

УДК 159.92
ББК 88.3
М91

THE ELOQUENCE OF SILENCE:
Surprising Wisdom in Tales of Emptiness
by Thomas Moore
Copyright © 2023 by Thomas Moore

Мур, Томас.

М91 Красноречие молчания. Удивительная мудрость пустоты / Томас Мур ; [перевод с английского К. Чайковской]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Разум. Душа. Тело. Практики и тренинги для счастливой жизни).

ISBN 978-5-04-192707-3

Мировой бестселлер от Томаса Мура — знаменитого психотерапевта, бывшего монаха, автора книг по духовному развитию. В своей новой работе он показывает уникальную природу пустоты как пространства рождения нового, более глубокого и осмысленного пути жизни, раскрытия в ней энергии и вдохновения. Эта книга находится на стыке разных знаний — от дзенского понимания феномена пустоты до глубинной психологии. Книга написана увлекательно, как рассказы. Она, по сути, — сборник духовных притч-практик. Будет интересна широкому кругу читателей — и тем, кто интересуется разными глубинными практиками, и тем, кто любит психологию.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-192707-3

© Чайковская К., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Введение	9
Палец без кольца	15
Невидимая стрела	19
Двери и окна	24
Пустая тарелка	28
Дырявый мешок	31
Тихая ночь.....	37
Нет ничего естественного	42
Сэндвичи с огурцом	48
Там нет водителя	53
Разбить на молекулы	58
Закончилось вино	63
Пустая повозка.....	69
Мы остаемся в виде следов	72
Куда будут направлены мои колени?	76
Ничего более.....	81
Перестать пытаться	85
Не осталось слов	90
Сколько тигров	95
Пустой горшок	100
Забвение	104

Но он куда-то ушел.....	110
Гниющий бамбук	114
Знание и незнание	118
Пропавшая чаша	123
Опустевшая лодка	128
Сутра сердца.....	132
Отсутствующий Бог	138
Священное невежество.....	142
Не моя собственность	146
Оставленная обувь	150
Миска без каши.....	153
Ничто ни за что	159
Разум Мерфи	164
Без разговоров	169
Тихая лягушка.....	173
Широкая улыбка.....	177
Плывите по течению	182
Лысеющая голова	185
Лавка древностей	189
Пустое здание	196
Послесловие	200
Слова благодарности	204
Об авторе	206

Музыкальным гагарам,
проживающим на озере Торндайк



Мы окутаны богатой и благодатной тайной.
Отчего же нам не погрузиться в нее и не исследовать?

Генри Торо

Введение



Тогда моя книга «Забота о душе» только увидела свет, и я должен был выступить с речью в малоизвестном книжном магазине в Портленде, штат Орегон. Это было первое большое путешествие в моей писательской карьере. Мне пришлось покинуть свой дом в Новой Англии, к тому же до моей свадьбы оставалось всего две недели. Я надел новый и единственный костюм, который у меня был, потому что хотел произвести хорошее впечатление. Тогда я мечтал о том, чтобы моя книга разошлась тиражом хотя бы в тысячу экземпляров. Но мне казалось, что она не будет иметь должного успеха. До этого я написал четыре книги, общий тираж которых составил не более пятисот экземпля-

ров. Я был уверен в том, что снова разочарую своего издателя.

Я появился в магазине на полчаса раньше, и меня сразу же удивило то, насколько он был маленьким. Это был скорее сувенирный магазин с несколькими книгами, расставленными в хаотичном порядке по полкам. Хозяин ждал меня и, казалось, был удивлен тем, что я проделал такой долгий путь из Новой Англии только для того, чтобы побывать в его захолустном магазинчике. Он предложил мне сесть и немного подождать, потому что люди, как правило, опаздывают на встречу с авторами. Я послушал его и сел на деревянную скамейку. Только потом я обнаружил, что она была покрыта еще свежим лаком и на моем единственном приличном костюме, который был куплен для свадьбы, остались пятна. Но я все равно продолжал сидеть и ждать. Прошел час, а людей все не было. В конце концов хозяин магазина посоветовал мне вернуться в отель, так как теперь было ясно, что на встречу со мной уже точно никто не придет. Меня не сильно разочаровала сложившаяся ситуация, потому что я изначально не ждал слишком многого от этой встречи. Я медленно побрел обратно в отель, размышляя о том, что моя манера письма вряд ли привлечет покупателей, поэтому мне придется привыкать к пустым книжным магазинам и их недовольным владельцам. У меня в голове начали возникать

идеи о том, как еще я смогу зарабатывать себе на жизнь.

