения взаимозависимого возникновения и относится ко всем явлениям (всем вещам, явлениям и т. д.), включая пять скоплений. Поскольку они находятся в постоянном изменении, их сущность пуста; хотя они и проявляются как конкретное существование, это существование ограничено такими факторами, как время и пространство. Следовательно, не существует ни так называемого самостоятельного «возникновения», ни самостоятельного «прекращения»; нет ни осквернения, вызванного неблагоприятными причинами и условиями, ни преобразования осквернения в чистоту под влиянием благоприятных причин и условий; в то же время речь не идет ни об уменьшении в состоянии заблуждения, ни об увеличении в состоянии пробуждения.

Этот отрывок из сутры не слишком прост для понимания. Давайте сначала вспомним: обычно мы всегда привязываемся к внешним проявлениям, а эти поверхностные явления приносят нам действительно немало страданий. Например, мы часто думаем: «Хорошо бы заработать побольше денег»; девушки всегда стремятся к красоте, да и молодость — это такая

ценность, что, конечно, стоит жить получше. Но когда мы тратим слишком много денег, наша вторая половинка недовольна и говорит: «Деньги — это действительно вещь, которая вводит в заблуждение!» Иногда я тоже упрекаю себя за то, что всегда покупаю много красивых, но непрактичных вещей. Однако независимо от нашего отношения к деньгам, деньги не имеют моральных свойств, они не являются ни хорошими, ни плохими, и в них нет различия между осквернённым и чистым.

Ещё, например, мы часто злимся из-за кого-то или чего-то и говорим: «Больше не хочу тебя видеть» — это то, что мы обычно называем «словами в гневе»; или же обманываем себя из-за этих людей и вещей, прекрасно зная, что некоторые наши поступки не совсем уместны, но всё равно утешаем себя, что всё это делается для блага другого.

Когда у нас возникают такие мысли, сгорает ли у другого человека внутреннее спокойствие в огне гнева, как и у нас, или же благодаря нашему вмешательству его жизнь действительно становится лучше? Вряд ли. Просто наш ум привязан к собственным мыслям и эмоциям, а внешний мир и другие люди остаются прежними.

Поэтому мудрая женщина не должна злиться и не должна обманывать себя. Как и когда изменяются внешний мир и другие люди — на самом деле не в нашей власти, но выбор того, что впустить в своё сердце, — это наша свобода. В жизни нет абсолютной радости или страдания, но будет ли она сопровождаться радостью или страданием — это зависит от выбора каждого человека.

[Медитативные высказывания]

Хорошо или плохо внешнее окружение — это всего лишь определение, которое дает человек.

Страдание или счастье — это всего лишь выбор сердца.

Если сердце наполнено терпимостью и добротой,
как можно считать мелкие неудачи страданием?

Будет ли жизнь страданием или радостью,
зависит только от того, что вы сами выбираете.

Так называемое раздражение — это всего лишь результат собственных излишних размышлений.

«Поэтому в пустоте нет цвета, нет ощущений, мыслей, поступков и сознания».

Когда мы понимаем, что так называемое материальное существование — не что иное, как существование в пустоте, а всевозможные ощущения, сознание и опыт, поскольку связаны с материальным существованием и вызваны им, то эти ощущения, сознание, осознание, опыт и т. д. также не являются реальными — они тоже обладают пустотностью.

Известный японский писатель и великий монах Сэтоучи Дзятку как-то сказал: «По сравнению с наличием или отсутствием внешних объектов, гораздо важнее наличие или отсутствие ума». Эти слова являются лучшим толкованием данного отрывка из сутры.

В жизни у нас постоянно возникают различные раздражения. Когда окружающие спрашивают нас об этом, мы отвечаем, что причиной наших переживаний является тот или иной человек или событие. Но разве внутреннее спокойствие и мир действительно нарушаются внешними обстоятельствами? «Сутра сердца» говорит нам: так называемое раздражение — не что иное, как результат наших собственных излишних размышлений.

