

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Пролог</i>	9
1. Сосуд и содержимое.....	11
2. Чего мы действительно хотим	13
3. Вот дерьмо!	17
4. Положительное подкрепление	19
5. Политик в колодце.....	21
6. Верблюжья морда.....	25
7. Треснувшая кружка.....	29
8. История про двух фермеров, выращивающих цыплят	31
9. Ваш фотоальбом.....	33
10. Нажимая кнопку «Удалить»	35
11. Хорошо? Плохо? Кто знает?.....	37
12. Заблудившийся таксист	39
13. Есть люди, но нет преступников	41
14. Клеймо психического заболевания	43
15. Разрешение умереть	45
16. Буддийская шутка.....	47
17. Старые монахи не лгут.....	49

18.	Самый важный палец.....	57
19.	Описать тревожность	59
20.	Поцеловать рану	63
21.	Крокодил и цунами.....	65
22.	Дорогой, я не могу найти детей!	67
23.	Как мышеловка убила цыпленка, свинью и корову	69
24.	Как принимать похвалу	73
25.	Правило «Пятнадцать секунд похвалы»	77
26.	Метод сэндвича	79
27.	Правило семидесяти процентов	81
28.	Снизьте ожидания	83
29.	Три мои самые примечательные ошибки.....	85
30.	Последний вопрос	89
31.	Преимущества быть взорванным.....	93
32.	Стоит? Или не стоит?	95
33.	Спросите свою собаку.....	97
34.	Забота, а не лечение	99
35.	Молоко и печеньё	101
36.	Вина коммивояжера.....	103

37.	Грустная история о пауке с суицидальными наклонностями	105
38.	Секрет счастливого брака	109
39.	Святая вода	113
40.	Опасность вождения в нетрезвом виде	115
41.	Святое дерьмо	119
42.	Как возникает жажда потребления.....	123
43.	Кит-Кат	127
44.	Отдых собаки.....	131
45.	Потрясающая история о сверхъестественном.....	133
46.	Как я путешествовал в Гималаях	139
47.	Кое-кто наблюдает за тобой	141
48.	Как ученик научился смеяться над оскорблениями.....	145
49.	Учиться у экспертов.....	147
50.	Служение другим избавляет от депрессии	151
51.	Глубокая нора	153
52.	Когда можно солгать?	155
53.	Почему мы лжем	157
54.	Обезьяний ум	161
55.	Отпустить банан.....	167

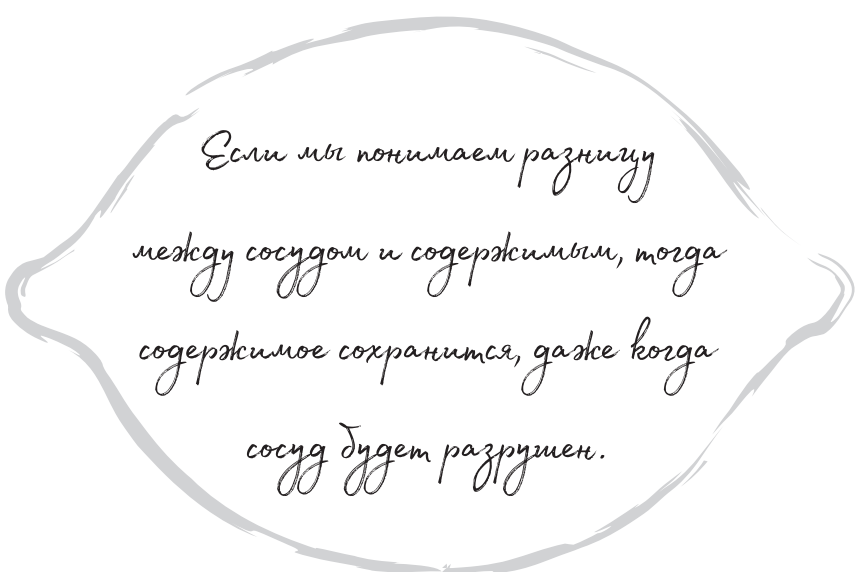
56.	Мамочка, я ухожу из дома.....	169
57.	Уходя за горизонт	171
58.	Испуганный буйвол	173
59.	Случай с исчезнувшим «Харлеем».....	175
60.	На подоконнике	177
61.	Полка в доме моей матери	179
62.	Пятьдесят поглаживаний кошки.....	181
63.	Генерал, добившийся дисциплины в армии.....	185
64.	Сила девушки.....	187
65.	Двадцать одно подтягивание каждое утро	189
66.	Мудрость толстяков	191
67.	Источник стресса.....	193
68.	Половина листа бумаги	195
69.	Как справляться с большими неприятностями	199
70.	Поцеловать уродливую лягушку	201
71.	Как не молиться.....	205
72.	Слепой ведет слепого	209
73.	Плохой слон.....	211
74.	Внутренний голос	215

