

# Содержание

Вступительное слово .....	7
У РАДОСТИ ТЫСЯЧА ИМЕН .....	17
Введение .....	19
«Работа» в действии. Дислексия .....	62
«Работа» в действии. «Мои дети не должны страдать» .....	168
«Работа» в действии. «Она не должна была бросать меня» .....	252
«Работа» в действии. «Я не должна была позволить маме умереть» .....	317
<i>Приложение.</i> Как выполнять «Работу» .....	402
Вопросы и ответы .....	421
Благодарность .....	426
Об авторах .....	427

# 1



*Дао, о котором можно рассказать,  
не есть вечное Дао*

Невозможно передать реальность словами. Пытаясь сделать это, вы ее ограничиваете. Вы втискиваете ее в рамки существительных, прилагательных и глаголов и тем самым отрезаете себя от вечного потока. Дао, о котором можно поведать, не есть вечное Дао, поскольку попытки рассказать о нем ограничивают его временем. Оно перестает существовать при самой попытке дать ему некое имя. Как только вы даете чему-то название, оно перестает быть вечным. «Вечный» означает свободный, лишенный границ, не имеющий места во времени и пространстве, существующий без преград.

Не существует названия и для той, которая сейчас сидит в кресле. Я — опыт вечного. Даже при мысли «Бог» все замирает и воплощается во времени. И точно так же, как я своей мыслью создала «Бога», я создаю и «не Бога». Механизм замещения один и тот же — подумав «дерево», вы создаете «дерево» и «не дерево». Пока нет названий, в мире не существует вещей, он лишен смысла.

В мире, где нет слов и вопросов, царит мир и покой. Тот покой, та радостная тишина, в которой на каждый вопрос

уже существует ответ. В этом мире, предшествующем словам, есть только одна реальность, неделимая, неосознаваемая, уже существующая. Все вещи, явно отделенные друг от друга, не могут быть реальными, поскольку ум уже дал им наименования. Когда мы понимаем это, нереальное становится прекрасным, ведь нет ничего, что могло бы угрожать реальному. Я никогда не рассматриваю вещи отдельно друг от друга и не ограничиваю их названиями — «дерево», «ты» или «я». Все они только в моем воображении, независимо от того, верю я в них или нет.

Стремление дать всему название лежит в основе существования всех тех конкретных вещей, составляющих иллюзорный мир, мир сновидений. Первый сон — оторвать часть от целого и назвать ее «дерево». Я называю это «мышлением первого поколения». Затем одна мысль порождает другую, и так получаются «большое дерево, красивое дерево, дерево, под которым я хотел бы посидеть, дерево, из которого получится отличная мебель, дерево, нуждающееся в спасении». И сны продолжают сменять друг друга. Ребенку требуется всего мгновение, чтобы уйти в мир снов, погрузиться в сны о мире. А вам понадобится одно мгновение, чтобы усомниться в снах, разрушить чары и быть благодарным Дао за все — дерево и не дерево, мир и не мир.

Когда ум верит в то, о чем думает, он дает названия тем вещам, которые не имеют названия, тем самым пытаясь сделать их реальными с помощью имен. Ум верит в реальность имени и в то, что сам он отделен от внешнего мира. Подобное убеждение ума — иллюзия. Весь мир — всего лишь проекция. Когда ты загнан в угол и напуган, мир кажется враждебным; а если ты любишь то, что есть, весь мир кажется наполненным любовью. Внутреннее и внешнее всегда совпадают. Они — отражение друг друга. Мир — это зеркальное отображение нашего ума.

---

Стремление дать всему название  
лежит в основе существования  
всех тех конкретных вещей,  
составляющих иллюзорный мир, мир  
сновидений.

---

Когда вы не верите своим мыслям, вы свободны от первозданного желания видеть реальность не такой, какой она является. Вы осознаете бессловесное, немислимое. Вы понимаете, что любая тайна — плод вашего собственного творчества. На самом деле никаких тайн не существует. Все так же ясно, как день. Все просто, потому что за этим ничего нет. Просто еще одна история, которая рождается сейчас. И только.

В конце концов «тайна» равна «воплощению», если просто смотреть под другим углом. Весь мир — оптическая иллюзия. Он — это вы, обезумевшие и жалкие, или вы, счастливые и умиротворенные. В конце концов «желание» равно «нежеланию». Желание — дар, умение подмечать. Все в жизни происходит для вас, а не с вами.

Я тщательно исследовала свои мысли и пришла к выводу, что спорить с реальностью — безумие. Я всегда хочу одного: пусть происходит то, что происходит. Например, моя мать, которой уже девяносто лет, умирает от рака поджелудочной железы. Я ухаживаю за ней, готовлю и убираю, сплю рядом с ней, живу в ее доме двадцать три часа в сутки (только на один час муж забирает меня на утреннюю прогулку). Так продолжается уже месяц. Порой мне кажется, что ее дыхание — пульс моей жизни. Я купаю ее, подмываю, как младенца, я даю ей лекарства и чувствую огромную благодарность. Как будто это я сама умираю от рака и последние дни сплю, смотрю телевизор, разговариваю и пью самые замечательные болеутоляющие таблетки из всех.

Я восхищаюсь красотой и совершенством ее тела, моего тела. И в последний день жизни моей матери, когда я буду сидеть у ее кровати, дыхание ее прервется, но я знаю: это всего на мгновение. И через некоторое время дыхание снова прервется, и я знаю — наши глаза закроются, и через мгно-

вение матери не станет. Я пристальнее всматриваюсь в глаза, которые покинул ум, бессмысленные глаза, глаза без ума. Я жду каких-то изменений. Я жду, когда же в этих глазах покажется смерть, но ничего не меняется. Моя мать сейчас такая же, какой был всегда. Мне нравится моя история о ней. А как еще она могла существовать?

