



САМАДХИ

ROBERT THURMAN

INFINITE
LIFE

*Seven Virtues
for Living Well*

Riverhead books
a member of Penguin Group (USA) Inc.
New York, 2004

РОБЕРТ ТУРМАН

БЕСКОНЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

*Семь добродетелей
хорошей жизни*



ОТКРЫТЫЙ
М И Р

МОСКВА • 2005

УДК 294.3
ББК 86.35
Т88

Книга издана при содействии
ТИБЕТСКОГО ДОМА В МОСКВЕ
www.tibethouse.ru

Перевод с английского
Анны Степановой

Турман, Роберт

Т88 **Бесконечная жизнь: Семь добродетелей хорошей жизни / Роберт Турман ; Пер. с англ. А. Степановой. — М.: Открытый Мир, 2005. — 384 с.**

ISBN 5-9743-0001-7

Конечно человеческая жизнь или бесконечна? И если она бесконечна, то как обрести не только веру в это, но и знание, причастность. Только ли хижина отшельника — путь к бесконечности, или в безумии и насыщенности современного мира есть возможность соприкоснуться с вечностью и блаженством. Роберт Турман представляет буддийский взгляд на путь обретения и осознания бесконечной жизни. И это не путь мрачного нигилизма или скованной обусловленности, но путь радости и оптимизма, многообразия и обретения.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 5-9743-0001-7

© Robert Thurman, 2004
© Степанова А., перевод, 2005
© ООО «Открытый Мир», 2005

Об авторе

Роберт Турман, который уже тридцать лет является профессором и писателем, возглавляет первую в Америке кафедру индо-тибетских буддистских исследований в колумбийском университете. Он является основателем и президентом Тибетского Дома в Нью-Йорке — организации, которая посвятила себя сохранению тибетской цивилизации, поставленной под угрозу. Турман был первым западным человеком, ставшим тибетским буддистским монахом, и уже на протяжении тридцати пяти лет поддерживает крепкую дружбу с Далай-Ламой. Р. Турман живет в Нью-Йорке.

Благодарность

Я хотел бы выразить глубокую признательность тем замечательным людям, кто вдохновлял меня и помогал в написании этой книги. Моим родителям, прежде всего моей матери, Бетси и отцу. Беверли, которая дала мне мое тело и заботилась о нем с большой любовью, великодушием и умом. Я благодарен моим духовным предшественникам в Дхарме, прежде всего Будде Шакьямуни и великим божественным бодхисаттвам, Манчжушри, Таре и другим великим мудрецам и сиддхам, таким как Нагарджуна, Арьядева, Асанга, Чандракирти, Шантидева и Дхармакирти, а также бессмертным ламам Цзонхаве, которые сформировали мой разум таким, каким я не помню его в предыдущих жизнях, и таким, каким я могу представить его в этой жизни, хотя мне кажется, что нет предела росту моего понимания. Я благодарен моим главным наставникам, формальным и неформальным, прежде всего Его Святейшеству Далай-Ламе, Преподобному Геше Вангьял, Кьябджей Линг Ринпоче, Серкхонг Тзеншан Ринпоче, Тара Тулку, Лочо Ринпоче и моему хорошему другу Гелек Ринпоче, которые продолжают наставлять меня, пусть даже я и с запозданием понимаю давным-давно преподанные мне уроки, всю глубину которых я когда-то не понял — а вероятно, и по сей день не осознал в совершенстве. Я признателен моим хорошим друзьям и ученикам Джоелю и Джо, Саре, Бобо, Лав и Луизе, которые постоянно побуждают мой мозг и язык порождать нечто более осмысленное.

Я благодарю мою любимую семью: Нену, Ганден, Уму, Тайу, Дечен, Мипама, Даша, Каролину, Макса, Майю и Левона, которые даже представить себе не могут, как они помогли мне уже тем, что просто были рядом. Я склоняюсь в поклоне перед всеми моими духами-защитниками, которые по-матерински заботились обо мне в моих бесчисленных прошлых жизнях и продолжают помогать мне приблизить тот день, когда я разделю с ними бесконечное блаженство, которое я ощущал в сути всего, в моменты, лишённые времени.

Я признателен за практическую помощь моей подруге Дайане, моему агенту, Линн Несбит, моим издателям Эми Хертиц и Марку Хаерингу, моим ассистентам, Мей-Мей Фокс и всем сотрудникам издательства «Риверхед Букс».

В знак благодарности всем вам я попытался передать вашу доброту нашим духам-защитникам, прокладывая путь этому учению, пришедшему от высших существ, и стараясь свести к минимуму многие несовершенства этого пути. В заключение я хочу сказать, что не забуду вашу доброту, и говорю всем вам: спасибо, спасибо, спасибо!

К НЕНЕ

О, Благородная Госпожа, не важно, как я отыскал я тебя.
Ни в чем уверенности прочной не мог я обрести,
Мой юный ум измучен выдумками был,
Пока не даровала ты ему свободу
В лесной хижине невыразимости!..

О Трансцендентная Мудрость, высшая Мать всех Будд,
Вдыхающая жизнь во все существующее,
Ты — ясный свет, вечная опора, Божество Тела Истины —
Позволь, о Благородная Госпожа, всем нам порадоваться
твоим милостям!

Пабонгка Дечен Ньингпо
«Быстрый путь Великого Блаженства»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Его Святейшества Далай-Ламы 10

Введение. Приглашение к бесконечной жизни 13

Часть первая

1. Природа реальности 23

2. Буддизм: радостная наука сердца 60

Часть вторая

3. Мудрость 83

4. Щедрость 127

5. Справедливость 169

6. Терпение 220

7. Творчество 266

8. Созерцание 314

9. Искусство вечной жизни 351

Заключение 383



Далай-Лама

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я счастлив представить последнюю книгу моего старого друга Боба Турмана, название для которой он позаимствовал у одного из Будд, известного в Тибете как Тсепамей, что значит Бесконечная Жизнь, и указывает на те важнейшие качества, которые Будда воплощает в себе. Он представляет нам точку зрения Махаяны о том, что совершенное просветление — это не просто состояние спокойного прерывания течения жизни, почти небытия. Состояние Будды подразумевает полное осознание, что находит блаженное выражение в сострадании, неустанно направленном на всех живых существ, и проявляется, когда это необходимо, в том, чтобы помочь им обрести свободу от страданий.

Профессор Турман описывает этот взгляд в контексте обширных интенсивных практик бодхисаттв, трансцендентальных добродетелей или совершенств. Он также затрагивает важный вспомогательный аспект такой точки зрения, представление о прошлых и будущих жизнях всего живого. Это представление базируется на данном Буддой объяснении принципа причины и следствия, согласно которому ничто не возникает без причины, не существует причины без причины, и каждая причина имеет свое следствие. Так мы утверждаем, что сознанию всегда предшествует другое сознание и оно всегда порождает новое сознание,

что очень похоже на сохранение физической энергии. Идея о том, что мы уже прожили многие жизни и проживем еще многие жизни в будущем, причем их качество зависит от нашего поведения и намерений, создает контекст для признания великой уникальности и ценности жизни свободного и счастливого создания. Более того, понимание, что все живые существа уже прожили бесчисленные жизни, дает нам возможность осознать нашу взаимосвязь с ними и задуматься над тем, что когда-то каждое существо так или иначе совершило добро по отношению к нам.

Большинство духовных традиций соотносит свои этические системы с чувством, что жизнь не заканчивается после смерти, потому что возможные последствия наших поступков придают смысл нашей жизни. Подлинное понимание того, как работает механизм продолжения жизни после смерти, принято считать необычайно сложным, доступным только для разума Будды. С другой стороны, нам сложно проверить существование наших прошлых и будущих жизней. И тем не менее нужно провести четкую границу между тем, что не было обнаружено, и тем, что наука признала несуществующим. То, что наука считает несуществующим, мы тоже должны признать таковым, но то, что наука просто еще не открыла, — это совершенно другое дело. С другой стороны, Будда четко утверждал, что мы должны осознавать как влияние наших прошлых жизней на эту жизнь, так и следствия наших сегодняшних поступков на будущие жизни. Такое осознание лежит в основе пути к подлинному ощущению этической зрелости и духовного развития.

Вопрос о прошлых и будущих жизнях может оказаться трудным для людей, воспитанных в современном мире, привыкших усваивать те взгляды, которым можно найти физические доказательства. Но даже и современная наука не может с уверенностью утвер-

ждать, чем в действительности является наше сознание, как оно функционирует и какова в целом его природа. Поэтому я очень рад, что Боб Турман с присущими ему умом и энергией посвятил свою книгу некоторым из этих тем.



18 июля 2003 г.



Введение

ПРИГЛАШЕНИЕ К БЕСКОНЕЧНОЙ ЖИЗНИ

Мне был двадцать один год, я был послушником и учился у Преподобного Геше Вангьял в его маленьком буддистском монастыре в Америке, в Фривуд Эйк, Нью-Джерси. В небольшом поселении жили эмигранты из Монголии, России и Восточной Европы. Они селились в домах на чахлой неплодородной земле Джерси. Тем весенним утром, около четверти одиннадцатого, я шел по Второй Восточной улице, направляясь в магазинчик на углу Девятой улицы, куда меня послали за молоком для утреннего чая. Я бодро шагал к западу, оставляя по левую руку белую выцветшую изгородь, окружавшую маленький домик. И вот когда я пересекал улицу, со мной произошло нечто удивительное.

Я испытал некое дезориентирующее ощущение, которое можно описать разве что как давление на мой копчик, будто вытесняющее само себя. Когда давление исчезло, я вдруг сразу заметил, что все это время меня будто кто-то сзади подгонял и подталкивал вперед, и не только в сторону бакалейного магазинчика на Девятой улице, но и вообще в жизни, к моему будущему. Благодаря перемене в ощущениях я испытал яркое чувство облегчения, почувствовал освобождение. Я вдруг живо увидел собственную позу: брови слегка сдвинуты, плечи ссутулены, корпус устремлен

вперед, таз отведен назад, а спина изогнута дугой. Я произвольно замедлил шаг и выпрямился. По телу прошла волна расслабления, и я ощутил, как эта освобождающая сила переполняет меня.

Я огляделся, словно увидел все в первый раз, и заметил цветы, что росли по ту сторону изгороди, которую я только что миновал, широкую улицу по правую руку от меня и пушистые облака в синем небе. Затем я осознал, что в моем разуме есть еще более глубокий пласт мышления, кроме размышлений о том, как пройти к магазину, купить молоко и вернуться к Геше-ла и его гостям, чтобы накрыть на стол. В моей голове были и другие мысли, которые упорно возвращались к буддистскому представлению об «отсутствии начала». Впервые я столкнулся с этим понятием, когда Геше-ла читал мне тибетский перевод «Дружеских писем» Нагарджуны, которые он писал южноиндийскому царю Удаяны из династии Сатаваханов (примерно во втором веке нашей эры). Я еще подумал тогда, что «отсутствие начала» — это очень забавное выражение. В западных книгах только и пишут, что «в начале...». Что же это за «отсутствие начала», хотелось бы мне знать?

И вот вдруг я осознал смысл этого понятия со всей ясностью. «Вот в чем дело! — подумал я. — Когда мы говорим: „В начале...“, мы, не отдавая себе в этом отчета, подразумеваем, что где-то позади во времени *существует* абсолютное начало, а само наше существование и все поступки отталкиваются от этой лежащей позади границы. Я руководствовался ощущением этого толчка всю мою жизнь, даже не осознавая этого. Удивительно! Но если жизнь и правда не имеет начала, то мое прошлое в действительности было бесконечным. И будущее будет таким же. И не стоило так спешить. Принуждая себя таким образом, я ошибался. У меня достаточно времени, и я могу позаботиться о том, чтобы обрести уверенность и идти туда, куда я

хочу идти. Как я волнуюсь! Это чувство освобождения, вкус свободы, больше никакого невольного давления — так вот что такое отсутствие начала».

Я был в восторге оттого, что начал понимать буддистское слово, которое так притягивало меня, и удивлен тем, что действительно *ощущал* это понимание в своем теле. Я ощутил физическое освобождение от давления, до сих пор мною не распознаваемого, но теперь очевидно угнетавшего меня. Вернувшись к делам насущным, я почти влетел в магазин, каждый мой шаг стал легким и радостным.

Мое тело освободилось от бремени, пелена упала с моего сердца. Начиналось освобождение от моей привычной жизни в рабстве, вхождение в новую, независимую жизнь, жизнь бесконечную.

Блаженное освобождение

Каждому из нас, наверное, хочется быть долго и по-настоящему счастливым, с радостью и любовью делиться этим счастьем с друзьями и соседями, другими людьми и животными! Ощущение внутреннего блаженства не зависит от тех или иных обстоятельств, удачи или успеха, оно поднимается из глубин нашего сердца, места, где зарождается основа нашего благополучия. Каждому, наверное, хочется пережить основополагающее чувство глубокой доброты реальности, наполняющее нас безмерной радостью, дающее нам силы жить. Я думаю, что это так. Но все же наша культура постоянно уверяет нас в том, что такая радость невозможна, даже если ее предчувствуешь. Нас уверяют, что мир зол и неадекватен, его нужно привести в порядок. Нас учат думать, что для того, чтобы хоть ненадолго ощутить удовлетворение, нам нужна та или иная вещь или отношение, лидер или достижение. Принято считать, что глубокое безусловное счастье не

просто несбыточно, но и незаконно, аморально и нездорово.

Зачастую буддистские учения трактуются неправильно — Дхарма завещана нам столь многими просветленными. Чем старше я становился, тем более жизнеутверждающий эффект она оказывала на меня с каждым днем. Их неверно учили, будто Будда соглашался со всеми этими нигилистами, будто бы он действительно был главным нигилистом, чемпионом всех времен среди не умеющих радоваться людей. «Жизнь — это страдание, — якобы говорил он, — так что лучше бежать от нее». Как мрачно и грустно!