75.	Монахи и монахини выигрывают	219
76.	Чудо	221
77.	Божественное вмешательство	225
78.	Умник.....	229
79.	Два манговых дерева.....	231
80.	Как поймать манго.....	233
81.	Запретный плод.....	235
82.	Задира.....	237
83.	Задиры-бюрократы.....	239
84.	Задира в переговорной.....	241
85.	Я недостаточно хорош	245
86.	Я достаточно хорош	247
87.	Автоответчик.....	249
88.	Вы имеете право не быть счастливым.....	251
89.	Лицензия на счастье	253
90.	Сколько ты стоишь?.....	255
91.	Сила молчания.....	257
92.	Внутреннее молчание	261
93.	Когда нет молчания	265
94.	«Промежуточные» моменты	267

95.	Вы человек пребывающий или человек движущийся?	269
96.	Не волнуйся, будь оптимистом	271
97.	Быть гостем, а не владельцем	275
98.	Будьте не просто внимательными, но доброжелательно внимательными	277
99.	Доброжелательная внимательность когда вы на мели	281
100.	Доброжелательная внимательность и умиротворенность	283
101.	Без страха	287
102.	Гроб	289
103.	Добрые духи.....	293
104.	Туман в Шотландии	297
105.	Простиранья.....	301
106.	Бог в буддизме	305
107.	Кто хочет стать просветленным?	307
108.	Меню.....	311
	<i>Лицензия на счастье</i>	315
	<i>Об авторе</i>	317

Пролог

Бананы не так просты, как кажутся. Они настолько обыденны, что мы думаем, будто знаем про них все. На самом деле мы даже чистим их неправильно! Большинство людей очищают банан с черенка. Однако обезьяны, эксперты по этим фруктам, всегда держат банан за черенок и снимают кожуру с противоположного конца. Попробуйте сами. И увидите, что «обезьяний метод» гораздо лучше. Так же как обезьяны — профи в бананах, буддийские монахи и монахини — эксперты в медитации, а именно в том, как защититесь от одолевających его сложностей. Поэтому при столкновении с трудностями я призываю вас воспользоваться «методом монахов».



Если мы понимаем разницу
между сосудом и содержимым, тогда
содержимое сохранится, даже когда
сосуд будет разрушен.

1

Сосуд и содержимое

Несколько лет назад охранник в тюрьме Гуантанамо спустил Коран в унитаз, после чего множество людей вышли на улицы с протестом.

На следующий день мне позвонил местный журналист. Он писал статью об этом случае и об оскорблении чувств верующих и задавал лидерам всех основных религий в Австралии один и тот же вопрос: «Что бы вы сделали, Аджан Брахм, если бы кто-то спустил в унитаз священную буддийскую книгу?»

Ни секунды не колеблясь, я ответил: «Сэр, если бы кто-то спустил священную буддийскую книгу в унитаз, первым делом я бы вызвал сантехника!»

Отсмеявшись, журналист признался, что это первый разумный ответ, который он получил.