Гнев — это эмоция, но хотя она, казалось бы, направлена на других, на самом деле это наши собственные суждения и мысли о себе. Была одна женщина, которая обычно была очень заботливой хозяйкой, но в последнее время она постоянно была в угнетённом настроении. Оказалось, что недавно у них дома был прием гостей, и из-за большой суеты произошли небольшие недоразумения. На самом деле это не было чем-то серьезным, даже нельзя было назвать это ошибкой, но эта женщина после этого была очень расстроена. Она считала, что её супруг немного раздражён из-за этого, а ещё она заметила, что в последние дни он стал малораз-

говорчивым, тогда как раньше они всегда весело болтали и смеялись, и никогда раньше не бывало так, чтобы за день они обменялись всего несколькими словами. Именно из-за этого эта дама была настолько расстроена, что не могла ни сидеть, ни лежать спокойно. Только когда ее подруга рассказала об этом её мужу, он с удивлением спросил: «Я же ни за что на неё не сердился, и не игнорировал её специально. В последнее время в компании очень много дел, я почти живу в офисе. Я вовсе не дулся на неё, всё это она сама себе надумала».

Только когда эта дама разобралась в ситуации, её лицо немного смягчилось. Однако, как только она подумала о том, что все эти дни жила в тревоге и раздражении, а её возлюбленный даже не догадывался об этом, её гнев стал ещё сильнее, чем раньше.

Ответственность за своё настроение можем нести только мы сами. Если, находясь в круговороте повседневных мелочей и жизненных бурь, мы сможем увидеть, что все эти внешние обстоятельства — не более чем временная сценка, которая возникает и быстро исчезает, то будем ли мы тогда так сильно злиться на кого-то или что-то? Будем ли испытывать чрезмерные эмоции по поводу событий в фильме? В чём же разница между реальной жизнью и театральной сценой? Обе — всего лишь временные явления, основанные на пустоте.

[Медитативные высказывания]

Если мы всегда будем цепляться за свои эмоции,

то мы не сможем вырваться из этого страдания.

Если не сможешь отпустить свои предубеждения,

боль будет сопровождать вас всю жизнь.

Посмотрите на проблему с другой стороны, и ваши ощущения изменятся

«Нет глаза, уха, носа, языка, тела и ума». Глаз, ухо, нос, язык, тело и ум — это шесть корней, шесть способностей воспринимать и познавать объекты. Когда шесть корней вступают в контакт с соответствующим внешним миром, возникают шесть сознаний, соответствующих этим контактам. Например, когда корень зрения вступает в контакт с увиденным объектом, возникает определённое представление о нём: «Эта женщина очень красива, хорошо воспитана, она мне нравится», «Эта юбка яркого цвета, с оригинальным фасоном — именно та, которую я всегда хотела купить». Подобные мысли и ощущения возникают, когда зрительный орган вступает в контакт с материальным объектом. То же самое происходит и с остальными пятью органами чувств.

Именно потому, что шесть органов чувств являются для нас воротами, через которые мы соприкасаемся с миром, формируем представления и ощущения, эти шесть органов чувств также являются причиной возникновения шести коренных страданий: жадности, гнева, невежества, гордыни, сомнения и неправильного взгляда. Наш взгляд на проблему зависит от нашей точки зрения и позиции, что порождает разные ощущения. Зачастую наши страдания и желания обусловлены не тем, каков внешний мир, а тем, под каким углом мы на него смотрим.

Женщины более чувствительны, чем мужчины, и из-за этой чрезмерной чувствительности в определенные моменты они задумываются о том, как защитить себя. Более сильное у женщин чувство самозащиты — это хорошо, ведь это всегда лучше, чем легкоеверие к другим, которое может привести к трагедии. Однако мы не должны отказываться от любви к жизни только потому, что мир полон опасностей, и тем более не должны из-за этого испытывать чрезмерное напряжение и беспокойство, иначе мы превратимся в параноиков, готовых при малейшем поводе впасть в ярость.

В реальной жизни действительно много неизвестных и непредвиденных опасностей и вреда, но не стоит забивать себе голову мыслями типа «в этом мире повсюду бесчинствуют плохие люди, поэтому я должен быть постоянно начеку». Если мы всегда будем придерживаться таких мыслей, то создадим в реальной жизни множество «воображаемых врагов». Мы будем «справляться» с другими по-своему, постоянно находясь в состоянии настороженности; будем постоянно пытаться угадать их мысли, как будто они замышляют против нас что-то недоброе;

будем относиться к людям и событиям с постоянным подозрением, не имея ни друзей, ни возможности насладиться счастьем от эмоционального общения с другими.

