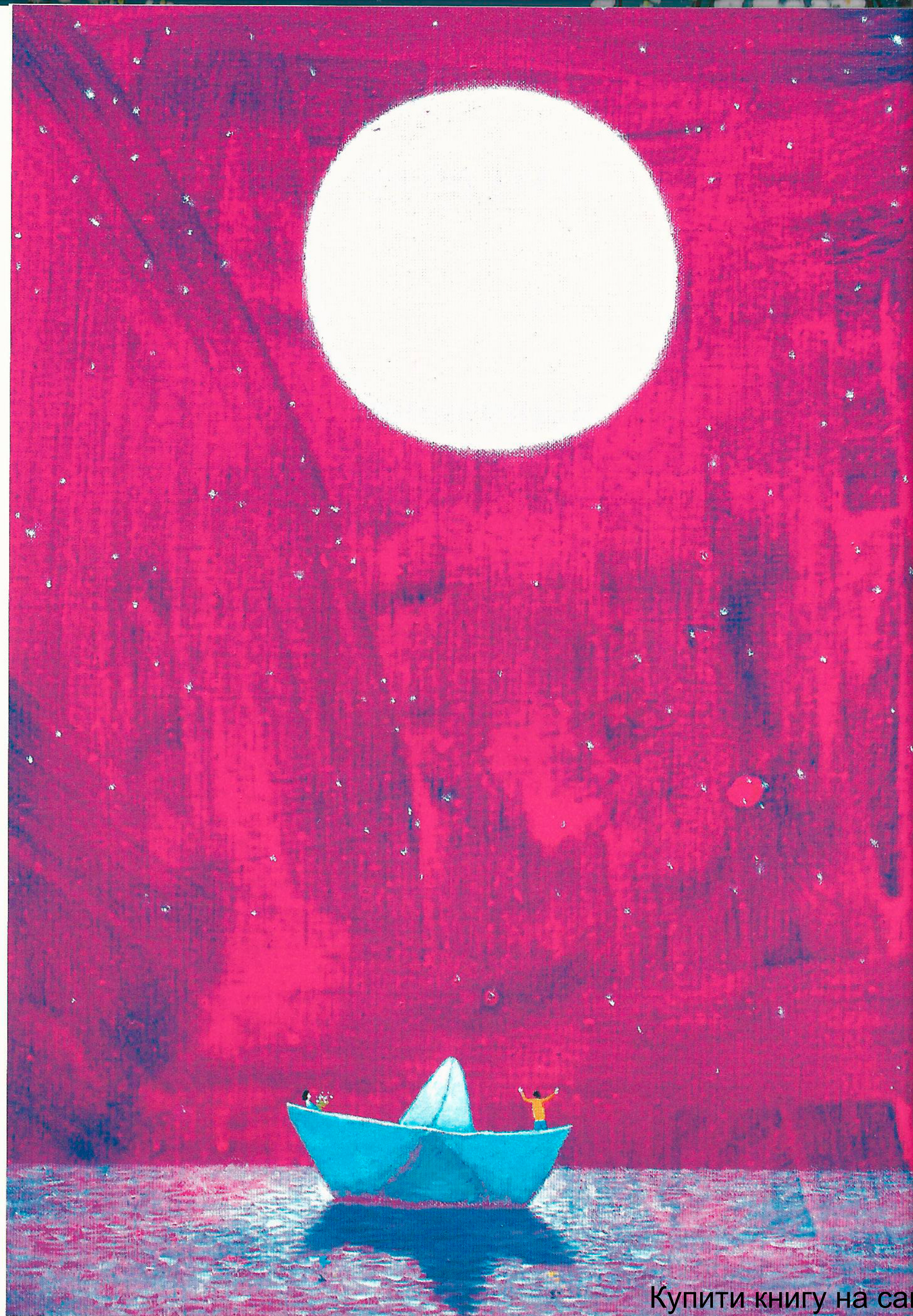


ГЛАВА ПЕРША

**Відпочинок**





## Чому я такий зайнятий?

Коли все навколо рухається надто швидко, я зупиняюся й запитую: «Це світ заклопотаний, чи мій розум?»