Однако правда заключается в том, что Будда определенно не приговаривал нас к несчастью, которое многие общепринятые общества и культуры, включая и нашу, преподносят нам как неизбежность. Напротив, он обнаружил и провозглашал, что всеобщее освобождение от страданий — яркая и долгая радость — в высшей степени возможно для всех живых существ. На подлинное счастье временно неспособны лишь непросветленные, эгоцентричные и заикленные на себе существа. У большинства из нас есть сильное, но вредоносное чувство своего фиксированного, неизменного, имеющего определенные границы «я», совершенно не связанного с другими существами. Это чувство дополняет ограниченный взгляд на наше существование как случайное и конечное; оно начинается лишь с нашим рождением и внезапно обрывается со смертью. Фиксированный и отчужденный, случайный и конечный — эти представления складываются в ошибочную комбинацию. И вот в конце концов мы ощущаем себя обделенными и немного угнетенными, проживая жизнь, как кажется, полностью лишенную смысла. Я называю это «конечной жизнью».

Мы можем освободиться от такого конечного существования, просто осознав неправильность своих взглядов и их влияние на наш образ жизни. Приняв

тот факт, что мы сами можем быть главной причиной своего несчастья, мы решаемся полностью понять проблему и решить ее как можно скорее. Под руководством учителя мы с легкостью распознаем, что ограничивающая сила — это собственное наше непонимание реальности мира и нас самих. Первым шагом на пути к подлинному удовлетворению станет обращение к фундаментальной проблеме нашего неизменного застывшего самоощущения. Если тщательно поискать свое «я», то найти его не удастся. Мы обнаружим ошибку, лежащую в основе проблемы, и начнем понимать, что такое отсутствие «я», взаимосвязанность с другими и бесконечная жизнь. Теперь мы сможем освободиться и пережить ощущение полной удовлетворенности собой, другими и нашим миром, которое буддисты называют «просветлением» или «пробуждением».

Великая доброта Будды (и многих других просветленных существ, разделивших с нами учение) заключается в том, что он создал метод, благодаря которому мы можем использовать разум, чтобы освободиться из тюрьмы собственного «я». За это мы и восхваляем Будду. Он пригласил нас присоединиться к блаженному освобождению длиною в жизнь, освобождению от своего доминирующего «я».

Я начал изучать буддизм сорок лет назад и стал монахом, чтобы обрести блаженное освобождение. Иногда мне хотелось провести все эти годы в уединении. Возможно, тогда за сорок лет я и действительно достиг бы чего-нибудь. Кто знает? Но я покинул общину монастыря и вернулся в США, чтобы нести послание Будды моей американской *сангхе*, или общине. Дела в Америке обстоят таким образом, что с тех пор я работал не покладая рук.

В 1965 г. я вернулся в Нью-Йорк, и мне показалось, что здесь я не найду приверженцев пути к блаженному освобождению, которое я открыл для себя,

когда учился и готовился стать монахом в общине Далай-Ламы, находящегося в изгнании в Индии. Я сказал: «Эй, вот блаженное освобождение». И услышал в ответ: «Блаженное? У нас война во Вьетнаме. Мы должны остановить Пентагон! Мы должны остановить корпорации! Мы должны заниматься важными вещами!» Вы знаете, что такое американская жизнь. «Ты хочешь быть блаженным? — спрашивали меня. — Прими либриум. В этом мире нет радости. Это нереально». Как это похоже на наше общество! «Кроме того, ты ощутишь блаженство, когда умрешь и обратишься в ничто. А вообще-то тебе пора возвращаться к работе!» Похожие ответы я слышал от людей во всем мире — я часто и сам так думаю, когда все складывается хуже некуда, если посмотреть на это с материалистической точки зрения.

Но мы можем все изменить, вы и я. Мы можем присоединиться к мирной, бескровной, внутренней революции. Почему бы не устроить себе блаженные круглогодичные каникулы? Мы могли бы собираться в большие компании и путешествовать, следуя за солнцем. Все время будет лето. Постепенно все больше освободившихся людей будут присоединяться к нам. Таким был Тибет до китайского вторжения. Их блаженные каникулы начались в 1409 г., многие жители отправлялись в паломничество и жили в уединении. Все они были на каникулах, вся страна — вот что я имею в виду. Лишь немногие должны были делать клеточки *мо-мо*, нескольких яков с грустью жертвовали на пропитание. Конечно, далеко не все эти людей были просветленными. Пусть это покажется несколько пугающим, конечно, несовершенным — но это работало. Со всей его грязью и плохо развитой инфраструктурой, это человеческое сообщество ближе всего подошло к ощущению той прекрасной жизни, которая, по учению Будды, принадлежит нам по праву рождения, предназначена нам судьбой. Вдохновившись этим при-

мером, сегодня мы можем создать еще более радостное общество!

Я решил написать эту книгу, чтобы доказать, что блаженное освобождение возможно. Жизнь, не лишенная смысла, существует, даже когда звонят мобильные телефоны, сроки поджимают и чувствуется постоянное давление. Существует жизнь свободная, безграничная, счастливая, преисполненная мудрости и естественного смысла. И при этом для того, чтобы обрести прозрение, которое я хочу здесь с вами разделить, совершенно не нужно сидеть в одиночестве на вершине какой-нибудь горы. Конечно, если вы хотите достичь абсолютного просветления по полной программе, тогда действительно нужно стать монахом или монашкой или человеком, занятым своим духовным развитием, убежденным отшельником. Однако даже и среди моей сумасшедшей, полной стрессов нью-йоркской жизни я способен переживать, радостно созерцать и обсуждать с другими имманентность нирваны, блаженное освобождение и наслаждаться аурой абсолютного мира и счастья. Это можете и вы. Если большинство из нас станут поступать так, мы на шаг приблизимся к тому, чтобы сделать это реальностью, здесь и сейчас. Именно в этом я и хочу вам помочь.

Сегодня, когда вы читаете эти строки, дорогие читатели, я приглашаю вас вступить в новую сферу существования! Остановите гонку и повернитесь лицом к фактам вашей жизни. Поймите, что она лимитирована произвольными ограничениями. Обратите внимание, что рождение и смерть представляются конкретными границами без всяких к тому оснований: вы не можете вспомнить первое и представить себе второе. Обратитесь к своему сердцу. Примените свой здравый смысл и критический ум для пробуждения. Перестаньте принимать как должное унаследованную условную реальность. Поставьте под сомнение даже свои привычные инстинкты. Погрузитесь в океан безграничной

свободы. Постигните тайну реальности. Откройте для себя реальность бесконечной жизни!

Будда был одним из главных наставников на нашей планете, которые учили праву, способности и ответственности людей в достижении совершенного, безусловного счастья, которое без сомнений является величайшим желанием большинства людей. Я последовал его вдохновляющему примеру и написал эти строки для каждого из вас, чтобы помочь вам научиться доверять этому желанию, следовать движению вашей глубинной разумной любви и смелой доброй воли к более счастливой жизни для себя и других.

**ЧАСТЬ
ПЕРВАЯ**





1

ПРИРОДА РЕАЛЬНОСТИ

На какую бы тему я ни говорил, в какой-то момент я раскрываю измерение бесконечной жизни и приглашаю своих слушателей разделить мое блаженное освобождение, которое будет длиться годы, всю жизнь. После этого люди часто подходят ко мне. Они говорят: «Мне понравилось то, что вы говорили. Я надеюсь, что это действительно так. Но знаете, мне все еще трудно понять то, что касается будущей жизни». Я всегда отвечаю им так, как говорю сейчас и вам: «Главная трудность в том, как вы ощущаете вашу настоящую жизнь. Вы ощущаете себя замкнутыми в ней, и вы не знаете почему. До тех пор, пока вы не придете к ощущению бесконечности вашей жизни, реальности ваших прошлых и будущих жизней как чего-то естественного, понятного, вы не сможете быть тем счастливым человеком, каким действительно являетесь. Итак, пусть ваш разум отрешится от поверхностных проблем и попытается критически взглянуть на то, как вы ощущаете эту жизнь, как вы ее чувствуете, откуда пришло это ощущение и насколько оно соответствует реальности».

Если вам кажется, что представить себе перспективу бесконечной жизни для вас сложно, я не требую, чтобы вы все бросили и просто поверили в нее. Я призываю вас работать в этом направлении. Позднее мы еще вернемся к этой теме. Все больше и больше я убеждаюсь в том, что если нечто позитивное и станет результатом моих наставлений, реальной

пользой для какого-нибудь человека, то это будет намек на реальность их прошлых и будущих жизней. Пусть они хотя бы немного уменьшат их обычное ощущение, что «живем только один раз» — это чувство всеобщей разобщенности, одиночества, отчуждения и бессмысленности. Я хочу, чтобы каждый смог трезво взглянуть на общее для нашей культуры представление, что «моя жизнь началась только с моим рождением и закончится с моей смертью. Таким образом, моя ответственность за вселенную ограничена и даже ответственность за самого себя ограничена. По большому счету, ничто не имеет значения, потому что в конце все мы превратимся в ничто». Я хочу помочь вам освободиться из этой ловушки, от этого закрепощающего образа мышления. Я хочу содействовать вашей духовной эволюции. Первым и наиболее важным шагом должно стать понимание вашей беспредельности, вы должны взять на себя ответственность за свои бесконечные жизни и жить в бессмертии здесь и сейчас.

Религии придают большое значение тому, чтобы объяснить людям: «Вы обладаете бессмертной душой!» Ученые-материалисты стараются доказать: «У вас нет никакой души! Это не более чем религиозное суеверие! Когда вы уходите из жизни, умираете — это конец». Ученые-буддисты не согласны с религиозной догмой, они утверждают: «У вас нет неизменной внутренней сущности, которая может быть разобщена с вашим „я“ и помещена на полку в раю, оставаясь без изменений бессмертной, в то время как остальное „я“ разлагается». Они не согласны и с материалистами, говоря: «Не существует полной остановки для чего бы то ни было. Утверждение о том, что нечто может стать ничем, — это нонсенс. Ваше сознание — это нечто, так же как и ваше тело. Вы состоите из тела и разума, духа и души — бессмертно все „я“! Оно всегда было и всегда будет, живя и умирая, меняясь и ощущая.

Вопрос на самом деле заключается не в том, имеете ли вы продолжение, а скорее в том, как вы собираетесь получать удовольствие от этого. Как ваши друзья будут наслаждаться вашим обществом, раз уж вы собираетесь быть вместе навсегда?»

Когда люди слышат слово «реинкарнация», многие из них автоматически принимают говорящего за чудака, психически ненормального человека или своего рода хиппи нового поколения. Наша научная, материалистическая культура вбила в наши головы, что эта идея абсурдна. Карл Саган полагал, что вера в будущие жизни была придумана религиозными фанатиками, которые в своей незрелости цеплялись за продолжение существования, не имея достаточно смелости, чтобы встретить смерть лицом к лицу. Карл же был отважным малым, он оставил свое прочное положение в Корнельском университете, чтобы стать, по мнению многих, сумасшедшим и возглавить проект СЕТИ в поисках разумной жизни на других планетах.

Почему нам так сложно принять продолжительность своего существования в течение многих жизней? Прежде всего благодаря нашему образованию мы знакомы с теорией биологической эволюции и свободно принимаем представление об эволюции жизненных форм. Мы верим, что все мы произошли от изначальной субстанции, а теперь являемся необычайно сложными существами с мозгом, глазами и пальцами, создаем сообщества, культуры, языки и необычные жилища. Медленно, удивительным образом мы эволюционировали от крошечных амеб, в ящериц, в птиц, в обезьян, в шекспиров, моцартов, эмили диккенс, эйнштейнов, ганди и разнообразных человеческих существ. Если мы верим, что такого рода продолжающаяся физическая и ментальная эволюция возможна, то почему же случайная прогрессия материальных форм должна быть безличной и беспорядочной? Почему нам так трудно признать духовный эволюционный

континуум, переплетенный с материальным генетическим развитием? Если существуют материальные гены, то почему не может быть «духовных генов»?

Мне очень жаль подрывать материалистическое ощущение истории и «прогресса», но еще задолго до Дарвина и ему подобных Будда и его современники уже «открыли» эволюцию. Он ясно видел, что жизненная форма человеческого существа не была *sui generis* и не была творением «Бога», но была эволюционно связана со всеми другими формами жизни, развивалась на их основе и также может регрессировать обратно к ним. Однако он продвинулся дальше ученых-материалистов. Он сделал эволюцию личным делом каждого. Он признал, что она подразумевает субъективное участие существ, их замыслов и разума. Эволюция — это не просто безличные биологические процессы в атомах, молекулах и клетках. Будда видел, что живущие существа эволюционируют — прогрессируют и регрессируют — не только в строго физическом смысле. Он учил, что мы не просто пассивные наследники генетических кодов. Мы также лично и намеренно развиваемся в направлении более высоких состояний осознания и счастья или же нисходим к меньшему осознанию и более жалким воплощениям. Мы совершаем этот путь не только в этой жизни или в нескольких жизнях, но и в ходе миллиардов жизней, подобно тому как миллиарды жизней требуются для того, чтобы клетка стала бабочкой.

Почему так трудно в это поверить? Прежде всего вы, и я, и Дарвин, и Будда Шакьямуни были все вместе в первичном «бульоне» маленькими скользкими тварями без глаз и без мозга. А теперь мы здесь. Разве это не реальность, что наша продолжительность ментального осознания тоже здесь с нами, в том же радикально трансформированном и трансформирующем смысле, что и наши физические генетические коды? Почему разум должен стать тем элементом

реальности, который произвольно принято считать несуществующим, в отличие от материи? Конечно, разум не может быть найден средствами научного анализа. Но никому еще не удавалось найти хотя бы один атом, который мог бы выдержать анализ! Не существует вещи, которую кто-либо когда-либо обнаружил и которая осталась бы невидимой как вещь в себе. Все вещи, как материальные, так и ментальные, обладают лишь относительной, приписанной им реальностью. Так что это явный догматизм, предубеждение, ненаучный произвол настаивать на том, что материя существует, а разум — нет. Таким образом, эволюционная биология, исключая фактор разума и его продолжительность, оказывается в высшей степени ненаучной, наивной с философской точки зрения и прагматически неточной.

У меня есть своя теория, объясняющая, почему мы так противимся тому, чтобы допустить хотя бы возможность продолжения нашего существования: эта идея пугает нас до смерти! Образ бесконечных будущих жизней кажется нам просто ужасным! Стоит поверить в будущие жизни, и это неминуемо приведет к тревоге за *форму* нашего продолжающегося существования. Она будет хорошей или плохой? Приятной или неприятной? Станем ли мы снова людьми, а может, обретем ангельский или даже божественный облик, или будем похожи на насекомых, а может, на что-нибудь еще более ужасное? Когда люди отказываются верить в свои неизбежные реинкарнации в любой их форме, ими руководит бессознательная, инстинктивная склонность. Они идут на поводу у эмоций и пытаются избежать опасности быть возрожденными в виде паука, или еще того хуже, в аду — и адский огонь проповедников трещит в их бессознательном, а фильмы ужасов время от времени живо иллюстрируют эту опасность. Именно поэтому мы с такой безнадежностью верим, что после смерти мы обратимся в ничто,

что разум — это всего лишь электрический гул, который погаснет однажды, как перегоревшая электрическая лампочка. Но существует избавление, которое вы можете почувствовать, особенно когда мысль о том, что жизнь однажды закончится, станет тяжелой для вас. Мы просто хотим спастись.