Глядя на мир через призму такой склонности, мы на самом деле сознательно ищем врагов. Как только возникает конфликт или спор с кем-то, мы используем это, чтобы подтвердить свои домыслы: «Смотрите, какой ужасный этот мир, столько людей хотят быть моими врагами». Такой образ жизни очень тяжел и постоянно причиняет страдания. Лучше посмотреть на проблемы и на мир с другой точки зрения — тогда, естественно, ощущения будут другими.

Изменить свой взгляд на вещи действительно нелегко. Ведь некоторые привычки, однажды сформировавшись, становятся частью нашей жизни, и избавиться от них не только вызывает дискомфорт, но и доставляет страдания. Но от этих негативных склонностей мы обязательно должны избавиться и измениться.

[Медитативные высказывания]

Не говорите, что реальность вызывает в нас радость и печаль,

если душа достаточно широка,

как могут бури жизни нас потрясти?

Не говори, что другие доставляют нам беспокойство,

если в душе всегда живет доброта,

как можно тогда рассматривать всех вокруг как своих смертельных врагов?

Будьте великодушны и благодарите за оказанную милость

«Без цвета, звука, запаха, вкуса, осязания и дхармы».

Когда шесть органов чувств не привязываются к шести объектам чувств, тогда и наши мысли становятся чистыми. В таком состоянии душевного спокойствия и гармонии тело и ум находят покой и уют, пробуждается мудрость, а страдания утихают.

На самом деле, внешний мир никогда не делится на хорошее и плохое, правильное и неправильное — различие заключается в нашем уме. Зачастую мы становимся рабами собственных ощущений. В то же время, сознательно или бессознательно, мы всегда проецируем на внешний мир и других людей те страхи, тревоги, беспокойства и прочие страдания, которые окутывают наше сердце, а не то, что внешний мир и другие люди действительно причиняют нам какой-то вред.

У одного преподавателя, который в свободное время вел курсы гитары для начинающих, был именно такой случай. Одна из учениц — молодая девушка, которая обычно не любила много говорить, но имела довольно широкий круг интересов. Она уже некоторое время посещала этот курс для начинающих; хотя она училась довольно медленно, занималась очень усердно. Однако эта девушка все время считала, что именно из-за того, что преподаватель гитары плохо её учит, она отстаёт в обучении от других учеников того же курса. В результате отношение этой девушки к преподавателю гитары из первоначального недовольства в конечном итоге переросло в враждебность. Однажды, переполненная обидой, она начала неистово жаловаться и оскорблять преподавателя, и только после уговоров других учеников ушла.

Позже, когда несколько других учеников, с которыми у девушки обычно складывались неплохие отношения, спросили о причине, она ответила, что, по её мнению, преподаватель гитары просто смотрит на неё свысока: она некрасива, у неё нет денег, и она не обладает музыкальным талантом. Итак, основываясь на этих представлениях о себе, она проецировала свои негативные эмоции, вызванные комплексом неполноценности, на преподавателя гитары.

Конечно, подобные ситуации возникают в повседневной жизни каждого из нас: возможно, мы сами бываем теми, кто относится к другим с предубеждением, а может быть, с нами когда-то так поступали люди, полные предубеждений.

Однако всё это уже в прошлом, и каким бы ни было ваше душевное состояние в тот момент, не стоит больше сожалеть об этом. С этого момента живите и поступайте с терпимостью и благодарностью — только так ваша будущая жизнь станет тёплой и светлой. Слова «без

цвета, звука, запаха, вкуса, осязания и дхармы», упомянутые в «Сердечной сутте», описывают состояние умиротворения и радости, не подверженное влиянию внешних обстоятельств. Но прежде чем достичь этого состояния, мы должны идти по жизни с добрыми намерениями и благодарностью. Не позволяйте своим предубеждениям управлять вами и не погружайтесь в свои ложные мысли.

[Медитативные изречения]

С добрыми намерениями пробирайтесь сквозь тернии жизни,
не обращая внимания на внешние обстоятельства,
внутреннее спокойствие —
— это и есть величайшее счастье.