Потом я объяснил, что другие могут взрывать статуи Будды, сжигать буддийские храмы или убивать буддийских монахов и монахинь, они могут вообще все уничтожить, но поступить так с буддизмом у них не получится. Вы можете спустить в унитаз священный текст,

Don't Worry, Be Grumpy

но я никогда не позволю вам поступить так же с прощением, спокойствием и состраданием.

Книга — это не религия. Статуя, здание или даже священнослужитель — не религия. Они — всего лишь «сосуд».

Чему учит нас эта книга? Что представляет эта статуя? Какие качества воплощает монах? Ответы на эти вопросы — «содержимое».

Если мы понимаем разницу между сосудом и содержимым, тогда содержимое сохранится, даже когда сосуд будет разрушен.

Можно напечатать новые книги, построить больше храмов и статуй и даже обучить еще больше монахов и монахинь, но когда мы утрачиваем любовь и уважение к себе и другим, замещая их насилием, тогда вся религия оказывается в унитазе.

2

Чего мы действительно хотим

Настоятель монастыря проснулся рано утром. Вроде бы все было, как всегда. Но он услышал странный звук, будто кто-то ходил в алтарной комнате. Это было необычно, потому что монахи в это время должны практиковать утренние молитвы («Ззззз...»). Так что настоятель пошел посмотреть, кто там.

В темноте он увидел силуэт человека в капюшоне. Это был грабитель.

«Что тебе надо, друг мой?» — мягко спросил настоятель.

«Ключи от ящика для пожертвований, живо!» — рявкнул грабитель, размахивая длинным острым ножом.

Настоятель видел оружие, но не испугался. Он чувствовал только сострадание к этому молодому человеку.

«Конечно», — сказал он, медленно протягивая ключи.

Когда вор лихорадочно опустошал ящик с наличными, настоятель отметил его изношенную куртку и бледное худое лицо.

«Когда ты последний раз ел, дорогой?»

Don't Worry, Be Grumpy

«Заткнись!» — рявкнул грабитель.

«В шкафу, рядом с ящиком для пожертвований, есть еда. Угощайся».

Вор на мгновение замешкался. Забота настоятеля о его благополучии застала его врасплох. Направив нож на монаха, просто на всякий случай, он в спешке набивал карманы деньгами и едой.

«И не вздумай звать полицию или еще кого-нибудь!» — крикнул он.

«Зачем мне звать полицию? — спокойно спросил настоятель. — Эти пожертвования предназначены для помощи бедным, таким как ты, и я добровольно дал тебе еду. Ты ничего не украл. Иди с миром».

На следующий день настоятель рассказал о том, что случилось, своим монахам и общине мирян. Они все очень гордились им.

Несколько дней спустя настоятель монастыря прочитал в газете, что того грабителя все же поймали, когда он проник в еще чей-то дом. На этот раз его приговорили к десяти годам тюрьмы.

Ровно десять лет спустя того же настоятеля снова разбудил звук шагов в алтарной комнате. Он пошел посмотреть, кто там. И, как вы уже догадались, увидел того же грабителя. Тот стоял рядом с ящиком для пожертвований, поигрывая острым ножом.

2. Чего мы действительно хотим

«Помнишь меня?!» — закричал взломщик.

«Да, — вздохнул настоятель и полез в карман. — Вот ключ». Тогда грабитель улыбнулся, отложил нож в сторону и приветливо сказал: «Уберите ключ, пожалуйста. Я все время думал о вас, пока сидел в тюрьме. Вы — единственный, кто проявил ко мне доброту и заботу. Да, я снова пришел как вор. Но теперь я понял, что в прошлый раз взял не то, что ценно. Мне нужен ваш секрет доброты и внутренней гармонии. Этого я хочу больше всего на свете. Пожалуйста, вручите мне ключ к состраданию. Позвольте мне стать вашим учеником».

Вскоре вор стал монахом и обрел богатство, о котором раньше не смел и мечтать. Не деньги, нет, но сокровище доброты и внутренней гармонии. Именно этого на самом деле хочет каждый из нас. Вот это добыча!