Но уже на следующий вечер в огромном книжном магазине «Elliott Bay» в Сиэтле на встречу со мной собралось около двухсот человек. Они шумели и веселились, а я понял, что могу запросто выступать в качестве стендап-комика. Кажется, что тогда я продал целую тонну экземпляров «Заботы о душе». Мою книгу прочли миллионы людей по всему миру. Это прекрасный пример истории про пустоту. Не ноль в буквальном смысле этого слова, а качество, которое снижает чрезмерный контроль и понижает уровень эгоизма в любой деятельности. Тот вечер пустоты в Портленде научил меня не привязываться к очевидному успеху, а оставаться равнодушным к тому, как воспринимается моя работа. Я осознал всю необходимость лелеять свои творения независимо от того, одобряет ли их кто-то или нет. В индийской философии существует такое понятие, как «шуньята». Это особая глубокая, духовная и значимая пустота, идея для изучения и созерцания, нечто таинственное, что является центром великой «Сутры сердца». Я овладел навыком, который был описан на страницах сочинений мудреца Нагарджуны, поменял свое отношение и даже образ жизни. Я научился ценить отсутствие привязанности и предрешенности.

В этой книге собраны истории и мысли о пустоте. Я искал их в духовных традициях, народных сказках, литературе и в собственной жизни, размышляя о том, как каждая из них соотносится с тем, что нас окружает. Истории о пустых горшках, пальцах без украшений, луках без стрел и опустевших гробницах намекают на великую духовную и философскую идею пустоты. Тот пустой книжный магазин в Портленде стал всего лишь одним из многочисленных примеров. Прочитав эту книгу, вы научитесь замечать рядовые случаи пустоты в каждом аспекте своей жизни. Сквозь буквальный факт вы сможете разгадать тайну и поэзию пустой коробки, пустого места в театре или тишины в переполненном зале. Вы откроетесь пустоте в различных формах и позволите ей войти в свою жизнь. Каждый день вы будете открывать для себя неожиданные источники смысла. Для меня духовная пустота — это способ быть открытым и бодрствующим. Она дает мне возможность относиться к жизни серьезно и одновременно легкомысленно.

Пустота не похожа на популярную идею современной жизни, которая стремится заполнить любой признак невежества информацией и наводнить мир новыми продуктами. Опустошение кажется бесполезным и непродуктивным, что в определенном смысле является истиной. Мы производим чересчур много вещей,

используем огромное количество ненужных слов и очень много думаем. Пустой магазин преподал мне важный урок. Я научился жить в небытии и мириться с тем, что писатель Филип Рот назвал «человеческим пятном» — первородным грехом, нашим несовершенством. Нельзя забывать о существовании силы, которая опустошает нас, как бы мы ни старались быть совершенными. Теряя работу, супруга или друга, мы еще очень долго испытываем ощущение пустоты. С некоторыми из нас это чувство остается навсегда. Однако подобная эмоция утраты зачастую скрывает более глубокое философское опустошение. Речь идет об осознании того, что жизнь на самом деле пуста. Именно в этой пустоте мы можем обрести новую жизнь. В темных эмоциях, которые приходят вместе с пустотой, есть намек на свет.

Вы можете научиться ценить пустоту и сделать ее частью повседневного опыта. Она способна подарить покой и утешение, особенно в те моменты, когда жизнь кажется наиболее полной и активной. Пустота избавляет от чрезмерного стремления слишком много делать, думать и чувствовать. В духовном смысле пустота уходит еще глубже. Вы понимаете, что ваши убеждения и ценности пусты. Вам не стоит привязываться к ним или воспринимать их слишком буквально. Пустота позволяет нам двигаться дальше и при этом оставаться

гибкими. Она помогает открыться мыслям и ценностям других людей и готовит нас не только к переменам, но и к дальнейшему развитию.

Возможно, вам придется освободиться от определенных родительских и семейных влияний, которые больше не служат вам как взрослому человеку, живущему собственной жизнью. Скорее всего, вы будете вынуждены отказаться от «истин», которые узнали в школе, церкви или где-либо еще. Например, люди, проживающие в определенных регионах, привыкли цепляться за устаревшие взгляды и ценности. Наконец, вам придется освободиться от старых идей и мнений, и это может оказаться довольно трудным и болезненным.

Включив пустоту во все сферы своей деятельности, мы станем намного свободнее. Современная культура обычно не понимает той роли, которую пустота играет в нашей жизни. Из-за этого придется сопротивляться давлению со стороны общества, которое побуждает нас лихорадочно заполнять каждую минуту своей жизни действиями, объяснениями или целями. Вот почему сначала вам придется сопротивляться любому искушению быть гиперактивным. Зато потом вы будете наслаждаться спокойствием, которое придет, когда вы позволите всему идти своим чередом.