Не давайте одурачить себя ложными обещаниями безоблачного забвения. Засовы могут оградить вас от внешнего мира, но они и наружу вас не выпустят. Отрицающий тип защиты от ненадежного, но беспредельного будущего может загнать в ловушку застойного настоящего. Вместо этого взгляните на свой страх как на отдельную проблему и позвольте вашей смелости прозвучать наиболее естественным ответом на него. Ощутите некую новую силу, берущую начало в полноте вашего чувства длительности многих жизней. Вечно изменяясь, но всегда беря на себя ответственность за понимание, что это всегда во благо!

Мы всегда уходим от решения сложной проблемы, ведь мы как раз сегодня слишком устали, чтобы заняться ею этим вечером. И все мы знаем, каково это просыпаться на следующее утро все с той же неразрешенной проблемой. Поначалу мы не помним о ней — потом она ударяет по нам. «Ох, — думаем мы, — она все еще здесь». Многие из нас также относятся к смерти. Мы пытаемся избавиться от этой мысли, но через какое-то время она снова пробирается в наше сознание с тяжким «ох!». Из живота поднимается слабость. Кто из нас готов умереть прямо сейчас? Кто из нас уже завершил все свои задумки, свел все концы с концами? Кто из нас не страдает от чувства вины за свои проступки? Или, если посмотреть позитивно, кто из нас чувствует, что сделал уже все возможное для самих себя и тех, кого мы любим?

Эти рассуждения вызывают в памяти знаменитое утверждение философа и математика Блеза Паскаля о том, что вера в существование бога является рацио-

нальной. Мы можем использовать это его утверждение в поддержку реинкарнации. Не должны ли мы делать ставку на бесконечную жизнь и нескончаемые последствия наших поступков со строго реалистической точки зрения? Паскаль бы поспорил, если бы мы ответили: «Да!» Мы вполне можем предполагать, что в будущем будет существовать череда наших личных сознаний, пусть даже измененных, пусть даже освобожденных от телесной оболочки или воплощенных в новую форму, независимо от того, насколько связаны или разобщены мы со своим «я» в этой жизни. Если мы сделаем ставку на наши будущие жизни, мы будем так или иначе готовиться к тому, чтобы наше новое воплощение стало хорошим, в лучшем теле и окружении. Мы станем по-настоящему ответственными за наши мысли и действия. Несмотря на то что мы не можем вспомнить, каким было наше «я» в прошлой жизни и как тогда мы готовились к будущему, тем не менее мы пожинаем эти плоды. Если же наша ставка окажется неоправданной и наши приготовления не возымеют должного эффекта, потому что после смерти нас ожидает забвение, то нас просто не будет, чтобы сожалеть о них. Но если мы ошибемся и сделаем ставку на то, что в будущем нас ничего не ожидает, не будем готовиться и встретим новое воплощение неподготовленными, то мы можем обречь себя на серьезные страдания, и в будущей жизни нам придется очень сожалеть о таком решении. Даже если мы не будем помнить, как принимали это решение, не будем знать, почему мы страдаем и как винить себя за то, что в прошлой жизни мы были такими бессознательными, и все равно нам придется страдать и сожалеть. Поэтому точка зрения Паскаля предоставляет безопасную позицию — у нее ярко выраженные положительные последствия. Неважно, завершается ли наша индивидуальная жизнь со смертью или находит продолжение в будущих жизнях, но если мы рассуждаем, как

Паскаль, и делаем ставку на существование жизни после смерти, в какой бы то ни было форме, мы оказываемся в выигрыше, как бы ни обстояло дело.

Просветленный теизм

Представление о бесконечной жизни ни в коем случае не уникально для буддизма. Все великие религии и духовные традиции мира говорят о просвещенной истине и энергетической силе принятия беспредельной природы реальности. Несмотря на многочисленные различия, монотеистические религии — иудаизм, христианство, ислам, шиваизм, шактизм и вишнуизм — утверждают веру в то, что бесконечное и всемогущее Существо создает и поддерживает мир. Неважно, придают ли они особое значение безграничности человеческой жизни в прошлом (в прошлых жизнях), но все они признают отсутствие начала в природе Бога, и все сосредотачиваются на безграничности будущего человека с Богом (или без Него). Каждая религия настаивает, что следствием истинной веры и добрых дел станет бесконечное положительное продолжение жизни (на небесах), так же как последствием безверия и дурных дел будет бесконечное негативное продолжение жизни (ад). Последователи этих традиций могут бояться негативной перспективы вечного ада и считать позитивную перспективу бесконечной райской близости к Богу или единства с Ним в высшей степени просвещенной, мотивирующей и благотворной.

Так в понимании своей религии просвещенные монотеисты развиваются в сторону бесконечного горизонта, придавая особое значение взаимосвязи с Богом и продолжению своей жизни. Когда они говорят: «Я родился в Иисусе Христе!», «Останься со мной, о Бог Израиля!», «Аллах Велик!», «Бог Кришна живет во мне!», «Почтение Шиве!», «Спаси меня, о всемогущая

Мать!» и т. д., они выражают великое освобождение этого чувства. К сожалению, люди могут попасться в эгоистическое обладание «их Богом» и зачастую теряют это чувство беспредельного благополучия.

Светский гуманизм

На другой стороне спектра, светские гуманисты отрицают исключительные и буквалистские претензии религиозного мировоззрения, вместо этого они обращаются к науке и разуму. Тем не менее гуманисты также ощущают бесконечную природу жизни, поддерживая в себе дух поисков и приключений. Они обращаются к беспредельности через свою любознательность и открытость чудесам вселенной и чувствуют связь с безбрежностью эволюции, безграничностью космоса, бесконечностью будущего для их потомков и неукротимую природу человеческого духа, воображения и творчества. Подумайте, как можно почувствовать бесконечность, глядя на океан, удивляясь волнам, непрерывно накатывающим и вспенивающимся в течение миллиардов лет. Подумайте о глубоком чувстве взаимосвязи со всей жизнью, которое рождается при взгляде на ясное ночное небо где-нибудь в глуши, когда мы любуемся непостижимым богатством звезд в необъятных глубинах космоса.

Те, кто ищут истину, стремятся к добру, наслаждаются красотой, живут счастливо и творчески, так что их мировоззрение позволяет им не сводить жизнь к ограниченным и косным рамкам бессмысленности. В их реальности жизнь остается открытой в беспредельность во времени и пространстве. Таким образом, светские гуманисты тоже живут в какой-то степени безгранично, хотя их видение и стеснено представлением, что непрерывность их «я» не продолжится в будущих жизнях.

Значение бесконечной жизни

Будда учил, что в каждом из нас есть огромный положительный потенциал, который нужно только раскрыть. От природы мы полны любви и сострадания. Мы долго, в течение многих жизней, трудились над своими добродетелями, прежде чем стали человеческими существами. И вот теперь, воплотившись в этой высоко развитой форме жизни, относительно свободной от негативных инстинктивных импульсов, мы находимся в равновесии и готовы последовать путем, ведущим к полному блаженству, просветлению.

Наши прошлые жизни так важны, потому что они имеют прямое отношение к нашему будущему. Куда мы пойдем дальше? Наша духовная эволюция, так же как и наше физическое развитие, — это процесс, не стоящий на месте. Когда мы берем на себя ответственность за них, то можем сознательно, а потому и более точно устремиться к достижению стабильного состояния блаженства для себя и других. Вы обретете чувство взаимосвязи со всей жизнью, которое наделит вас великой силой. Вы обретете решимость развиваться позитивно. Вы осознаете, каким потрясающим смыслом преисполнено даже малое действие, слово или просто мысль, станете уделять больше внимания тому, чтобы быть добродетельными в своих действиях, речах и помыслах.

Я называю это явление настоящим «эволюционным прозрением» — чувством личной сопричастности своей собственной эволюционной причинной связи. При этом вы не сможете избежать возможности, что в будущем, в какой-то момент вам придется пережить некий негативный опыт, но риск того стоит, потому что эволюционное прозрение открывает широкие горизонты позитивного. Тем самым вы приобретете

здоровую бдительность по отношению к опасностям эволюционного самоотрицания.

Если вы осознаете беспредельную природу своего «я», вы познаете свое бессмертие и возьмете на себя ответственность за его качество. Вы постепенно, но ощутимо озарите и наполните энергией свой мир, пока не вырветесь из своей раковины, не откроете свой кокон, чтобы развернуть яркие крылья и взлететь к солнечному свету. Больше не нужно будет бояться смерти, потому что вы узнаете, что это просто переход к другой жизни. Вы впервые сможете ощутить вкус подлинной свободы, так же как это случилось со мной, когда я шел по улице в Нью-Джерси много лет назад. Вы почувствуете уверенность в том, что обретете совершенство в реализации всех возможностей, если и не теперь, то когда-нибудь в будущем. Если вы приспособите ваше теперешнее существование к этому радикально трансформированному контексту, вы перейдете от конечной к бесконечной жизни, и внезапно все станет возможным.

Конечная жизнь

Итак, мы признали, что бесконечная жизнь свободна и полна беспредельных возможностей. Что же тогда конечная, ограниченная жизнь? Это прямая противоположность — жизнь, ограниченная в возможностях и человеческом потенциале, жизнь, которая не вдохновляет нас на достижение совершенства для нас самих и наших близких. В чем причина такой жизни? И как не пасть ее жертвой?

К сожалению, существует множество мировоззрений, которые ограничивают наши жизни конкретными рамками, но их можно свести к двум, наиболее общепринятым и разрушительным. Первое — это конечная жизнь в рабстве нигилистического материализма.

Второе — идолопоклонническая интерпретация спиритуалистического теизма, будь то монотеизм или другой абсолютизм. Таким образом, существует как материалистическая, так и спиритуалистическая формы рабства.

Нигилистический материализм

Для того чтобы быть нигилистически настроенным материалистом недостаточно быть просто материалистом, жадным потребителем материальных благ. Тот, например, кто наслаждается красивыми вещами, не обязательно является нигилистическим материалистом. Может быть, это духовный, добрый, любящий человек, посвятивший себя лучшему из всех возможных миров для всех существ и просто стремящийся к материальному комфорту во время работы над этими долговременными целями. (Возможно, этот человек думает, что сможет сделать окружающих счастливыми скорее, если сам не будет бедным.) Нет, в рабство нигилистического материализма попадают те, кто заключает себя в рамки нереалистичной картины мира. Большинство из нас, получивших современное образование, находятся под влиянием философского материалистического, так называемого научного мировоззрения. Этот взгляд на реальность не может предоставить нам приемлемой теории о природе жизни. Этот взгляд догматичен, он провозглашает себя фактом, единственной истинной реальностью. Нас заставляют поверить в то, что научный гений будто бы прямо и исчерпывающе дает нам это нигилистическое мировоззрение и подтверждает его с математической точностью, применяя машины, гарантирующие «точные» данные.

Согласно нигилистической материалистической картине мира, у нас нет души. Духовность — это не более

чем детский предрассудок и неуместная сентиментальность, основанная на незнании истинных фактов, известных ученым. Мы созданы в определенный момент, который пока еще не поддается точным измерениям, из генетически закодированного материала, из спермы и яйцеклетки родителей. «Мы» — это, конечно же, наше субъективное сознательное «я», а наше сознание и самосознание, очевидно, развиваются с момента, когда ткани мозга и/или социализация достигают определенного, пока еще точно не зафиксированного, уровня сложности. Став сознательными, мы будем удостоены статуса «личности» и обретем определенные права; наша личность есть нечто уважаемое. Так или иначе, в конечном итоге мы действительно или фактически не существуем так, как мы воспринимаем свое существование, так что для материалистов представляется довольно простым делом лишать нас жизни, если мы нарушаем определенные правила, не соответствуем правильным идеям, принадлежим не к тому клану, религии, нации, расе или полу. Убийство прискорбно, но мы утешаемся мыслью, что после смерти жертвы больше не сожалеют о потерянных жизнях, ведь их существование просто прекратилось, и они не помнят больше о том, что когда-то жили.

Со смертью иллюзия субъективного существования разрушается, когда мозг прекращает функционировать. Мы уходим от сложности и возвращаемся в ничто, из которого возникли. В некоторые моменты жизни мы осознаем (на некотором обычно неосознанном уровне) тот факт, что смерть может мгновенно свести нас от ощущающего себя существа в лишенное чувств ничто, которое является нашей неотъемлемой реальностью. Поэтому без особых сложностей мы можем убедить себя в том, что, когда хроническая боль станет невыносимой, суицид явится осуществимым выбором, мы воображаем себя после смерти спокойно соскользнувшими в состояние вечной анестезии.

Полагая, что реальность этих взглядов доказана, мы живем в рабстве нигилизма такого мировоззрения. Мы уделяем больше времени материальному, чем духовному. Мы считаем признаком зрелости подчинение кажущемуся факту, что наше существование не имеет смысла — и, конечно, нет смысла и ни в чем другом, так что мы можем не принимать все это слишком на свой счет. Мы располагаем определенной долей свободы, которая идет от наплевательского отношения к этому вопросу. Мы обретаем ее, когда чувствуем, что худшее, что может случиться с нами, — это быстрый выход в ничто, не важно, что мы делаем или не делаем. Но у нас нет рационального мотива предпринимать настойчивые усилия для личной позитивной эволюции, раз уж все, что бы мы ни делали, закончится со смертью. Также у нас нет и *абсолютной* мотивации относиться хорошо к другим или способствовать их развитию, раз уж они потом умрут. Мы живем и работаем ради результатов только в этой жизни, которая, как мы знаем, может закончиться в любой момент. Вдохновляясь успехом в каком-то роде деятельности, наслаждаясь некоторое время этими скромными результатами, мы не чувствуем, что наши усилия будут действенными и продолжительными. Когда все складывается хорошо, мы можем быть внимательными любовниками, товарищами, родителями, друзьями или коллегами, но в трудные времена у нас нет причин жертвовать собой больше, чем того требуют наши интересы. В конечном итоге нам, лишенным мотивации, не хватает сил, чтобы, так сказать, дать что-то вечности. Такие понятия, как «задушевный друг», «духовно близкий человек», теряют свой смысл, хотя «духовная пища» часто приходится нам по вкусу.