Только мудрость — это самое надёжное припас

«От отсутствия зрительного восприятия до отсутствия сознательного восприятия».

Без оков органа зрения не возникает и волнений по поводу внешнего мира. Умение «встречать обстоятельства без привязанности» — не привязываться к ним, какими бы они ни были, — это и есть мудрый жизненный опыт.

Подумайте о повседневной жизни: мы всегда находимся в плену шести органов чувств, каждый день стремясь увидеть что-то приятное и красивое, услышать слова, убалаживающие наше сердце, и чтобы люди и события, с которыми мы сталкиваемся, были именно такими, какие нам нравятся. Мы даём волю своим фантазиям и желаниям, всегда стремясь заполучить как можно больше вещей. Каждый раз, когда наступает сезон интернет-шоппинга, мы целую ночь не отрываемся от компьютера, надеясь купить больше вещей за меньшие деньги. Однако действительно ли все эти вещи необходимы для нашей жизни? Очевидно, что нет! Ведь если бы это были вещи, в которых мы действительно остро нуждаемся, мы бы не задумывались о скидках, а сразу же их купили.

Когда мы складываем в корзину все «хорошие вещи», которые попадают нам на глаза, в душе мы радуемся, что сэкономили немало денег. Но когда эти вещи действительно наводят нашу жизнь, мы обнаруживаем, что жилое пространство становится всё теснее, а душевное состояние — всё более перегруженным. Дело не в том, что покупки — это плохо, а в том, что нам совершенно не нужно позволять своим желаниям вести нас за нос. То, что видит глаз, кажется прекрасным, и мы покупаем множество ненужных вещей, но главное в том, что наше настроение на самом деле не улучшается от их наличия. После того как шопинг-безумие проходит, остаются лишь всё уменьшающаяся сумма на банковской карте и беспокойство перед горами ненужных вещей.

Однако если мы не будем потакать различным желаниям, возникающим под влиянием внешнего мира, воспринимаемого зрительным органом, и осознали, что потакать своим желаниям бессмысленно, а этот мир, построенный на материальном существовании, не представляет собой ничего особенного, то мы не будем с одной стороны ругать себя за то, что «не можем удержаться от покупок», а с другой — бросаться на распродажи с криками «покупай, покупай».

Конечно, умеренное потребление вполне оправдано. Но потакание желаниям в покупках, несомненно, приводит лишь к тому, что мы покупаем всё больше и больше, а тревога только усиливается; при этом мы всё меньше ценим то, что имеем, становимся жадными и бездушными. Если сердце женщины становится таким, то даже если она нанесёт на лицо сколько угодно косметики, ей всё равно будет трудно сиять, потому что она уже удалась от мудрости. Поэтому так важно быть мудрой женщиной: только когда в сердце рождается мудрость, можно обрести способ жизни, свободный от беспокойств.

[Медитативные высказывания]

Только мудрость — лучшее достояние для людей.

Деньги не удержать, жизнь пролетает, как белый жеребец мимо щели.

Не потакайте своим желаниям, не позволяйте им вести вас за нос.

Когда желания уменьшатся вдвое, жизнь станет гораздо легче.

Если весь день думать только о себе, то где бы ты ни был, тебе будет больно.

«Нет невежества, нет и конца невежеству».

Так называемое «невежество» — это кармические препятствия, это страдания; «невежество» — это непонимание истины, сестра-близнец глупости, источник привязанностей, жадности, гнева и невежества.

Если душа человека омрачена, полна заблуждений и не понимает истины, то он будет жить в бесконечных страданиях, будучи связанным своими разнообразными иллюзорными мыслями. А женщины от природы обладают чувствительной душой, много размышляют и склонны к эмоциональности, поэтому у них возникает множество непрекращающихся страданий.

В моём окружении есть подруга, которая целыми днями думает только о себе. В принципе, нет ничего плохого в том, чтобы больше задумываться о своей жизни и строить планы. Но ни в коем случае не следует перегибать палку, иначе, куда бы ты ни пошла, страдания будут сопровождать тебя повсюду.