Мужчина приставляет дуло пистолета к моему животу, отводит курок и глухо произносит: «Я убью тебя». Я шокирована тем, насколько серьезно он воспринимает свои мысли. У той, которая отождествляется со мной, сама мысль об убийстве вызывает чувство вины, поскольку убийство обрекает на страдания. Поэтому я прошу его, настолько мягко, насколько могу, не делать этого. Я не говорю ему, что думаю не о своем, а о его страдании. Но он отвечает мне: «Я должен тебя убить», и я его понимаю. Я помню, как еще в своей старой жизни я тоже хотела делать какие-то вещи. И поэтому благодарю его за то, что делает для меня все возможное. И отмечаю, как сама удивляюсь. И вот так она умирает? Так кончается ее история?

И пока радость жизни наполняет меня, я, как чудо, ощущаю то, что моя история до сих пор продолжается. Мы никогда не можем знать ее конца, даже если она кончается прямо сейчас. Меня трогают небо, облака и посеребренные лунным светом деревья. Я радуюсь тому, что не упущу ни одного момента, ни одного вдоха этой потрясающей жизни. Я спокойно жду. И в конце моего ожидания он не нажимает на курок. Он не поступает так с собой.

И то, что мы называем «плохим», и то, что считаем «хорошим», происходит из одного источника. И источник этот, из которого происходит все сущее, Дао Дэ Цзин называет «Тьма». Какое прекрасное название (если нам вообще нужно давать названия вещам)!

Тьма — наш источник. В конце она поглотит все. Сущность тьмы — любовь, хотя в своем невежестве мы награждаем ее такими эпитетами, как «страшная», «ужасающая», «непроглядная», «невыносимая». Мы испытываем стресс, поскольку верим в воображаемый образ тьмы. Мы представляем ее чем-то чуждым, далеким и проецируем на нее свой страх и замешательство. Но в реальности тьма всегда щедра и великодушна.

Что такое «тьма во тьме»? Это ум, который ничего не знает. И этот не-знающий ум — центр Вселенной. Он сам — Вселенная, и за его пределами нет ничего. Тьма — ключ к пониманию всего сущего. Познав тьму, мы приходим к осознанию своей неразрывной связи со всем, что есть. Никакое название, никакая мысль не может служить выражением истины в ее полном смысле. Любые наименования и мысли условны и изменчивы. Полностью доверять можно только невыразимой и непостижимой тьме. Она никогда не меняется. И она великодушна. Когда вы осознаете это, вам станет весело и легко. Вы поймете — ни в жизни, ни в смерти нет ничего таинственного и устрашающего.

## 2



*Когда люди считают одни вещи хорошими,  
все другие вещи становятся для них плохими*

Когда люди верят в свои мысли, реальность для них делится на две противоположности. Они полагают, что только определенные вещи красивы. Но для чистого ума все в мире прекрасно по-своему. Только уверовав в собственные мысли, вы делаете реальное нереальным. Если вы не делите реальность на категории, давая каждой из них имя и полагая, что эти имена реальны, как вы можете отрицать что-либо или считать одну вещь более ценной, нежели другая? Работа ума заключается в одном: ему во что бы то ни стало нужно доказать истинность своих измышлений. И делает он это при помощи суждений о том или о другом, или сравнивая одно с другим. Как может быть нечто хорошим для ума, если он может доказать превосходство данного предмета, только сравнивая его с другим? А без доказательства истинности как может существовать то или это?

Например, если вы считаете, что только музыка Моцарта достойна восхищения, то в вашем мире нет места рэпу. Разумеется, вы определились со своим мнением, но другие люди того же самого мнения о рэпе. Как вы реагируете, когда

верите в немелодичность, ограниченность рэпа? Вы в гневе стискиваете зубы, когда слышите эту музыку. А если вы родители или дедушки с бабушками подростков, слушающих рэп постоянно, то жизнь ваша превращается в камеру пыток. Мне нравится, когда в моем уме есть место и для рэпа, и для Моцарта. Я вообще не считаю какие-либо звуки шумом. Для меня противоугонная сирена автомобиля также мелодична, как пение птиц. Потому что все это звуки Бога. А ум по своей природе бесконечен. Поэтому если вы усомнитесь в своих убеждениях и подвергнете их тщательному исследованию, то сможете видеть прекрасное во всем. А ваш ум станет собой — открытым и свободным. И это не философия, а реальность.

Уверовав в то, что кто-то поступает плохо, как можно увидеть в его действиях положительное зерно? Особенно если оно даст ростки только годы спустя? Как вы можете признавать всех людей равными, если считаете кого-то плохим? Мы все учим друг друга на примере собственных жизней. Слепой пьяница может стать лучшим примером того, почему не нужно пить, нежели набожный трезвенник. Никто из нас не лучше и не хуже другого. Никто из ныне живущих не лучше и не хуже тех, кто жил до нас.

Ум, не сомневающийся в своих суждениях, делает мир очень маленьким и опасным. Такой ум должен продолжать наполнять мир плохими поступками и никудышными людьми, тем самым приумножая свои страдания. То плохое, что с вами было, уже случилось, и случилось в прошлом. А это значит, его не существует в настоящем. О плохом напоминает только гнетущая мысль, засевшая в вашем в уме.

Полезные вещи, вредные вещи; хорошие люди, плохие люди... Эти противоположности приобретают вес, только если вы начинаете сравнивать. А может быть, все то, что