Кому-то такая картина мира может показаться привлекательной. Она, казалось бы, отвечает древнему призыву: «Ешь, пей и будь весел, ведь завтра мы можем умереть» (и вернуться в спокойное ничто!). Как

эта жизнь может быть тюрьмой, удивитесь вы. Вот мы — никакое бремя не гнетет нас и не беспокоит никакая миссия, мы просто располагаем свободным временем. Нам придется сделать над собой некоторое усилие, чтобы научиться выживать и добиваться успеха. Если нам повезет, мы устроимся с комфортом, а затем уйдем, когда сами этого пожелаем. Жизнь — не такая уж большая сложность. Не существует последствий наших действий, нет скучных песнопений небесного хора, нет вечного огня в аду. Мы живем, и любим, и работаем, и играем, а потом все заканчивается состоянием, напоминающим хороший ночной сон, от которого не просыпаются. Так в чем же заключается проблема с таким мировоззрением?

Я готов согласиться, что все могло быть еще хуже. Да я и сам люблю ночью хорошо поспать. Я тоже получал образование, и меня учили верить в такую картину мира. Но остается вопрос: истинна ли эта картина? Такова ли реальность жизни, смерти и мира? Где свидетельства этому? Чем это подкреплено? Является ли это научным открытием и рациональной теорией? Или же это догматическая выдумка и иррациональный обман? И почему это так важно?

Как-то я встречался с одним нейробиологом по поводу возможного проекта, в котором должны были быть задействованы чувствительные приборы для измерения моделей/образов мозга опытных йогов. В какой-то момент я упомянул тибетских адептов, которые сохраняли воспоминания о состояниях пребывания вне тела, а также близких к смерти и после смерти, после которых они возвращались в свои предыдущие чувствующие тела и мозг, чтобы рассказать об этом. Ученый был очень взволнован, он подскочил и в своем развевающемся белом пиджаке забегал по просторному конференц-залу госпиталя, горячо отчитывая меня: «О чем вы говорите? Никогда не упоминайте подобных вещей в этих стенах! Всем известно,

что не существует состояний сознания по ту сторону смерти мозга! Это полностью доказано: если мозг умер, это конец. Все остальное бредни. Предрассудок. Примитивное мышление». Он горячился все больше. Я был так поражен его эмоциональным напором, что уже начал было беспокоиться о его здоровье. Я заверил его, что больше не стану поднимать этот вопрос и мы займемся только живыми йогами в этом проекте и ограничимся состояниями медитации. Он успокоился, и мы смогли продолжить переговоры.

День или два спустя я ехал в такси на очередную встречу и вдруг поразил водителя, когда в полной тишине вдруг разразился хохотом. Я вдруг осознал ошибку в рассуждениях моего ученого друга, хоть на это и ушло несколько дней. Рассуждения эти были такими сбивчивыми, что ошибку и правда легко было пропустить. *Единственная вещь*, которую по определению *никогда* нельзя обнаружить, никогда нельзя доказать рационально, — это именно то, в чем он был так уверен, — «*ничто*». «Ничто» — это та «вещь», в отношении которой мы можем быть полностью уверены, что никто никогда не найдет ее. Никто не сможет доказать, что она существует, потому что она не существует, просто по определению. Это не вещь. Это не место. Ничто не может выйти оттуда или туда уйти. «Ничто» не обладает ни размером, ни измерением, оно не может быть где бы то ни было расположено. Оно не соотносимо с чем бы то ни было, и таким образом оно не относится к чему бы то ни было. Это тот мир, что не имеет соотнесенности: слово «ничто» обозначает ничто и при этом не соотносится с чем бы то ни было! Ничто не является состоянием чего-либо. Так что убежденность нашего общества в том, что «ничто» — это финальное состояние наших жизней, есть всего лишь иррациональное предположение, основанное на простом заблуждении по этому поводу, как сказал бы Виттгенштейн, плохое знание языка.

Все в природе есть «*нечто*», постоянно меняющееся и становящееся другим «*нечто*». Никто никогда не видел, чтобы нечто обратилось в ничто. Когда сгорают дрова, они не исчезают, от них исходит невидимый жар и остается пепел. Лед тает и превращается в воду, а вода, нагреваясь, становится паром. Цветы разлагаются и становятся почвой, а она, в свою очередь, питает новые цветы. «Энтропия» означает, что определенные типы энергии могут оказаться так рассеяны, что перестают функционировать в какой бы то ни было ощутимой форме, но это все же не значит, что они становятся ничем. Итак, когда мы настаиваем на том, что существует «ничто», в этом действительно нет ничего научного.

Так откуда же берет начало это чувство о «ничто», которое якобы лежит в основе наших жизней? Начиная с эпохи Ренессанса западные ученые боролись за то, чтобы уйти от антирациональной, догматической космологии церкви, разрушить влияние церкви на умы людей. В прошлом церковь держала простой народ в рабстве, убеждая их, что она имеет власть над их душами: тех, кто оспаривал авторитет церкви, ожидали вечное проклятие и адские муки в загробном мире. Даже и в этой жизни у церкви было право губить тех, кто пытался исследовать мир, используя собственные чувства и разум. Против тех, кто был не согласен с утвержденной церковью картиной мира, действовала инквизиция. Она заставила молчать Галилея и сожгла Джордано Бруно, а также многих других ученых и философов. Естественно, ученые возмутились. Рене Декарт постоянно провозглашал свою лояльность и веру, но искусно сводил душу, сознание, разум и даже Бога к лишенной измерений точке, действующей вне материального мира. Вследствие этого ученые продекларировали, что существует только «материя», а духовное определили как нечто по ту сторону рационального рассмотрения, считая душу чем-то неважным.

Наука в индустриальную эпоху пользуется большим успехом. Ее открытия, теории и технологии дали нам возможность создавать великие машины, достигшие потрясающих результатов. И теперь приверженцы науки создали в университетах нечто вроде «наucoцентризма» в противовес нашей матери церкви, или научный материализм и своего рода инквизицию, чтобы поддерживать ортодоксальность материализма. Они стали наслаждаться властью над умами людей, убеждая нас в том, что могут контролировать наши души — которые в конечном итоге безболезненно погрузятся в гарантированное забвение. Они обещают нам лихую поездку на удивительных машинах, пока мы живы, и безболезненное забвение в конце. Они заверяют, что не будет ни адского пламени, ни проклятия. Даже Гитлер и Мао не будут мучиться в аду, несмотря на то что их действия заставили мучиться многих других. Умерев, они избегают последствий, независимо от того, что они совершили.

Мне представляется, что многие ученые уступили искушению и поддались их институциональному могуществу. Подобно церкви в давние времена, чтобы поддержать картину мира, посредством которой они держат нас в рабстве, ученые обращаются к философским дебрям, метафизическим догмам, жаргону священников, математическим магическим формулам, механическим чудесам и инквизиторскому запугиванию. Но, как мы только что видели, у них нет и по определению быть не может знания о том, что «ничто» — это реальность, которая лежит в основе нашей жизни и является неизбежной судьбой нашего сознания. Поэтому мы должны допустить возможность, что после смерти у нас будет некий континуум опыта, который может быть назван «душа».

Нигилисты могут ощутить определенную свободу благодаря представлению о «ничто». И потом, если все является в равной степени ничем и будет сведено к

своей сущности, можно ощутить свою связь с чем бы то ни было в этом основополагающем «ничто». Нигилисты могли бы сказать миру: «Мы разделяем тот абсолютный факт, что фундаментально мы все в равной степени ничто». Тем не менее такой вид взаимосвязи имеет одно слабое звено, ведь в центр ставится ничто и, таким образом, эта связь обладает очень малым влиянием.

Древние индийские философы, вероятно самые искусственные мыслители, каких когда-либо видел мир, расходились в своих взглядах по множеству вопросов, но в одном были согласны: нигилисты — это самые несчастные люди на свете. У них нет мотивации, для того чтобы чистосердечно присоединиться к игре эволюции, нет неоспоримой причины делать что-нибудь для кого бы то ни было, если речь не идет о немедленном комфорте для себя или близких в этой жизни. Эта основополагающая нехватка позитивного импульса ведет к тому, что они теряют драгоценные моменты осознания себя, негативно воспринимая человеческую жизнь, не понимая, что она может привести к удивительным достижениям и высочайшему блаженству для себя и других.

Спиритуалистический абсолютизм

Спиритуалистический абсолютизм соотносится с верой в то, что одна конечная и незначительная жизнь полностью принадлежит всемогущему абсолютному Другому, Божественному Существо. Несмотря на то что эта форма рабства может показаться менее преобладающей сегодня и выглядит скорее как устаревшая ментальность, но на самом деле огромное число образованных людей в так называемых современных обществах, таких как Америка, все еще остаются в рабстве спиритуалистического абсолютизма. Это не истинное

учение религий мира, это общая ложная интерпретация их всех (включая буддизм).

Все распространенные религии учат, что есть некое Состояние, или Сила, или Существо, которое является творческим потенциалом, фундаментальным для нашей жизни, всемогущим, всеведающим и нерушимым, даже если оно и не привязано к определенной форме, проявлению или понятию. К счастью, эта сила преисполнена любви и милосердно желает благоденствия и счастья всем существам. Фундаментальная опора этих религий заключается в том, что они призывают людей ориентироваться на Высшую Реальность, чтобы переступить пределы эгоцентричности своего «я», собственничество, гордыню, склонность наносить вред другим, — и все это для того, чтобы достичь свободы в бесконечной жизни. Поэтому, как мы видели, для просвещенного теиста представляется в высшей степени возможным принять безграничность существования. Религии действительно открывают двери в бесконечную жизнь. Но религии могут быть также ложно истолкованы. Тогда люди *утрачивают* свою открытость бесконечному и занимают позиции спиритуалистического абсолютизма, который, как доказывает ход истории, необычайно опасен.

С тех пор как Моисей в своих заповедях запретил создавать себе «сотворенных кумиров», на Западе было принято считать, что идолопоклонничество — это поклонение изображениям богов. Мы подразумеваем, что «сотворенный кумир» — это вещь, такая как знаменитый золотой телец или даже статуя Иисуса на кресте, Девы Марии с младенцем Христом, Будды или бодхисаттвы, Кришны, Шивы, Вишну или богини Шакти, — на эти изображения люди смотрят как на божественных существ. Но здесь все не так просто. Действительно ли является запечатленный образ всего лишь идолом, сделанным из металла, вырезанным из камня, напечатанным в книге или нарисованным

на стене? Вовсе нет. Слово «сотворенный» на первый взгляд соотносится только с физическим миром, но разве не существует других способов, чтобы «творить» образы? В речи мы запечатлеваем определенные словесные образы божественного, которым мы привержены. Есть люди, для которых само слово для обозначения Бога становится священным, так что они готовы убить тех, кто называет божество другим именем. Мы творим образы в своих сокровенных мыслях. Сила человеческого разума известна. Поэтому «сотворенными кумирами» следует считать как физические изображения, так и ментальные и словесные образы. А слову «идолопоклонничество» следует дать более широкое толкование — это замещение бесконечной сущности конечной, созданной нашими собственными руками, языком и воображением.

Неверное толкование мировых религий, когда их институции причинили много вреда отдельным людям и целым сообществам, берет начало именно в этом *концептуальном идолопоклонничестве*, — таким термином я определяю этот наиболее опасный его вид. Это происходит, когда человеческий эгоизм и самовлюбленность низводят Божество до личной, племенной или национальной собственности, как некую эксклюзивную форму, конечную сущность, когда люди представляют себе Божество в виде идола, будь то идол физический (статуи, картины, горы, реки, небо, океаны), вербальный (определенные языки, священные звуки, священные книги, магические формулы) или ментальный (особые концепции абсолютного существа или несущего).

Такое идолопоклонничество побуждает людей провозглашать: «Это мой Бог!», «Это мое божественное право!», «Это моя высшая реальность!», «Моя вера важнее твоей!», «Мой путь единственно верный!» Такое идолопоклонничество лежит в основе священных войн, крестовых походов и джихада и даже светских

идеологических течений, таких как капиталистическая модернизация или коммунистическое движение. Такое идолопоклонничество дает право совершать массовые гонения, самопожертвования, сжигать ведьм и вдохновляет на разного рода религиозный и идеологический фанатизм. Только абсолютисты от духовности настолько уверены в неоспоримости и доминировании своих верований, что убивают во имя своего бога или своей реальности и думают, что будут прощены и не пострадают от негативных последствий своих действий.

Возьмем, к примеру, исламских экстремистов, которые взорвали башни Всемирного торгового центра 11 сентября 2001 года, направив в них самолеты с пассажирами, и уничтожили при этом тысячи невинных жизней. Или ирландских католических или протестантских террористов в Великобритании, чья борьба сводится к закладыванию бомб и смерти граждан, идущих по своим повседневным делам. Или десятилетия взаимной жестокости между буддистами и индуистами на Шри-Ланке. Или индо-исламские конфликты в Индии и Пакистане. Или массовые убийства, совершенные фанатичными коммунистами против верующих разных вероисповеданий в течение последнего столетия. Абсолютисты от религии и идеологии готовы принести в жертву собственные жизни и жизни других людей ради предположительно большей, лучшей цели — защиты абсолютного доминирования их Бога, их религии, их идеологии или их жизненных позиций. Кто из нас признает, что их действия способствуют тому, чтобы приблизить человечество еще на шаг к нирване? Кто станет спорить, доказывая, что они сделали все, чтобы помочь нам обрести счастье и гармонию? Я привел примеры того ущерба, который может нанести и наносит в наши дни абсолютизм.

Попад в ловушку этого жестко ограниченного мировоззрения, такие концептуальные идолопоклонники и абсолютисты от спиритуализма ощущают свои

жизни, по существу, абсолютно ничтожными. Они верят, что все существа, реальность, судьба, сила и знание переданы в руки всемогущего абсолютного божества. Они верят в то, что мы были ничем до рождения, когда наша внутренняя суть, не более чем искра великого огня божества, была создана этим божеством. После смерти мы вернемся к божеству и снова перестанем существовать, не будет больше индивидуальности или самосознания отдельно от великого божества.

