

GUIDANCE BY
PRESIDENT
NIWANO

УЛЫБКА, ОТКРЫВАЮЩАЯ СЕРДЦА

by Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai

Жить вечной жизнью

Когда мы разговариваем с каким-либо человеком, а у него, что называется, «сердце крепко заперто», то сколь бы горячо мы к нему ни обращались, наши слова до такого собеседника не дойдут. Кто-то однажды сравнил подобную закрытость с состоянием перевёрнутой чаши.

В перевёрнутую чашу ничего не нальёшь и не положишь, и поэтому прежде всего нужно развернуть «чашу сознания» нашего собеседника вверх, а без этого – дело не пойдёт. Для того, чтобы наши сердца открылись друг другу, нам следует говорить искренне, без утайки, как говорится, «расстегнув воротничок души». И, как мне кажется, весьма часто большую роль в этом деле играет юмор, умение пошутить.

Наверное, именно по этой причине из древности до нас дошло немало примеров того, как знаменитые монахи и литературные мужи вплетали в ткань своего повествования, тяготевшего к формальности и педантичности, стихотворения-шутки (гротескно-иронические трёхстишия *сэнрю*, комические пятистишия *кёка*). И уже потом — до «прыска» рассмешив читателей или слушателей и, тем самым, развернув чаши их сознаний кверху, — сообщали им нечто существенное и важное.

К примеру, Дзиппэнся Икку (1765 – 1831), популярный писатель периода Эдо, автор юмористического романа «На своих двоих по Восточно-морской дороге» («Токайдо-тю хидза-куригэ»), в качестве прощального предсмертного стихотворения оставил такие строки:



Коно ё-оба	Разлука с жизнью.
Доря о-хима-ни	Немножко дыма
Сэнкоо то	От фимиама.
Томо-ни цуи-ни ва	Немножко пепла.
Хаи саёонара	Земля, прощай!

(Перевод К. Д. Бальмонта,
1867 – 1942)

А дзэнский наставник Иккю Содзюн (1394 – 1481) написал:

Умарэтэ ва	Родились и вот
Синуру нарикэри	Все поумирали сплошь.
Осинабэтэ	Шакьямуни тож!
Сяка мо Дарума мо	Бодхидхарма тож! И кот!
Нэко мо сякуси мо	Головастик тож!

(Перевод И.Е. Гарри)

Вот так — в шуточном ключе — оба этих выдающихся человека сформулировали для нас непоколебимую истину «Рождения-Старения-Болезни-Смерти».

Понятия «комичность» и «юмор» иероглифически передаются термином «кайгяку» («шутка, каламбур, игра слов, острота»). Каждый из двух иероглифов, входящих в это иероглифическое сочетание, — «кай» и «гяку», — означает «шутить, острить, балагурить». Но при этом первый из них — «кай» — в своём глубинном, изначальном смысле значит «приводить в гармонию», «успокаивать, смягчать». А в составе иероглифа «смеяться» («вару») присутствует графический элемент («ё / вакай»), который, как сообщают учёные-филологи, изначально обозначал «тонкого, гибкого человека».

Таким образом, наверное, можно говорить о том, что смех и юмор, раскрывая сердца замкнутых или

застенчивых людей, способствуют гармонизации человеческих отношений, а также, сообщая всему нашему сознанию мягкость и гибкость, помогают нам принимать и преодолевать трудноприемлемые реалии жизни.

Существует невыдуманная история профессора Виктора Франкла (1905 – 1997), выдающегося австрийского психолога, которого нацисты отправили на каторжные работы в концентрационный лагерь и который сумел там выжить. Как теперь известно, профессор обратился к товарищам по лагерю с предложением: «Давайте каждый день придумывать хотя бы один смешной рассказ», — и так, придумывая этот рассказ, они смешили друг друга. Наверное, именно смех и стал источником той силы, которая помогла им пройти через всё и остаться живыми.

Иногда в бедствиях и горестях именно дух юмора, именно смех становится «светом в окошке», единственным «светлым пятном» в этой жизни. Благодаря смеху и юмору наше сознание оттаивает-смягчается, в нём проклёвываются ростки

Жить вечной жизнью

Однако при всём сказанном я полагаю, что немало и таких людей, которые не очень-то способны самопроизвольно шутить или создавать улыбку на своём лице.

Вот и я, говорящий это, на самом деле – такой же. И вот мне, человеку, всегда выходящему из дому с хмурым лицом, жена однажды посоветовала: «Попробуй, прежде чем выйти на улицу, разок посмотреть на себя в зеркало и улыбнуться».



Благодаря усвоению этой привычки сидевшее во мне «чувство неспособности к улыбке» сошло на нет, и моё взаимное общение с другими людьми стало более богатым, чем прежде.

Говоря о том, что значит улыбка, я вспоминаю об эпизоде, имевшем место во время финального сражения на Чемпионате мира по футболу среди женщин (Женский Кубок Мира ФИФА), который состоялся в прошлом (2011) году во Франкфурте-на-Майне. Эта сцена до сих пор стоит перед моими глазами: когда до окончания игры оставалось уже совсем мало времени, все члены японской команды образовали на поле круг – улыбаясь. Говорят, что благодаря этой «общей улыбке» их напряжение спало, мышцы стали мягкими и гибкими, и в результате девушки смогли полностью раскрыть свой потенциал – показать в игре всё, на что были способны. Хотелось бы, чтобы и мы, следуя примеру «Надэсикó Джапáн» («Японская гвоздика»), — этой команды, показавшей нам гибкость и мощь, — также проживали каждый день своей жизни улыбаясь.

Пусть даже поначалу наша улыбка и не будет сопровождаться подлинным чувством, но если мы начнём сознательно вызывать её на своём лице, то

через какое-то время наше лицо станет естественно-улыбчивым. Ибо, по закону, гласящему, что «тело и сознание взаимосоединены» (*синдзин-сосоку*), вслед за лицом и само наше мышление тоже станет радостным и позитивным.

Улыбка на лице также является посланием, говорящим: «Я хочу быть с тобой в дружбе и согласии», — и, таким образом, можно сказать, что благодаря улыбке между людьми завязываются тёплые дружественные отношения.

Кроме того, улыбка – это ещё и практика сочувствия-сострадания, а также – практика жертвования-даяния, доступная любому человеку, даже тому, кто не имеет средств. Одно буддийское речение гласит: «мягкое выражение лица (улыбка) – это благодеяние». Улыбка – это сама внимательность к другому человеку как таковая.

Сейчас весна. То есть, время, когда, — истинно по словам поэта, — горы смеются и улыбаются. Будем же и мы продвигаться по нашему духовному пути светло и радостно, широко улыбаясь, не забывая о том, что улыбка – источник раскрепощённого и гибкого сознания, источник отзывчивости и доброты

From *Kosei*, May 2012