Ми зазвичай думаємо про «розум» і «світ» як про явища, що існують незалежно одне від одного. Якби хтось запитав, де міститься розум, більшість вказали б на голову чи серце, але не на дерево чи небо. Ми сприймаємо чітку межу між тим, що відбувається в наших думках, і тим, що відбувається в зовнішньому світі. Порівняно з неосяжним зовнішнім світом, розум, захований всередині тіла, може відчуватися малим, вразливим, а інколи – безсилим. Однак, згідно з вченням Будди, межа між розумом і світом насправді є тонкою, зрешеченою і – врешті – ілюзорною. Це не означає, що світ об'єктивно радісний чи сумний і викликає відповідні почуття в нас. Радше, почуття виникають, коли розум накладає суб'єктивний досвід на світ. Світ не є в своїй суті радісним чи сумним – він просто є.

Мабуть, це легше зрозуміти крізь призму бесіди, яка відбулася в мене з близькою подругою – відповідальною і скрупульозною черницею-буддисткою. Вона саме керувала спорудженням медитаційного залу в її храмі. Після розповіді про випробування, з якими зіштовхнулася, отримуючи різноманітні дозволи й шукаючи належних підрядників, серед решти, моя подруга описала процес спорудження так: «Коли настав час класти черепицю на дах, хоч би куди йшла, то бачила черепицю. Я помічала матеріал, з якого вона виготовлена, щільність, оформлення. Тоді, коли прийшла пора класти підлогу, єдине, що я бачила, була підлога. Я бездумно оцінювала колір, фактуру, узор і зносостійкість дерев'яних підлог. І раптом сталось осяяння: «Коли ми дивимося на довколишній світ, ми дивимося лише на ту маленьку частинку, яка нас цікавить. Світ, який ми бачимо, це не цілий всесвіт, а обмежений – той, який не байдужий нашому розумові. Однак для нашого розуму той маленький світ і є цілим всесвітом. Наша реальність – це не безмежно неосяжний космос, а маленька часточка, на якій ми вирішуємо зосередитися. Реальність існує, бо наша свідомість існує. Без розуму не було би всесвіту».

Що більше я задумуюсь над цим, то краще розумію її спостереження. Світ існує, бо нам про це відомо. Ми

не можемо жити в реальності, про яку нам нічого не відомо. Існування світу залежить від наших думок, так само, як і розум залежить від світу, що є об'єктом нашого сприйняття. Інакше кажучи, наш розум сприйняттям творить світ. Те, на чому зосереджується наш розум, стає нашим світом. Під таким кутом зору розум не здається настільки дрібним щодо зовнішнього світу, правда ж?

Ми не можемо і не хочемо знати кожнісіньку подію у світі. Якби знали, то збожеволіли б від інформаційного перевантаження. Якщо ми подивимося на світ через призму свого розуму, як зробила моя подруга, то одразу помітимо те, що шукаємо, бо наш розум на цьому зосередиться. З огляду на те, що світ, який ми бачимо очима нашого розуму, – обмежений, якщо ми можемо шліфувати свій розум і мудро обирати те, на чому зосереджуватися, то відчуємо світ, співмірний зі станом нашого розуму.

Я – монах і викладач коледжу, я розриваюся між багатьма різноманітними напрямками. Впродовж тижня викладаю і проводжу досліди, на вихідних їду до храму свого вчителя, аби виконувати свої обов'язки там. Під час канікул мій розклад стає навіть щільнішим. Мені потрібно відвідати старших монахів, виконувати роль перекладача для монахів, які не розмовляють англійською, їздити в

різні храми, виступати з промовами про дгарму<sup>1</sup> і викроювати час на медитацію. Крім цього всього, я продовжую вести дослідження й писати наукові роботи.