Люди, придерживающиеся таких взглядов, теряют всякое чувство свободы, потому что рассматривают себя как абсолютно зависимых, поработанных субъектов божества. Они не воспринимают никакой другой цели в жизни, кроме как подчиняться приказам тех, кто, по их мнению, представляет божество — обычно это священные тексты или высшие священники, но иногда и монархи, премьеры или президенты. Такие люди оказываются во власти парадоксального чувства: с одной стороны, полной личной ничемности как индивидуальность, а с другой стороны, абсолютной личной силы и авторитета в качестве частицы божества. Они видят себя посредниками и инструментами воли божьей. Не участвуя в эволюции как индивидуальности, они не несут ответственности за последствия своих мыслей, слов или действий, они не могут рассчитывать и на хорошие результаты своих добрых поступков. Таким образом, в стремлении к персональному развитию, трансформации или освобождению они лишены каких-либо возможностей. Подобно материалистам-нигилистам, абсолютисты от спиритуализма подсознательно разобщены со своей собственной жизнью. Любое реальное свидетельство о самих себе они рассматривают как ничтожное, ощущая, что фундаментальная суть всех вещей есть уничтожающий свет, подобно тому как нигилисты ожидают в будущем всепоглощающую тьму.

Спиритуалистический абсолютизм имеет и свою положительную сторону, освобождающую интерпретацию, так же как и материалистический нигилизм. Прежде всего абсолютисты верят, что нечто большее, чем они сами, является истинной реальностью. В зависимости от религиозного фона они могут верить и в свое собственное бесконечное будущее, как в рай, так и в ад. Это может побуждать их действовать так, чтобы обеспечить для себя райское блаженство и избежать адских мук и, следовательно, быть щедрыми, добрыми и кроткими по отношению к другим существам.

Кроме того, возможно, что абсолютисты от спиритуализма могут ощущать бесконечную жизнь. Они склонны воспринимать себя творениями божества, что позволяет им чувствовать себя его частью; чем больше значения они придают этой связи, тем более они способны приобщиться к безграничной жизни, соединившись с бесконечным через связь божества со всей жизнью.

Я бы вновь хотел подчеркнуть здесь ту важную мысль, что критика идолопоклоннического спиритуалистического абсолютизма не является критикой теистических религий мира в целом. Это скорее критика неверной интерпретации и неверного обращения к этим религиям. Все мировые религии разделяют общие этические заповеди о любви и милосердии, мудрости, сострадании, щедрости, альтруизме и т. д. Важнее всего то, что человек духовный может всем сердцем верить в то, что хочет, и в то же время со всей серьезностью принимать запрет на идолопоклонничество, чтобы не рассматривать свои верования о высшей реальности как нечто исключительное по сравнению с представлениями других людей. Во многих священных писаниях разных религий мира встречается утверждение: «этот путь — единственный путь» к спасению или освобождению. Но такие высказывания следует понимать скорее как гиперболические утверждения, выражающие яркое эмоциональное обязатель-

ство в специфическом контексте, а не как догму, справедливую для каждого на планете на все времена. Трансцендентальное, бесконечное Существо или Сила просто не должно быть заключено в рамки какой-либо определенной абсолютизированной системы верований.

Конечно, никто строго не придерживается какого-либо из описанных выше мировоззренческих типов. Во всех нас есть и спиритуалистический абсолютист, и нигилистический материалист, и широко мыслящий теист, и светский гуманист. И все же если мы научимся различать два первых типа экстремизма, которые могут обратить нас в рабство конечной жизни, мы будем способны освободиться от материалистических или спиритуалистических оков, которые удерживают нас в темнице стагнации, бессмысленности и эволюционной бесцельности, лишенной беспредельного горизонта. Мы сможем вырваться из обманчивых ограничений племенных обычаев и обрести бесконечную жизнь, полную благоприятных возможностей и творчества.

Новая реальность

Призывая признать бесконечность жизни, я прошу вас трансформировать свое представление о реальности. Я хочу, чтобы вы обострили свойственное вам прозрение. Я обращаюсь к вашему здравому смыслу. Я хочу вдохновить вас на то, чтобы вы открыли свое сердце новому пониманию себя и мира.

Всегда лучше жить в гармонии с реальностью. Трудно жить отрицая. Когда мы стараемся сохранить мышление, наполненное желаниями, нам приходится сдерживать давление реального, тратя все больше и больше энергии на нереальное. Всем нам известно, как изнурительно и сложно поддержать даже невинную ложь. Реализм просто практичен: это неотъемлемое

умение приспособливаться, свойственное человеку и всем жизнеспособным животным, так что его можно культивировать без опасений зайти слишком далеко. Зачем пытаться отрицать? Почему бы не принять реальность бесконечной жизни?

Приглашая вас изменить ваши взгляды, я буду похож на лидера восставших Морфеуса из популярного фильма «Матрица», когда он предлагает Нео, своему последнему рекруту в битве за освобождение человечества, изменить свой взгляд на жизнь. Нео предстоит выбрать между красной таблеткой, которая позволит ему открыть истину, и синей таблеткой, которая вернет его к невежественной, ограничивающей, зато такой знакомой реальности. Подобно Морфеусу, я предлагаю вам по-новому взглянуть на мир. Какую таблетку вы выбираете: красную или синюю? Захотите ли вы расширить свое представление о реальности? Или предпочтете быть «в безопасности», продолжить жить со своими предвзятыми представлениями, несмотря на то что они могут оказаться ложными и тем самым радикально ограничить вашу способность исправить ситуацию для себя и окружающих?

Я хотел бы с самого начала подчеркнуть, что этот переход от конечного существования к бесконечной жизни, от скованной к свободной личности не требует «обращения» в какого-либо рода религию, будь то буддизм или какая-то другая религия. Вы можете принять эту новую реальность в рамках своего уже существующего мировоззрения или религии. Я и сам-то не очень убежденный буддист. И вам не обязательно становиться на этот путь. Большинство буддистов не ищут последователей. Они не пытаются обратить мир в определенную религию, как бы сильно они ни любили Дхарму Будды. Они скорее похожи на психологов, ученых или воспитателей — они хотят, чтобы люди всех вероисповеданий и неверующие научились осознавать, критически осмысливать и лучше понимать

реальность и тем самым стать счастливее и помогать другим.

Что касается меня, я с энтузиазмом вторю призыву Далай-Ламы, обращенному к лидерам религий всего мира, отказаться от любых кампаний по обращению в свои религии. Уже прошло время создания религиозных институций, соревнования религий за сферы влияния и религиозного империализма. В прошлом из-за этого было много насилия и вреда, а если продолжать с помощью современной техники, средств массовой коммуникации и принуждения, то в будущем это может повлечь за собой несказанные бедствия. Никто из основателей великих религий не хотел нанести обиду кому бы то ни было. Если от их имени и приносят вред, то их системы верований были в корне неверно поняты и жестоко извращены.

Вы свободно можете придерживаться своих верований, если являетесь человеком религиозным или светским гуманистом. В рамках каждой традиции существует широкий спектр интерпретаций, более или менее реалистичных. В вашей власти выбрать более реалистичный взгляд.

Все духовные традиции, а также светский гуманизм основываются на специфической картине реальности. И все они оставляют возможность для взаимного исследования, конструктивной критики, творческой переоценки и либеральной реинтерпретации в свете научных открытий. Например, большинство великих духовных основоположников в истории, включая Будду, Исаяю, Махавиру, Заратустру, Лао Цзи, Конфуция, Платона, Иисуса и Мухаммеда, чтобы общаться со своими современниками, казалось, соглашались с общепринятым в те времена представлением о том, что мир плоский. В наши дни большинство их последователей способны на великую веру и преданность, но не испытывают потребности отрицать, что наша планета круглая. В этом отношении они изменили

свой взгляд на мир, отойдя от воззрений своих пророков и учителей. И тем не менее они остаются верующими приверженцами этих традиций. Они придают большое значение информации, которую несли их учителя, — прозрениям о человеческом сердце, разуме, душе, которые и сегодня представляются истинными и полезными.

Пожалуйста, оставайтесь верующим и соблюдающим обряды иудеем, христианином, мусульманином, вишнуитом, шиваитом или шактистом, простирая свою радость и терпимость, сосредотачиваясь на бесконечных измерениях своего божества. Или оставайтесь свободным светским гуманистом, осознавая, что ваше чувство безграничной тайны вселенной дает вам ощущение свободы и возможность найти смысл жизни, увеличивая вашу терпимость к собственным духовным импульсам и побуждениям явно религиозных людей. Нет никакой необходимости становиться буддистом. Какова бы ни была система ваших убеждений, эта книга для вас.

Я приглашаю вас принять новую реальность. Это не религиозный вопрос, речь идет о фактах, о науке, об эксперименте и об осознании. Я призываю вас пробудиться к бесконечной жизни, которая уже принадлежит вам, независимо от того, каково ваше мировоззрение. Я приглашаю вас взять на себя ответственность за судьбу вашей эволюции. Я призываю вас воспользоваться преимуществами своих бесценных человеческих возможностей и совершить окончательный переход к высшей безопасности, полной свободе и безграничному счастью.

Чувствуя дух просветления

Приглашение к бесконечной жизни не является спорным, речь идет о всеобщем благе, и поэтому его нельзя пропагандировать второпях или принимать

преждевременно. Принять реальность бесконечной жизни — это не значит прыгнуть со скалы или дать вовлечь себя в опасный эксперимент. Напротив, это самое очевидное, практичное, здоровое и реалистичное решение, которому вы можете следовать.

Из этого приглашения можно сделать и еще один вывод, который может поначалу обескуражить. Так что пока я буду говорить о нем как о чем-то необязательном. Лучше вы будете опасаться одного этого аспекта бесконечной жизни, пока не освоитесь со своим новым мировоззрением, чем если вы станете отрицать все ее положительные стороны. Хуже, если вы с энтузиазмом воспримите этот принцип, но потом из-за нехватки соответствующей подготовки отпрянете, обескураженные, и начнете цинично отрицать все, что касалось бы продолжительности существований. Я хочу предостеречь вас.

Вывод этот таков: *Принять бесконечную жизнь — значит принять бесконечную взаимосвязь со всеми другими существами.* Если жизнь не имеет ни начала, ни конца, а смерть есть не более чем быстрый переход от одного существования к следующему, то вы и все остальные всегда жили вместе. И поэтому у вас со всем, что вас окружает, были бесконечно разнообразные отношения, так же как и у них с вами. Все мы были друг для друга матерями, отцами, возлюбленными, лучшими друзьями и злейшими врагами, и мы продолжим быть друг для друга всем в ходе времени. Для того чтобы наши жизни полностью реализовались в просветленном счастье, все другие существа тоже должны чувствовать, что их жизни преисполнены счастья. Мы не должны пропустить ни одно существо. Мы, как три мушкетера, «один за всех и все за одного». Мы не можем просто сами освободиться от страданий, потому что достичь совершенного полного блаженства невозможно, если кто-то не наслаждается им. Бесконечная взаимо-

связь логически подразумевает бесконечную ответственность.

Когда я выступаю перед публикой и рассказываю о концепции всеобщей взаимосвязи, я привожу следующую аналогию, потому что она, вероятно, наиболее близка жителям Нью-Йорка. Представьте себе, что вы едете в вагоне метро. Там много и других пассажиров. Вы стараетесь обращать на них как можно меньше внимания. Вы читаете книгу или газету, смотрите на свои руки и ноги — делаете все, чтобы избежать контакта. Вы знаете, что стоит внимательно посмотреть на кого-нибудь, то этот человек может обидеться или, еще того хуже, заподозрить вас в нездоровом интересе. Если кто-то начинает внимательно разглядывать вас, вы пугаетесь и отстраняетесь. Все ваши отношения со спутниками в вагоне строятся по принципу, что и они, и вы скоро покинете метро и каждый пойдет своим путем, чтобы больше уже никогда не встретиться. А пока вы стараетесь беспокоить друг друга как можно меньше.

Но вдруг раздается металлический зловещий скрежет тормозов, и вагон сворачивает в потайной туннель. На окна и двери с лязгом опускаются металлические решетки, и вы оказываетесь в ловушке. Низкий голос с австралийским акцентом, как у легендарного сумасшедшего ученого или политика Стрэнджлава, слышен из громкоговорителя. «Это похищение! — сообщает голос. — Вы участвуете в эксперименте. Речь идет о национальной безопасности. Бесполезно обращаться за помощью, кем бы вы ни были! Вы проведете в этом вагоне метро весь следующий год. Вам будут приносить еду. Вы сможете пользоваться ванными в специальных кабинках. Ваши семьи предупреждены, что вы будете отсутствовать по делу национальной безопасности. По истечении года вы увидите их, но отыскать вас они не смогут. Мы обеспечим вас хорошим питанием, материалами для чтения, одеялами,

лекарствами на случай болезни и всем, что может вам потребоваться. Но вы не сможете видеть никого, кроме тех людей, что сейчас оказались с вами в этом вагоне!»

Сначала вы выйдете из себя, начнете кричать, паниковать, вопить друг на друга, плакать и так далее. В конце концов вы придете в себя. Вы оказались запертыми в вагоне на целый год, а то и больше! Вы в руках сумасшедшего ученого! Как теперь вы станете смотреть на людей, оказавшихся с вами в этом вагоне метро? На ближайшее будущее они станут вашими товарищами. Вам не удастся больше их избегать. Вдруг вы ощутите себя вверенным им абсолютно поновому. Теперь вам нужно строить отношения с ними. Они могут стать вашими друзьями или врагами, но в любом случае они будут чем-то вроде семьи для вас, потому что в течение года другого вам не дано. Вы признаете, что в этой сложной ситуации ваше счастье зависит от их счастья.

Обычно, когда вы едете на метро, входите и выходите по собственному желанию, представляется вполне разумным оставаться совершенно равнодушным к своим случайным спутникам, пока вы вдруг не узнаете среди них кого-нибудь из своих знакомых. Вероятно, остальных вы никогда больше не увидите. Если вы обратитесь к кому-нибудь, он может создать вам проблемы. Зачем беспокоить людей? Вы с ними никак не связаны. Лучше жить самому и давать жить другим. И вы прячете лицо за газетной страницей. А если у вас ничего нет с собой, читаете рекламу на стенах. Вы избегаете любого контакта. Так ведут себя разумные люди во время поездки на метро.