Помню, как-то раз мы все вместе собрались на пикник. По дороге один парень достал яблоки, которые заранее приготовил, и раздал их всем: «Это фрукты из нашего семейного сада, попробуйте, они свежие». Договорились, что каждому по одному, но эта девушка, думающая только о себе и не обращающая внимания на других, откусив кусочек яблока, стала кричать: «Одного не хватает, дайте мне ещё одно!» Не оставалось ничего другого, как отдать ей свой яблоко. А еду, которую она принесла с собой, она так и не поделилась с остальными. Подобные ситуации происходили с ней каждый раз, когда мы собирались вместе на прогулку.

Еще один пример: когда ей предстояло свидание, она приходила ко мне за одеждой. «У тебя столько одежды, зачем тебе еще одалживать?» Честно говоря, я была не в восторге от этой идеи. Но эта девушка постоянно напоминала о нашей дружбе, и в конце концов мне стало казаться, что, если я не одолжу ей одежду, это будет означать, что я слишком скупа. Однако мы, девочки, уже не раз сталкивались с подобными ситуациями, когда она одалживала одежду для свиданий.

Постепенно несколько подруг стали реже общаться с ней. Сначала она не придавала этому значения, но через некоторое время это стало её сильно беспокоить: она хотела быть принцессой, которую обожают миллионы людей, но не ожидала, что в итоге у неё останется всего несколько человек, с которыми она может по-настоящему поговорить. Из-за этого она очень переживала и сильно страдала. Она всем рассказывала, как её прежние подруги отнеслись к ней холодно, но редко задумывалась о том, не было ли в её поведении и словах чего-то не так. Когда кто-то искренне и дельно давал ей совет, она отвечала: «Если я не буду больше думать о себе, мне станет очень больно».

Чрезмерная сосредоточенность на себе и пренебрежение чувствами других на первый взгляд кажется проявлением эгоизма, но на самом деле это проявление увлечения и невежества. Эта девушка, которая целыми днями мучается, не зная, что делать, часто спрашивает меня, как избавиться от беспокойства. Если использовать принцип из «Сердца Сутры»: «Нет невежества — нет и исчезновения невежества», то, если попытаться не давать беспокойству возникать, то и сама дилемма о том, как избавиться от него, перестанет существовать.

Возникают ли страдания или исчезают — это ведь не в силах контролировать другие люди. Попробуй перенести внимание с себя на других, с добротой заботься о них и помогай им — разве останется время создавать себе страдания?

[Медитативные мысли]

Женщина с добрым сердцем — самое прекрасное существо.

Женщина с мудростью в сердце живёт в гармонии и спокойствии.

Встречая жизнь, не нужно беспокоиться и не нужно злиться.

Знайте: так называемые гнев и беспокойство

не что иное, как результат внутреннего невежества.

Если уметь думать о других, беспокойств станет меньше,

«Нет ни старения, ни смерти, и нет конца старению и смерти».

Всё в этом мире, что рождается, рано или поздно исчезает. Даже то, что кажется вечным, — горы, реки, моря, солнце, луна и звёзды — каждый день обретает новую форму, ибо они постоянно находятся в процессе рождения и угасания. А наша жизнь — тем более: никто не может жить вечно.

Если понять, что всё сущее — не более чем явление временного объединения, то станет ясно, что природа этих мимолётных явлений — пустота, в которой изначально нет ни старости, ни смерти, и, следовательно, не может быть и речи о каком-либо «конце».

Посмотрите на свои собственные мысли: каждую минуту мы думаем только о себе. Мы хотим хорошо питаться, хорошо одеваться, покупать то, что нравится, встречаться с любимыми людьми — с этой точки зрения в этом, казалось бы, нет ничего плохого. Но, уделяя столько внимания себе каждый день, мы забываем, что наше материальное тело, а также всевозможные ощущения, познания, мысли и поступки — всего лишь временные явления. Ради этого мимолетного существования мы нередко мучаемся от беспокойств.