Якщо чесно, я інколи задумуюсь над тим, чи дзен-монаху варто дотримуватися настільки щільного розпорядку. Але тоді я усвідомлюю, що то не світ навколо крутиться у вихорі – це лише мій розум. Світ ніколи не жаліється про те, що він зайнятий. Коли я дивлюся глибше всередину себе, аби побачити, чому я живу таким зайнятим життям, то розумію, що певною мірою мені дійсно подобається бути зайнятим. Якби я дійсно хотів перепочити, то відхилив би запрошення вчити. Але я з радістю приймаю такі запити, тому що мені подобається зустрічати людей, які прагнуть моєї поради, і допомагати їм тією мудрістю, яка мені доступна. Бачити інших людей щасливими – це джерело істинного щастя в моєму житті.

Відомий буддійський вислів стверджує: всі здаються буддами в очах Будди, і всі мають вигляд свині<sup>2</sup> – в очах свині. Це натяк на те, що світ постає перед нами таким, яким є стан нашого розуму. Коли твій розум радісний і здатний до співчуття, то таким є й світ.

<sup>1</sup> Мораль, «Божественний Закон»; у буддизмі – закон причинності.

<sup>2</sup> Вислів з притчі: Одного разу цар і монах пили вино. Цар сказав монаху: «Ти схожий на свиню. А на кого схожий я?» – «На Будду», – відповів монах. Цар здивувався, монах пояснив: «Якщо дивитися очима Будди, то всі схожі на Будду, в очах свині – всі мають вигляд свині».

Коли твій розум наповнений негативними думками, то й світ здається негативним. Коли ти почуваєшся перевтомленим і заклопотаним, – пам'ятай, що ти не безсилий. *Коли відпочиває твій розум, світ також відпочиває.*



\*

Ми знаємо світ лише крізь вікно нашого розуму. Коли наш розум шумний, то такий і світ. Коли наш розум спокійний, то такий і світ. Пізнати власний розум настільки ж важливо, як і намагатися змінити світ.

\*

Я втискаюся у вагон метро. Навколо мене тісняться люди. Я можу або роздратуватися, або вирішити, що це весело – не потрібно триматися за поруччя. Люди по-різному реагують на однакові ситуації. Якщо придивитися пильніше, побачимо: нас турбує не ситуація, а наш погляд на неї.

\*

Цунамі жахливі не тільки стихією води, а й речами, які кидає в нас вода. Торнадо страшні не тільки через вітер, а й через речі, які він вириває і жбурляє. Ми відчуваємося нещасними не лише через те, що трапилося щось погане, а й через вихор думок про те, що трапилося.



Коли виникає неприємне відчуття, не хапайся за нього й не перекручуй його так і сяк.

Натомість облиш його, аби пливло собі. Хвиля емоцій відступить сама собою, якщо ти перестанеш підгодовувати їх.



Щоб змити залишки їжі, що прилипли до дна сковорідки, просто налий туди води і зачекай. За якийсь час їжа сама відстане. Не намагайся негайно зцілити рани. Просто налий часу в своє серце і зачекай. Коли рани будуть готові до зцілення, вони зціляться самі.



Якби ми знали, як бути задоволеними, ми відпустили б наші безконечні прагнення й раділи б спокою.

Якби ми знали, як бути задоволеними, то насолоджувалися б часом разом з людиною, яка поруч. Якби ми знали, як бути задоволеними, то примирилися б зі своїм минулим і відпустили б свій тягар.



Якщо тобі не вдається змінити погану ситуацію, навіть після численних спроб, – варто змінити своє бачення ситуації. Ніщо не є в своїй суті хорошим чи поганим. Хороше і погане – завжди відносне. Порівняй свою ситуацію з чиеюсь гіршою. Тепер твоя не здається настільки поганою.



Якщо в тебе стрес, – усвідом свій стрес. Якщо ти роздратований, – усвідом свою роздратованість. Якщо ти злий, – усвідом свою злість. Щойно ти усвідомиш ці почуття, вони втратять владу над тобою. Твоя самосвідомість дасть тобі змогу спостерігати їх ззовні. Усвідомленість за своєю природою чиста, мов відкрите небо. Стрес, роздратування і злість можуть тимчасово захмарити небо, але вони не можуть забруднити його. Негативні емоції приходять і йдуть далі, як хмари, а широко відкрите небо залишається.