Конечный образ жизни напоминает такую поездку. Он навязан вам доминирующим мировоззрением нашей научной материалистической культуры. Вы и все прочие берете свое начало в «нигде», приходя из «ниоткуда», хотя и обладаете телами, полученными от

родителей, и т. п. Вы и все прочие умрете, вернетесь в «ничто». Так зачем давать вовлечь себя в жизни других? Вы связаны с родственниками и родителями. Однажды вы почувствуете страсть к другому человеку и создадите семью. Вы можете почувствовать свое продолжение благодаря вашим потомкам. Может быть, вам захочется славы, так чтобы и незнакомые вам люди помнили вас за какое-нибудь выдающееся достижение или творение. Но бессознательно вы чувствуете, что после смерти уже не будете осознавать ни свою славу, ни что делают ваши потомки и т. д. Есть ли смысл затрачивать так много усилий на такой ничтожный результат, если он *лично для вас* так мал? Не лучше ли удобно устроиться на то время, которое у вас есть, и это — все, чем вы располагаете. Если кто-то заводит разговор о том, чтобы *спасти мир, сделать что-нибудь для вечности*, вы отвергаете его, считая его мегаманьяком или страдающим от комплекса мессии.

Когда случается экстраординарная ситуация, как в нашей аналогии, вы потрясены осознанием, что вам придется более тесно переплести свою жизнь с другими пассажирами в вагоне метро. Как бы ни сложились ваши отношения, ваше влияние друг на друга будет долгим. Теперь вы вынуждены воспринимать их всерьез, относиться к ним небесстрастно. Ваше счастье зависит от них. Сразу станет ясно, что идеальная модель сосуществования для всех, оказавшихся в похищенном вагоне, — это когда каждый доволен и спокоен. Никого нельзя проигнорировать, даже если он потеряет самообладание. Все пассажиры должны относиться друг к другу серьезно. Ваше состояние теперь непосредственно касается каждого, и для вас, в свою очередь, жизненно важным становится состояние других пассажиров. Потому что никто из вас не сможет избежать взаимосвязанности на ближайшее будущее.

Перспектива бесконечной жизни позволяет увидеть, что вы все время были заперты в своего рода

вагоне метро вместе с остальными жителями Земли. Вы и они рождались и перерождались бесконечное число раз в прошлом и, следовательно, разделяли отношения в их бесконечном разнообразии с бесконечным количеством других живущих. Значит, во вселенной нет существа, кто *не* являлся бы вашим отцом, матерью, возлюбленным, братом, сыном, дочерью, другом, врагом, защитником или гонителем, — и вы выступали во всех этих ролях для них. Теперь вы знакомы лишь с немногими из них, потому что не можете помнить опыт бесчисленных прошлых жизней. Кроме того, вы с ними вступите в бесконечно продолжающиеся отношения в будущем, в котором вы снова станете играть друг для друга все эти роли. Поскольку каждое следствие имеет причину и каждая причина порождает следствия, то от того, как вы относитесь друг к другу сегодня, наряду с прочими условиями, зависит и то, будете ли вы добры к окружающим и хорошо ли они будут обходиться с вами. Каждая мысль, слово или поступок, даже малейшее взаимодействие — взгляд, выражение лица, простое обращение, жест, какими бы обыденными они ни казались, — приобретают огромное значение, ведь они влекут за собой *бесконечные последствия*.

Единственное здравое решение, которое вы можете принять в этой ситуации, — это придавать каждому моменту большое значение, связать себя обязательствами по отношению к каждому существу в каждый миг. Каждая мелочь должна быть учтена, чтобы иметь *оптимальный позитивный эффект*, как сейчас, так и в бесконечной продолжительности последствий этого момента. Вы вступаете в сферу ницшеанского «вечного возвращения», когда вы не сделаете ничего, пока не уверитесь в своем желании повторить это действие снова и снова, в вечности насладиться накопленным опытом. Единственное, что мы могли бы ожидать от прочих существ, — это их любовь и сострадание; и они

также будут желать, чтобы вы никогда не страдали и всегда были счастливы. Вы ощутите, что совершенно естественно и абсолютно разумно чувствовать только любовь и сострадание к прочим, к каждому из них, желать им никогда не страдать и всегда быть счастливыми.

Таким образом, если вы избрали отношения бесконечной взаимосвязи, то вы, естественно, захотите освободить от страданий не только самих себя, но и остальных. Будда называл это «идеей духа прозрения». Это душа бодхисаттвы, человек, который посвятил себя помощи всем живущим в достижении всеобщего счастья. Если вы будете открыты неизбежности вашей бесконечной взаимосвязи с другими живущими, вы будете развивать сострадание. Вы научитесь чувствовать эмпатию к ним, любить, желать счастья другим людям. Вы захотите удержать их от страданий и начнете поступать так, будто эти люди — часть вас самих. Вы не станете считать, что ваше поведение делает вас каким-то особенным. Вы не будете поздравлять себя за помощь другим, так же как вам не пришлось бы в голову хвалить себя за то, что вы вылечили собственную ногу, когда она заболела. Для человека естественно любить свою ногу, поскольку это его часть, столь же естественным будет любить других. Вы никогда не причините вреда другим живым существам. Как писал великий буддистский адепт Шантидева (индийский мудрец, живший в восьмом веке), «как будет замечательно, когда все живущие будут ощущать, что все они части единого тела жизни!»

Таким образом, это представление о всеобщей ответственности столь же благоразумно, как и принятие бесконечной жизни. Мы просто прибавляем другие жизни к своей, признавая нашу неизбежную взаимозависимость.

Однако для всех вас может быть и не благоразумно преследовать уже сейчас эту дальнюю цель, вытекаю-

щую из представления о бесконечной жизни. Очень важно прочувствовать дух просветления и то, в какой мере он способствует преображению души, чтобы не погрузиться в него неподготовленным. На какой-то момент вы почувствуете воодушевление, но затем будете обескуражены, пропадет решимость. Негативное эволюционное воздействие подобной перемены, произошедшей в вас, может оказаться слишком серьезным. Например, вначале вы преисполнитесь желанием спасти всех живущих от страданий, но уже совсем скоро какой-нибудь безнадежный случай начнет вызывать у вас раздражение. И в конце концов вы почувствуете отчуждение, вам не будет дела ни до кого, вы откажетесь от всех своих представлений о бесконечной жизни и от всей позитивной работы, которую уже проделали.

Наверняка многие из вас уже развили в себе дух сострадания: в прошлой ли жизни, следуя ли альтруистическим учениям в этой жизни. Так что для вас не станет потрясением, когда вы постараетесь открыть себя бесконечному переплетению всех живущих, которое восхитительный вьетнамский мастер дзен Тхич Нхат Ханх называл «взаимозависимостью». Вас же, более осторожные читатели, я призываю, как уже говорил в начале, просто подумать пока об этом как об экспериментальной идее.

Первый шаг к бесконечной жизни

Эта книга посвящена великому разнообразию методов, которые помогут вам прожить счастливую, совершенную и бесконечную жизнь, похожую на «эволюционный спорт», как я это называю. Вы можете стать настоящим спортсменом в игре жизни. Вы можете принять вызов к соревнованию с самим собой, переступить пределы своих унаследованных, ограничивающих

вас инстинктов, условных укоренившихся привычек, легкомысленных пагубных склонностей, из которых складывается конечный образ жизни. Вы в состоянии выпустить себя из тюрьмы бессмысленности потребительской культуры и освободиться от оков абсолютских представлений.

Однако не стоит браться за эту книгу, потому что невозможно использовать ни один из методов или способов, представленных здесь, если вы не решитесь поэкспериментировать и открыть вашу жизнь бесконечному. Если вы ищете клетку, в которой можно укрыться от опасности, нору, в которой можно было бы спрятаться, механизм, которому можно было бы доверить ваше драгоценное «я», то лучше отдайте эту книгу другому или выбросьте ее. Вы напрасно потратите время за чтением.

Я хотел бы еще раз побудить вас принять возможность бесконечной жизни, пусть даже в качестве временного эксперимента. Попробуйте, насколько это подходит вам и каков будет эффект. У всех нас есть потенциал, чтобы пройти путем, предложенным Буддой и описанным в этой книге, а также и в других религиях мира, в гуманистических и научных учениях, берущих начало от того же опыта. Мы все способны покинуть мрачную тюрьму самоограничения и бездумного существования и выйти на яркий солнечный свет безграничной, наполненной глубоким смыслом и приносящей удовлетворение жизни, исполненной игры беспредельной мудрости.

Бесконечная жизнь не связана пространством и временем. Смерть есть лишь врата, переход от одной формы жизни к другой, подобно тому как сон является промежутком между вечером и новым утром. Каждое движение тела, речь и мысли возникают в прошлом, не имеющем начала, и находят отзвук в будущем, не имеющем конца. Вы свободны и безграничны, а также абсолютно реальны и уникальны. Вы потерялись, отожд-

дествив себя со страхом бесконечности, и все же у вас есть первостепенно важный долг по отношению к всеобщей взаимозависимости со всеми живыми существами. Оставаясь эгоцентричным и несчастным, вы создаете трудности для остальных, часто втянутых в борьбу жизни и смерти. Став просветленным, выйдя за пределы своего «я», безгранично открытым и истинно счастливым, вы можете стать наглядным примером для решения всех их проблем.

Откройте глаза и внимательно взгляните на себя. Расширьте представление о реальности, в которой вы живете — осознание этой реальности, ответственность за нее, собственное будущее. Что бы вы теперь ни делали, каждое ваше дыхание будет наполнено ощущением себя как живого континуума и стремления исправить состояние вашего бытия. Вы представляете собой динамический эволюционный процесс. Нет предела вашему позитивному развитию, вы можете подняться к высшим состояниям духовности, понимания, любви, счастья и творчества.



2

БУДДИЗМ: РАДОСТНАЯ НАУКА СЕРДЦА

Слово — это мощная сила. Когда я говорю, а вы слушаете, мы разделяем друг с другом наши мысли. Мы становимся едины, и наш общий разум теперь больше, чем был у каждого из нас в отдельности. Я вкладываю новое содержание в свои слова, потому что ощущаю их воздействие на сферу вашего разума. Вы позволяете потоку моих слов течь в вас, в то время как собственные ваши размышления кружатся в водовороте моих мыслей.

Приглашая вас прочесть эту книгу, входя в ваш разум, я в полной мере осознаю лежащую на мне ответственность. Ваш интерес порождает мои слова. Я верю в ценность того, что хочу донести до вас, вторя более просветленным умам. Многие из этих учений и методов были в давние времена сформулированы великими учеными, в данном случае Буддой. Они очень помогли мне и, я надеюсь, помогут и вам.

Я не пытаюсь просчитать возможный эффект, который произведут на вас мои слова. Я говорю от чистого сердца. Мое сердце не остается безучастным — оно чувствует ваши сердца. Я стремлюсь выразить словами то волнение сердца, которое может принести освобождение, а также те побуждения разума, которые влекут за собой немедленный и заметный эффект, и те движения духа, которые вызывают ощущение свободы, мира, блага и любви.

Я не претендую на то, чтобы меня считали просветленным. Но благодаря своей практике я ощущал

блаженное, освобождающее волнение сердца. Время от времени я обращал свой разум к позитивному. Это показало мне, что другие до меня были просветленными. У меня была возможность удостовериться самому, что эти уроки работают: они открывают сердце, обостряют интеллект, освобождают разум. Теперь я хочу рассказать об этом вам в надежде, что моя книга поможет вам достичь определенной степени счастья и свободы в вашей жизни.

Буддистская психология

Вы можете обратиться к буддистским практикам просветления, чтобы изменить свою жизнь. Буддистская Дхарма, или учение, — это действительно научная психологическая система, получившая развитие в Индии, а затем усовершенствованная в Тибете, но, к сожалению, многие не знают об этом. Эта психология работает. Я называю ее «радостной наукой сердца», потому что она основывается на представлении, что жизнь без просветления полна страданий, но вы способны спастись от этих страданий. У вас все может быть хорошо. На самом деле у вас и сейчас все хорошо, вы просто должны пробудиться для этого.

А как это можно сделать? Путем анализа моделей мышления. И встав на этот путь, вы осознаете, что у вас много «ложных знаний» — искаженного понимания самих себя и мира, что вызывает гнев, неудовлетворенность и страх. Целью буддистской практики и постоянной темой этой книги является основное ложное представление о том, что вы есть центр вселенной, что ваше «я» — это фиксированная, постоянная и ограниченная единица. Когда вы медитируете, следуя практикам просветленных прозрений относительно истинной природы реальности и безграничности своего «я», вы развиваете новые привычки мышления.

Вы освобождаетесь от оков привычного разума. Другими словами, вы учитесь мыслить по-другому. А это, в свою очередь, влечет за собой новые поступки. И — *voilà!* — вы встаете на путь счастья, совершенства и даже просветления.

Битва за счастье — это сражение, в котором победы и поражения разыгрываются в пределах разума. Разум — это универсальный ключ как к просветлению, так и к жизни. Когда ваш разум спокоен, осознан и полностью под контролем, вы будете непоколебимо счастливы. Когда разум не осознает своей истинной природы, находясь в постоянном смятении, и распоряжается вами, ваши страдания будут бесконечны. В этом и заключается секрет Дхармы. Когда человек признает, что обман, жадность, гнев, зависть и гордыня есть главные враги его благополучия, и учится сосредотачивать разум на их преодолении, то на их место могут встать мудрость, щедрость, терпимость, любовь и альтруизм. Именно в этом психология просветления может быть особенно полезной.

Психология и философия в буддизме действительно являются одним целым. Их называют *внутренней наукой*, наукой о внутреннем мире человека. Справедливо было бы сказать, что Будда в индийской истории был скорее великим исследователем внутреннего мира человека, чем своего рода индийским пророком. Он появился на свет в те времена, когда люди еще только начинали экспериментировать в исследовании самих себя, но по большей части в области ухода от действительности. Сосредотачиваясь на внутреннем мире, они пытались избежать страданий и вступить в предполагаемую сферу абсолютного покоя, далекого от повседневного существования. Будда также начал с исследования этого пути, но затем осознал тщетность таких попыток и открыл путь к счастью здесь и сейчас. Он сделал внутреннюю свободу доступной для каждого, обучая людей обретать прозрение реальности и затем

углублять этот опыт посредством медитации. Потом он создал *сангху*, светские и монашеские общины, куда люди могли вступить, чтобы получить руководство и поддержку для исследования своего внутреннего мира.