Но если бы мы отвлекли часть внимания, уделяемого себе, и больше думали о других, если бы при возникновении конфликтов не спешили сначала злиться и выходить из себя, а подумали о том, что душа собеседника тоже находится в мучениях и страданиях и нуждается в понимании и сочувствии, разве мы бы так сильно злились? Когда мы отвечаем на обиду тем, что причиняем боль другому, эта боль и обида разгораются, словно огонь, облитый кипящим маслом. Если бы мы могли осознать, что конфликты между людьми — всего лишь временное явление, подобное воде, пролитой на землю, которая через мгновение полностью испарится, то зачем нам тогда ссориться и обижаться на других? Тем более, что если женщина постоянно пребывает в состоянии ярости, это лишает её красоты. Говорят, что женщина должна нести ответственность за свою внешность в старости, но это не означает, что достаточно ухаживать только за кожей — гораздо важнее ухаживать за своим сердцем.

Если вы не верите, посмотрите на тех женщин, которые действительно умеют сопереживать другим и заботиться о них. Возможно, они не обладают потрясающей красотой, но такие женщины дарят окружающим ощущение комфорта и уюта. Женщина с добрым сердцем и спокойной душой — вот кто по-настоящему мудра и благословенна.

[Медитативные высказывания]

Женщина, которая заботится о других,

несомненно, полна доброты.

Каждая мысль, наполненная добротой,

является благословением для этого мира.

Только отбросив внешнюю суету, можно по-настоящему обрести душевное спокойствие
«Нет страдания, его причины, его прекращения и пути к нему».

Страдание, происхождение, прекращение и путь — это четыре благородные истины буддизма. Истина о страдании гласит, что в жизни существует бесчисленное множество страданий; страдание — это истинная сущность реальной жизни. Именно этот смысл заложен в произведении Камбу Содаджи «Страдание — это и есть жизнь». Но даже если жизнь полна страданий, мы всё равно должны жить с добрыми намерениями. Раскрытие истины о том, что жизнь — это страдание, не призвано заставить нас с тех пор жить в пессимизме, а поможет, осознав истинную природу страдания, найти путь к «отсутствию страдания».

«Возникновение» в истине о возникновении означает «собираение»; оно объясняет, как возникают страдания в жизни. Именно из-за нашего собственного невежества и непрекращаю-

щегося потока таких душевных страданий, как жадность и гнев, мы совершаем всевозможные неблагодатные кармы, и именно эти неблагодатные кармы привлекают к нам всевозможные страдания.

Истина об угасании гласит, что только угасив излишние желания и пребывая в состоянии безмятежности, мы достигаем наиболее идеального и совершенного состояния в жизни. Если же наше внутреннее состояние каждый день находится в беспорядке, особенно когда мы видим людей, вещи или явления, которые нам не нравятся, слышим слова, которые не хотим слышать, или сталкиваемся с событиями, не соответствующими нашим желаниям, то это подобно пребыванию на раскалённых углях: ни душа, ни тело не обретают свободы, и это не является идеальным состоянием жизни.

Истина Пути гласит, что только через духовную практику мы можем поддерживать тело и ум в состоянии радости и покоя; через практику мы способны осознать истину жизни и Вселенной. Поэтому мы можем понимать её как метод или путь, помогающий нам избавиться от страданий и обрести счастье, или, говоря более просто, как способ обрести мудрость и вести совершенную реальную жизнь.

Зачастую нам кажется, что мы всегда упускаем счастье: мы отчётливо слышим, как оно уходит, но при этом не ощущаем, что оно когда-то пришло. Если отказ от лишних желаний и стремление служить людям являются путями к счастью, то почему многие женщины, способные сделать и то, и другое, по-прежнему испытывают внутреннее беспокойство и не чувствуют счастья? Философ Шопенгауэр считал, что счастье зависит от нашей способности воспринимать, и наше счастье зависит от того, какими людьми мы являемся. Хотя на первый взгляд может показаться, что мы способны отказаться от тщеславия и избавиться от чрезмерных желаний, самое страшное — это то, что мы с удовольствием хвастаемся этими поверхностными поступками, не отходя при этом по-настоящему от суеты.

Слишком многие люди постоянно говорят о духовном самосовершенствовании, превращая его в своего рода перформанс. Но только по-настоящему избавившись от внутренней суеты, можно обрести истинное спокойствие. Так называемое душевное равновесие — это не притворство, а состояние, достигаемое после пробуждения мудрости и приведения тела и ума в гармонию.