Палец без кольца



Насреддин жил в небольшой деревушке, где его знали как духовного лидера и учителя, а также почитали как муллу. Всем вокруг он был известен своей непредсказуемостью. Однажды к Насреддину пришел человек из деревни и сказал: «Из-за работы я вынужден переехать в город. Я сожалею о том, что должен покинуть нашу прекрасную деревню и расстаться с тобой — моим духовным наставником и учителем».

Насреддин опечалился этой новостью. Немного подумав, он ответил: «Мне очень жаль, что ты уезжаешь. Я надеюсь, что мы сможем поддерживать связь».

«Я не знаю, что значит жить далеко от дома, — сказал мужчина. — Но у меня есть одна идея. Я давно восхищаюсь прекрасным кольцом, которое ты носишь на пальце правой руки. Если ты подаришь мне это кольцо, то каждый раз, когда я буду смотреть на свою руку и видеть его, я буду думать о тебе».

У Насреддина, как и у всех нас, были свои достоинства и пороки. Он не любил расставаться с вещами, которые были ему дороги. Поэтому на это предложение он ответил так: «У меня есть идея по-лучше. Почему бы мне не оставить кольцо себе? Каждый раз, когда ты будешь смотреть на свою руку и видеть, что на ней нет моего кольца, ты будешь думать обо мне».



Это одна из многочисленных историй про пустоту. Вместо того, чтобы смотреть на что-либо, вы наблюдаете ничто. Именно в этом и заключается глубокий смысл. Чувства человека, пришедшего к Насреддину, легко угадываются. Он вот-вот потеряет связь со своим учителем, поэтому ищет то, что напоминало бы о нем. Точно так же мы с вами справляемся с переменами и потерями. Мы ищем что-нибудь, чтобы заполнить образовавшиеся пробелы.

Но Насреддин оказался мудрее всех нас. Он продемонстрировал всю важность остроумия и юмора в своих парадоксальных учениях. Он придумал лучшую идею, рассмотрев ценность в потенциале пустоты. Используя ничто в позитивном ключе, он продвигает отношения между учителем и учеником. Безымянный палец без кольца и есть его идеальное решение.

Данная история заставляет нас задуматься о том, какое место пустота занимает в наших отношениях. Мы начинаем понимать, что иногда лучше не иметь физических признаков близости и любви. Мы осознаем, что нехорошо сомневаться в преданности любимого человека. Многие из нас дарят дорогие подарки на годовщину или в День святого Валентина. Но не лучше ли найти что-то, у чего не будет цены, что не несет в себе очевидного сообщения?

Одним из самых приятных подарков, которые я когда-либо преподносил своей семье на День святого Валентина, был небольшой буклет, который я сделал сам. В нем содержались стихи Райнера Рильке с краткими комментариями. Этот подарок почти ничего мне не стоил, и мало кто оценил бы его, кроме моей семьи и нескольких друзей. Я сделал всего пять копий без каких-либо коммерческих намерений. Проект был буквально пронизан пустотой, и именно это приносило должное удовлетворение! Он был пуст, но при этом я получал огромное удовольствие, презентуя его.

Я стараюсь жить согласно правилу Насреддина и не отдавать кольцо со своего пальца. Попробуйте найти смысл в пустоте, которая исходит из того, что вы не отдаете слишком много и сохраняете то, что для вас важно. Стремление отдавать внешне может казаться

щедрым, но при этом внутренне оно будет оставаться эгоистичным. Отдавая, вы обязательно получите огромное эмоциональное вознаграждение, но из-за скрытого эгоизма вы рискуете разрушить отношения с получателем. И это только одно объяснение пустоты. Однако я уверен в том, что существует множество других. Истинная пустота не нуждается в объяснениях. Она должна всегда оставаться пустой.

Возьмите за правило ценить пустоту, где бы вы ее ни находили. Друг может не прийти к вам на ужин, и весь вечер вы будете наблюдать перед собой пустой стул. Наверняка вы почувствуете разочарование. Но я предлагаю вам заменить это чувство медитацией на пустоту. Посмотрите, что произойдет, если вы благосклонно отнесетесь к пустому стулу вместо того, чтобы проклинать его. Ежедневно вы будете сталкиваться с безграничными проявлениями пустоты. Позвольте ей заполнить все окружающее вас пространство. Созерцайте ее и извлекайте необходимые для себя уроки. Она обязательно расшевелит ваше воображение, и вы сможете найти еще более глубокую и богатую пустоту во всех аспектах своей жизни.