До Будды общество не проявляло большого интереса к психологии или философии. Существовали религии и ритуалы, но они были направлены на то, чтобы граждане работали, подчинялись, не задавая вопросов о бытии и смысле жизни. Воины должны были сражаться, крестьяне обрабатывать землю, купцы торговать, а священники внятно объяснять, почему все должно быть именно так, как оно есть. Вот и все, чего хотели тогда правители Индии, то же справедливо и почти для любого другого общества на всем протяжении истории человечества.

Для того чтобы создать внутреннюю науку психологию, Будде пришлось пойти на крайние меры. Он был вынужден покинуть свою любимую, обожающую его жену и маленького сына. Ему пришлось отречься от титула принца и будущего правителя. Ему пришлось оставить своего отца, царя, в глубоком разочаровании. Ведь его отец как раз в это время хотел отойти от дел и передать царскую власть своему сыну. Но принц Сиддхартха, в будущем Будда, сказал: «Я и сам хочу отойти от дел. Я отправляюсь в джунгли, чтобы медитировать. Почему? Потому что я не хочу быть просто принцем, не хочу быть генералом и командовать сражениями, чтобы защитить нашу страну. Я хочу помочь моим подданным с их более глубинными трудностями. У меня есть внутренний мир, который я должен исследовать. Я хочу найти смысл жизни. Я хочу открыть природу моих мыслей и чувств. И я думаю, что каждый должен сделать это. Здесь вокруг достаточно пищи. У нас достаточно сражений. У нас достаточно богатств. Рождается достаточно детей. У нас всего достаточно. И теперь нам предстоит

выяснить, *почему* мы делаем все это. Какова причина всего этого? И нет ли лучшего пути?»

И вот Будда ушел, оставив позади прежнюю жизнь, и отправился в джунгли, чтобы остаться наедине с собой, чтобы спокойно исследовать свой внутренний мир посредством медитации. Через много лет он обрел удивительное прозрение, касающееся работы человеческого разума и трудностей, которые мы сами себе создаем. Он начал понимать, как развиваются негативные состояния, как заменить эти негативные состояния позитивными и как культивировать положительные состояния без ограничений. Будда осознал, что человеческая форма жизни идеальна для такого культивирования, каждый человек в конечном итоге делает это сам, но с помощью целителей, наставников и философов. Это было рождением психологии, настоящим началом систематического научного исследования способов работы разума.

Буддистская психология — это наука, где человек должен действовать самостоятельно. Как считал философ Васубандху, только открывая для себя факты собственной реальности, психики, жизни, общества, начиная понимать, как работает мышление, как ощущает тело и как функционирует мир, можно излечиться от пагубных невротических склонностей. Не излечившись от этих склонностей, человек вновь и вновь будет ввергнут в пучину не удовлетворяющих его существований.

А как же западная психология, спросите вы. Когда я думаю о такого рода психологии, мне вспоминаются слова Ганди об американской цивилизации. Когда его спросили, что он о ней думает, Ганди ответил: «Американская цивилизация? А это была бы неплохая идея!» Так и мне хочется воскликнуть: «Западная психология? А это была бы неплохая идея!» Была бы. Но она все еще пребывает в младенчестве. Это происходит потому, что Запад тысячи лет мучили бедность,

авторитарные социальные структуры и правители, милитаризм. Запад вплоть до недавнего времени не был богат. У западных обществ не было ни времени, ни ресурсов, чтобы заниматься психологическим развитием и благополучием людей. Те люди, которые испытывали сложности в отношении своей внутренней жизни и не соответствовали механизмам социальных целей, как правило, оказывались отброшенными в сторону и забытыми. Они играли роль деревенских дурачков или, если им везло, уходили в христианские монастыри. Но никто не уделял им большого внимания. Тех же, чей голос звучал настойчиво и звонко, призывая других развивать внутреннюю жизнь, как правило, распинали на кресте, сжигали на кострах или запирали в тюрьмах, потому что западное общество рассматривало их как нарушителей спокойствия.

Западная психология развивалась в эпоху индустриализации. Фрейд и Юнг жили в богатых странах Центральной Европы. У людей, принадлежавших к среднему классу, не было достаточно времени и денег для исследования бытия. Если их внутренний мир оказывался болезненным, неприспособленным или запущенным, они могли найти кого-нибудь, кто поработал бы с ними. Первые психологи задались вопросами: как функционирует разум? Каковы проблемы разума? Как можно решить эти проблемы? Но главной их целью была лишь адаптация этих несоответствий механизмам индустриального общества, так чтобы пациенты снова могли работать, функционировать и снова стать «нормальными». Фрейд говорил, что его терапия помогает людям избавиться от невротических страданий, чтобы они могли вернуться к обычным страданиям. Никто даже и не упоминал о полной свободе от страданий как определении здоровья или важном для жизни выборе.

Сегодня на Западе мы пытаемся развивать зарождающуюся науку психологию. К сожалению, у нас нет

хорошей базы, с которой мы могли бы начать. Кроме того, существует серьезное препятствие — мы стали заложниками нигилистического материализма. Нас учили верить в то, что реальна только материя, а не дух, а разум — это только мозг. И теперь психология встала на порабощающий и опасный путь, а именно путь нейробиологии, которая полагает, что разум можно свести к химическим и электрическим сигналам в мозгу, которые поддаются манипуляции посредством лекарств. Основной целью все еще считается «лечение» людей, контроль над их своенравными мыслями, так чтобы они снова приспособились к повседневной жизни в режиме еда—работа—сон, не задавая лишних вопросов и не задумываясь о смысле всего этого.

Возьмем бедственное положение сегодняшних американских школьников. Обменные процессы их организма с раннего детства перегружены сахаром. Их разум наводнен образами из телевизионных передач, полных насилия и сверхактивного действия. Реклама захлестывает их желанием получать еще больше сахара, еще больше гиперактивности. Когда они идут в школу, у них, естественно, обнаруживают «дефицит внимания», якобы поддающуюся диагностированию болезнь, состряпанную нашей индустриальной психологией и невольно ставшую на службу растущему потреблению лекарств. Тогда школьникам прописывают риталин или другие лекарства из группы амфетаминов, которые должны были бы сбалансировать их «химию мозга», но на самом деле вызывают привыкание и приводят к глубокой внутренней гиперактивности, заканчиваясь маниакально-депрессивными состояниями, которые, в свою очередь, приходится приводить в равновесие при помощи длинного списка антидепрессантов. Буддистская психология могла бы помочь родителям избежать худшего в этом замкнутом круге, в который попадают наши дети, в какой-то мере смяг-

чить моменты, затрудняющие их взросление в потребительском обществе. Я говорю «в какой-то мере», потому что оставаться абсолютно чистым в этом мире и достичь совершенства очень сложно.

Каков же выход из этого пагубного обращения с нашими детьми? Нужна ли нам действительно буддистская психология в подкрепление собственному здравому смыслу? Конечно, мы должны решительно ограничить потребление сахара, не забывая о том, что наша коммерческая пищевая промышленность добавляет сахар в хлеб, мучные изделия и другие продукты, которые принято считать здоровой пищей. Нужно ограничить время, которое ребенок проводит перед телевизором (если исключить телевизор совсем, то дети начнут часами пропадать у соседей). Пусть дети смотрят только информационные и научные программы, фильмы о природе и образовательные передачи вроде «Улицы Сезам». Никогда не позволяйте детям смотреть рекламу. Почитайте вашим детям, показывая им на собственном примере, как можно спокойно сосредотачивать внимание на чем-то в течение определенного времени. Попробуйте подключить их к молчаливой медитации на небольшие промежутки времени, понаблюдайте за облаками, когда будете на природе, сидя на берегу реки или на склоне горы. Так вы поможете им не попасть в зависимость от потребительской культуры.

В соответствии с учением Дхармы, психология посвящена пониманию того, из какого материала сделаны человеческие существа, как функционирует наш мир, что есть реальность и как работает наш разум. Конечная цель этой науки заключается не в том, чтобы приспособить людей к жизни в соответствии с указаниями общества, так чтобы они вписывались в некую бессмысленную, работающую на благосостояние, милитаристическую схему. Это просто прожигание человеческой жизни. Если некто оказывается человеком,

достаточно тонко чувствующим, и у него начинается депрессия, дисфункции, галлюцинации, он не вписывается в общество, потому что его разум и тело говорят «нет» всему этому нонсенсу, и он ищет лучший способ бытия, то в этом случае психология освобождения не должна пытаться втиснуть его обратно в узкие рамки. Люди не должны без оглядки нестись вперед, чтобы вымыть посуду, исполнить работу или броситься на врага лишь потому, что все остальные так делают. Чувствительные люди, обладающие прозрением и способные разглядеть эту бессмысленность, должны отыскать кого-нибудь, кто помог бы им открыть для себя свободу, к которой они стремятся. Им нужна поддержка в этих попытках.

Разница между буддистской и западной психологией велика. Дхарма *действительно* является истинной освобождающей психологией. Дхарма — это нечто замечательное. В наши дни некоторые опытные практикующие просветленные стали целителями, потому что поняли, что это действенный способ развернуть эту удивительную практическую психологию на Западе, не раздувая при этом разного рода религиозные споры и не называя ее «буддизмом».

Большинство жителей Запада действительно нуждаются в терапии. Да и я тоже! К счастью, мне повезло, и моя жена всегда наставляет и поддерживает меня, так же как и мои мудрые учителя, включая Далай-Ламу. По большому счету, все мы перегруженные стрессами и работой создания, которые не верят даже в существование души, и полагают, что таблетки излечат нас от всех проблем. Многие из нас унаследовали традиции плохого обращения в семье, подавления и пренебрежения, а также общественные традиции расизма, предубеждения и религиозного фанатизма. Не удивительно, что современное общество настолько страшное и мрачное. Не удивительно, что, сталкиваясь впервые с прекрасной буддистской Дхармой, радо-

стной наукой сердца, люди могут отшатнуться. Если кто-то провозглашает: «Приди и будь с нами. Ты можешь излечить свой разум и тело с помощью практик просветления. Ты можешь быть свободен!», то западные люди отреагируют так: «О, нет! Тут у буддистов перебор! Они хотят, чтобы все мы стали буддистами. Это же религиозный культ. Очень странно. Нужно бежать от них как можно скорее!»

Но большинство учителей просветления просто предлагают терапию лечения и освобождения. Это их профессия, как это было и профессией Будды. Он был первым великим терапевтом. Он был оригинальным Фрейдом, максимальным Юнгом. Как и Будда, ориентированные на просветление учителя просто хотят разделить с вами свое прозрение, как любой неравнодушный ученый или врач. От вас зависит сделать первый шаг и начать изучение своего внутреннего мира. Вы можете сделать свои заключения и вывести свои методы лечения. Вы можете продолжать придерживаться своих религиозных взглядов, и скоро вы почувствуете, что в этих взглядах произойдут изменения, вам станут доступны более широкие интерпретации этой доктрины.

Буддистская психология — это радостная наука сердца. Она исходит из представления, что мы можем использовать собственный опытный разум для понимания отсутствия своего «я» и поэтому поддающейся трансформациям природы. Эта наука учит нас, как разобраться с абсолютизированным ощущением своего «я» и употребить его на пользу, так чтобы не находиться больше в свойственном нам конфликте с реальностью, когда мы скандалим и кричим, выглядим жалкими, но притворяемся, что все под контролем. Она учит нас, как освободиться от наших демонов, поняв свое настоящее место в реальности: мы должны быть предельно неэгоцентричными, осознающими и взаимосвязанными с другими живу-

щими. Она учит, как принять бесконечную жизнь. Она учит нас состраданию, заботе о других и контролю над собой.

Трансформация жизни

Существуют шесть, семь или десять трансформаций, которые освобождают конечное «я» для бесконечной жизни, изложенные Буддой как трансцендентальные добродетели (на санскрите «*парамита*»). В течение последних двух тысячелетий, применив эти трансцендентальные модели на практике, многие миллионы людей во многих цивилизациях трансформировали свои жизни, пройдя путь от полной безнадежности к счастью.

В каждой главе мы исследуем одну из основных западных ловушек мышления: озабоченность своим «я», неудовлетворенность, депрессия, гордыня, зависть и ненависть. Человек попадает в ловушку этих привычных моделей и сам не позволяет себе обрести истинное счастье. Сосредотачиваясь на безграничной природе своего существования, можно изменить взгляд на собственные проблемы и вопросы, трансформируя потребности в удовлетворенность, обиду в прощение, а эгоизм в сострадание. Вы можете примерить на себя абсолютно новый подход к жизни. Затем мы изучим, как можно применить эти новые идеи на практике, обратить мысли в действия. Мы рассмотрим, какой отклик на изменения в личности может произойти в обществе, на этой хрупкой мерцающей планете. Мы увидим, насколько личная трансформация является и социальной трансформацией.

Каждая глава о трансформации включает раздел «Практика». В нем изложен порядок погружения в медитацию, которая поможет обрести способность понять, ощутить и представить эти трансформации луч-

ше, чем простое чтение о них. Эти разделы являются ключом к вашему успеху. Почему? Потому что медитация — это проверенная временем техника анализа старых мыслительных привычек и развития новых, а также нового поведения. Она позволяет обрести контроль над собой. Тело и разум являются главными инструментами в обращении с жизнью. Мы должны развивать все более совершенное владение этими инструментами, а также улучшать их качество и способности. Подобно тому как йогу используют, чтобы повысить гибкость, силу и активность тела, ее можно применять и для достижения тех же качеств разума.

Медитация — это не только один вид практики. Существуют медитации успокаивающего, творческого и аналитического прозрения. Сеанс медитации всегда нужно начинать с успокоения мыслей и тела. Вы с легкостью овладеете тем типом медитацией, при котором ваши мысли отойдут на второй план, чтобы уменьшить стресс, получить удовольствие просто от бытия, насладиться покоем, миром и тишиной и отвлечься от внешних раздражителей. Когда такое состояние достигнуто, можно сосредоточиться на творческой и аналитической медитации — медитации на определенные темы, которые помогут вам достичь своих целей. Это называется «практики», потому что они являются не самоцелью, а важными репетициями для выхода на сцену повседневной жизни ваших совершенных способностей, прозрений и добродетелей. Эти медитации научат вас поддерживать и развивать мышление, чтобы обрести прозрение и прийти к выводам, способствующим трансформации. Они послужат для того, чтобы интеллектуальные прозрения стали внутренними переживаниями и вдохновили на практические действия.