[Медитативные изречения]

То, что сковывает ум, — это желания,

а покорить желания можем только мы сами.

Чем более тщеславен этот мир,

тем спокойнее мы должны оставаться.

Жизнь дарит тебе пощечину, но и обнимает тебя,

«Без мудрости нет и обретения».

Где есть мудрость, там будет и глупость; где есть приобретение, там неизбежно будет и потеря. Это состояние относительности, лишённое свободы. А состояние великой свободы и великой мудрости заключается в том, что нет никакой особо проявляющейся мудрости, а значит, не будет и глупости; не получив ничего, естественно, не о чём и говорить о потере. Как мы часто говорим: чем больше выгоды получаешь, тем больше убытков придется понести. Конечно, зачастую мы обнаруживаем, что не только не получили выгоды, но и напротив, потерпели убыток, то есть «получили от жизни сильную пощечину».

Кто в этом мире не получал от жизни лёгкого или тяжёлого удара? Кто не получал от судьбы большую или меньшую пощечину? Но разве мы из-за этого будем проклинать жизнь? Боюсь, что так поступят только самые глупые люди.

Обычно люди смотрят на жизнь так: хотя она и не благосклонна ко мне, я могу ценить её; даже если жизнь дала мне пощечину, она же подарила мне столько тёплых объятий. Так зачем же испытывать страх перед жизнью? Разве из-за того, что жизнь полна перемен и неудач, нужно отказываться от любви к ней? В книге «Путь, по которому идут немногие» автор М. Скотт

Пейк пишет: «Большая часть страхов связана с ленью — в этих словах есть глубокий смысл. Мы часто боимся перемен, но на самом деле это происходит потому, что мы слишком ленивы: нам лень приспосабливаться к новой обстановке, лень изучать новые знания, лень осваивать новые сферы деятельности. Но если всегда так поступать, как же мы сможем повзрослеть?»

Так называемые «удары, наносимые жизнью», как раз и означают именно это. В жизни часто происходят неожиданности, и независимо от того, в какой сфере они происходят, если они идут вразрез с нашими первоначальными намерениями и не развиваются в соответствии с нашими ожиданиями, они всегда причиняют боль. Однако именно благодаря непредсказуемости жизни она полна поворотов.

Я всегда надеялся на более долгосрочное развитие в учёбе, но как бы я ни старался, конечный результат всегда оставлял желать лучшего. С точки зрения того времени это действительно был очень тяжёлый период. Но после того, как жизнь нанесла мне несколько ударов подряд, я неожиданно увидел поворот к лучшему, и мне снова показалось, что впереди светит свет. Просто в последующие дни я по-прежнему переживал жизнь по принципу «после дождя выходит солнце». Но разве не так проходит жизнь каждого из нас?

Поэтому, прочитав фразу «Без мудрости нет и достижений», я подумала: в жизни бывают и солнце, и бури, и радость, и боль — это нормальное состояние жизни, так что давайте не будем считать, сколько раз нас обнимали, а сколько раз наносили удары. Если постоянно так считать, сердце устанет, и очень легко потерять душевное равновесие.

Какой бы ни была жизнь, давайте просто петь ей любовные песни — по крайней мере, это наша собственная жизнь, она не уйдет, как любовник, но под нашим заботливым руководством обязательно станет всё лучше и лучше.

[Медитативные высказывания]

Жизнь дарит нам страдания, но дарит и солнечный свет.

Тот, кто по-настоящему любит жизнь, в каких бы обстоятельствах ни оказался, может с благодарным сердцем петь жизни любовные песни.

Женщина, по-настоящему понимающая жизнь, в любой момент может с радостью принять жизнь со всеми её испытаниями.

Правильный настрой — вот тот спутник, который будет с нами всю жизнь

«Поскольку нет ничего, что можно было бы обрести, бодхисатва опирается на Праздник-парамиту».

Только когда умыление, связанное с расчетом выгоды и потерь, исчезнет, когда жадные желания ослабнут, когда мы перестанем мучительно цепляться за феномен жизни и реальное существование под названием «я», — только тогда можно назвать человека пробужденным, вступившим на истинный путь, следующим методам практики шести добродетелей для повышения уровня жизни и делающим все, что в его силах, чтобы помочь другим существам.

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.