Не нужно стремиться достичь совершенства в каждой практике за один сеанс и пройти их все за время первого чтения этой книги. В каком-то смысле это обычная книга, несущая информацию, ее нужно взять

и прочесть. Но это также и книга для работы над ней, в которой описаны практики, к которым вы будете обращаться снова и снова. Когда вы достигнете успехов в практиках, то можете выбрать сами и либо провести несколько сеансов медитации, либо удалиться от мира и пройти целый курс, размышляя на темы, затронутые в нескольких параграфах этой книги.

Физическая подготовка

В традициях созерцания принято уделять большое внимание ситуации, в которой вы медитируете. Обстановка и контекст играют важную роль, влияя на результат сеанса медитации. Поэтому мне хотелось бы описать здесь оптимальную обстановку для медитации.

Во-первых, попытайтесь выделить в своем доме или квартире специальное место, где вы могли бы регулярно предаваться созерцанию. Для медитации нужно специальное помещение, так же как для физических упражнений, ведь свой тренажер вы не поставили бы в гостиной. Моя комната для медитаций — это просторный кабинет, который я соответственно оборудовал. Такое помещение должно быть тихим и приятным местом, где вы наслаждались бы бытием. На стену, лицом к которой вы будете сидеть, можно повесить портрет или пейзаж, который будет воодушевлять вас. На небольшой алтарь перед собой положите какие-нибудь приятные подношения — свечу или другой объект, который символизирует свет, цветок как знак красоты, вазу с фруктами для услаждения вкуса, красивую ткань, может быть, благовония для ароматизации воздуха, несколько небольших чашечек с водой, которые будут символизировать приятные звуки. Также вам потребуется комфортное сиденье. Для меня наиболее удобной оказалась прямоугольная циновка с круглой подушкой в центре, как у дзен-буддистов.

Если вам сложно сидеть, скрестив ноги, можно установить в этой комнате удобный стул, хотя вам стоило бы постепенно и осторожно начать работать над йогой упражнениями на растяжку, так чтобы через несколько недель или месяцев вы смогли бы сидеть со скрещенными ногами. Теперь ваша комната подготовлена должным образом.

Сядьте на стул или, скрестив ноги, на подушку и найдите удобную для вас позу. Положите расслабленные руки на колени, правую поверх левой ладони, тыльной стороной вверх, пальцы свободно вытянуты. Выпрямите позвоночник, опустите и расслабьте плечи. Теперь немного опустите подбородок, так чтобы кончик носа оказался на одной линии с пупом. Поднимите язык, чтобы он касался нёба сразу за зубами, но не напрягайтесь. Глаза держите полуоткрытыми, не фокусируя взгляд ни на чем и глядя вперед на несколько дюймов перед кончиком своего носа. Дышите спокойно, считая при этом до десяти или двадцати. Если появятся отвлекающие мысли, не придавайте им значения, уводите от них свое внимание, возобновляйте счет с того места, где вы прервались, или начинайте с начала. Когда вы овладеете счетом, то сможете развить внимательное отношение к процессу дыхания, замечая каждую мелочь при вдохе и выдохе, не заставляя их становиться более медленными или глубокими, просто наблюдая за тем, как воздух втекает и вытекает. Посидите так некоторое время, спокойно отдыхая в этой приятной комнате, и вы обретете энергию для практики медитации.

Ментальная подготовка

Подготовка специального помещения и собственного тела необходимы, но не так важны, как создание особенного пространства в разуме, идеально подходя-

щего для трансформации и освобождения. Прежде чем начать медитацию на тему, выбранную для сеанса, необычайно важно открыть разум навстречу своему огромному потенциалу. Если вы начнете практиковать, оставив нетронутыми и нераскрытыми привычный образ своего «я» и реальности, то запрограммируете себя на то, чтобы выйти из состояния медитации таким же, как прежде. Мудрое изречение гласит: «Покажи мне свое начало — и я покажу тебе твой конец!» Для того чтобы открыться новому опыту и пониманию, нужно представить себя в пространстве, где вы чувствовали бы себя наиболее способным осознать свою истинную природу. Подготовительная практика, описанная ниже, пришла из древней традиции, которая была направлена на то, чтобы оптимизировать возможности для успешных занятий в будущем. Я бы очень рекомендовал обратиться к ней, прежде чем начать практики, описанные в каждой главе. Конечно, ее можно видоизменять в соответствии с личными вкусами и опытом.

Для начала задействуйте свой изучающий, анализирующий ум и проведите инвентаризацию своих моделей реальности. Как вы ощущаете свое место во вселенной? Задайтесь вопросом о том, что вы принимаете как должное, и обратите особое внимание на неопределенность, царящую вокруг вас. Что вам действительно известно? Откуда это известно? Где вы находитесь — на планете, которая вращается со скоростью тысяча миль в час, удерживаемая силой гравитации над океанами огня, воды и земли, посреди океана воздуха, и которая вращается вокруг солнца, удаленного на девяносто два миллиона миль и движущегося по галактической орбите на еще большей скорости? И что в действительности есть человек? Сколько биллионов и триллионов энергий суб-атомов или атомов, клеток, бесчисленных нейронов? Что есть подсознание? Личный запас зачаточных воспоминаний или совокуп-

ность присущих нам побуждений, запечатленных на физическом уровне молекул? Продолжайте задавать себе подобные вопросы, заставляя исчезнуть привычное ощущение уверенности в своей природе, структуре, местоположении в предполагаемой картине мира. Растворитесь в этой неопределенности и почувствуйте себя оказавшимся в неизвестном пространстве.

Теперь представьте себе описанную здесь или подобную картину. Вы видите образ вашего светящегося парящего тела на высоком зеленом утесе, а перед вами расстилается огромное кристально чистое озеро. Солнце сверкает в его аквамариновой воде, величественные вершины Гималайских гор окружают его со всех сторон. По синему солнечному небу плывут пушистые облака. Позади вас, на севере, величественно сияет великолепный, покрытый снегом свод горы Кайласа, отражая, словно призма, белый свет и превращая его в радужное благословение. Перед вами, посреди озера, лежит маленький остров, на котором живут малые божества и духи-хранители. На берегу греются на солнце драконы. Посредине острова растет огромное дерево, и вершина его почти достает до небес, словно бобовый стебель, по которому Джек взбирался в сказке. Его мощные ветви покрыты драгоценными цветами и плодами, так что напоминают рождественскую елку с блестящими гирляндами.

На вершине дерева покоится огромный цветок лотоса, на котором стоит львиный трон, сделанный из драгоценных камней. На нем восседает тот, кого вы считаете наиболее просветленным, всезнающим, любящим и сострадающим во вселенной, будь то человек или божество, тот, кого бы вы выбрали на роль своего духовного, интеллектуального и нравственного наставника. Представьте себе его огромным, сияющим, с телом, созданным из света, как у Оби-Ван Кеноби после смерти в последних «Звездных войнах». Вокруг него на дереве расположилось множество других

наставников и милосердных существ. Он смотрит на вас с сияющей улыбкой, а из его сердца исходит луч золотого света и касается вашей головы. По этому золотому лучу нисходят и вливаются в ваше тело и разум благословения в виде жидких драгоценностей и радужных лучей. Благодаря этому благословию ваше тело и разум переполняются невыразимым счастьем и блаженством, изгоняя тени замешательства, страхов, сомнений, опасений и беспокойства. На их место приходят уверенность и ясность, энергия, радостное стремление к пониманию и хорошее самочувствие.

Медленно наполняясь светом и энергией, вы готовитесь к медитативной практике как благодетельное существо с безграничным потенциалом. Вы избавились от предвзятых представлений о своей неспособности. И теперь вы замечаете, что вокруг вас на зеленом холме собралась большая толпа обычных существ. Люди и животные (в получеловеческом обличье), те, кого вы лично знаете — любите, ненавидите или равнодушны, — стоят в первом ряду. Они не видят ни остров, ни дерева с наставниками. Но они смотрят на вас и осознают, что вы наполнены светом. Благословение начинает перетекать от вас на них, так что ваш свет смывает все их негативные мысли и чувства. Конечно, те, кого вы любите, в восторге, а те ваши знакомые, к кому вы относитесь нейтрально, заинтересованы и испытывают приятные чувства. И даже ваши враги зачарованы исходящим от вас светом и чувствуют благословение.

Теперь обратите внимание на наставников, которые собрались ради вас. Прославьте их присутствие, посылая им волны благодарности за их благословение. Если хотите, представьте, что делаете им фантастические подношения: посвящаете им симфонии, создаете прекрасные произведения искусства и литературы, преподносите им чудесные благовония, изысканные кушанья, дорогие ткани, красивые земли, драгоцен-

ности — все, что вы можете себе вообразить. Просите прощения за плохое отношение и дурные поступки, которые вы совершили в прошлом, решите для себя, что больше не попадете в подобные ситуации, и попросите своих наставников о том, чтобы они милостиво поддержали вас и помогли сохранить эту решимость. А теперь возрадуйтесь всем добрым делам, которые совершили вы и другие живущие, даже ваши враги. Попросите наставников повернуть колесо учения и ниспослать дождь истины Дхармы и дарующего свободу прозрения. Попросите их не покидать вас в мире страданий и остаться с вами и другими живущими до вашего пробуждения и обретения истинного счастья. В конце вы должны преисполниться решимости серьезно заняться поиском полного просветления и сострадания ради себя и всех живущих.

Теперь вы готовы обратить внимание на самую медитативную практику, забыв об этой картине, но ощущая ее присутствие. Следуйте инструкциям, помещенным в каждой главе. Завершая медитацию, возвращайтесь к образам, описанным выше. Позвольте наставникам и их магическому окружению полностью слиться с вашим сердцем и душой. Растворитесь в свете и войдите в сердца тех людей, что стоят вокруг вас. Посвятите им заслугу или добродетель, которую вы развивали во время этой практики, не ожидая для себя награды или признания ваших успехов. Выйдя из состояния, когда вы слились с ними в единое целое, и вернувшись к своей обычной жизни, вы заметите, что будни будут окрашены этими новыми прозрениями, ставшими частью вашей обновленной личности.

Не беспокойтесь, если, особенно на первом этапе, вам будет сложно представить себе вашего наставника, других существ вокруг вас, озеро, остров, дерево, облака и горы во всех подробностях. Попробуйте просто представить себя в пространстве, наполненном светом и блаженством, где вас поддерживают существа,

чье духовное присутствие помогает вам. Очень важно видеть себя на вершине мира, наделенным возможностями, и потом просто знать, что вы там. Это подобно тому, как вы впервые входите в комнату, оглядываетесь, рассматриваете пол, стены и потолок. Замечаете детали лепнины, оконные рамы, драпировки, мебель, ковер и так далее, а затем вы забываете об этой обстановке и погружаетесь в мысли, которые занимают вас. Но образ этой комнаты остается на заднем плане вашего осознания, и это подтверждает тот простой факт, что вы можете вскочить и выйти в дверь, не задумываясь. Эта комната постоянно воздействует на ваш разум: поднимает настроение благодаря красоте и элегантности или угнетает из-за отвратительного беспорядка. Образ, который вы создаете для себя при помощи описанной выше практики, функционирует во многом так же, как эта комната.

Чувствуйте себя свободно, используя эту подготовительную практику, и совершенствуйте ее в такой степени, насколько захотите. Медитируя так, как описано в этой книге, каждый раз получайте от этого удовольствие. Не пытайтесь представить себе слишком много за один раз, иначе вы останетесь расстроенными. Не забывайте начинать и завершать медитацию обращением к образу вашего идеального места и наставников, но, начиная специфическую практику, позвольте ему отойти на второй план. Это упражнение направлено на то, чтобы помочь вам обрести энергию и упорство в реализации поставленных целей и не забыть посвятить свои свершения высшему совершенству. Создав хотя бы минимально подходящую физическую и ментальную обстановку, в которой вы будете практиковать, вы значительно ускорите прогресс.

Если вам сложно медитировать, если вас беспокоит само понятие медитации и оно представляется вам слишком искусственным, то просто почитайте книгу, вновь и вновь возвращаясь к отрывкам, которые вдох-

новили или просветили вас. Ведь чтение — это форма медитации, так же как и посещение театра или кино или просмотр телепередач — прежде всего и просмотр рекламы — это тоже медитация, только направлена она на то, чтобы дать вам почувствовать, что вы не сможете обойтись без рекламируемого продукта. Даже когда вы едете в автобусе и случайные мысли проносятся в голове: воспоминания о прошедшем, опасения или сильное ожидание событий в будущем, мелодии, образы — даже это является медитацией. То, как вы чувствуете свое «я», окружающую обстановку и мир, — это больше не нечто зафиксированное в вас и вокруг вас, словно каркас и натянутая на него палатка; это сконструированная картина внутри и снаружи. Ваш разум постоянно освежает эту картину, осматривая и обдумывая ее, подобно тому как кинескоп телевизора выстреливает свет и цвет так много раз в секунду в рамках кадра, чтобы освежить картину на экране. Так что не должно возникать вопроса, следует ли медитировать. Вы медитируете все время. Вопрос лишь в том, выбираете ли вы то, на *что* медитируете, *то* ли это, что вы хотели бы сделать вашими способностями и реальностью. Или слишком часто бывает так, что властные силы вокруг вас хотят, чтобы это было то, чем они считают вас и вашу реальность? Вы нужны своей культуре, религии, обществу, правительству, коммерческой индустрии в качестве участника, верующего, члена, субъекта и потребителя?

Суть заключается в том, что вы можете взять на себя ответственность за то, как вы занимаете свой разум. В ваших силах обратить негативное в своей жизни в положительное, открывшись древней и опробованной философии, которая дошла до нас благодаря учителям освобождения, которые некогда прославились в истории. Вы можете обратиться к их учению не только в духовном поиске, но и как ученый-исследователь, и вы узнаете, как формируются чувства, и

увидите, можно ли проверить это опытным путем. Так вы трансформируете не только свое индивидуальное существование, но и жизни окружающих вас людей. Каждый из нас похож на пузырьки на поверхности океана. Трансформировав себя, освободившись от внутренних проблем и пороков, когда расцветет наша внутренняя красота, наша новая открытость и блаженство мгновенно отзовется и усилит освобождение и удовлетворенность у других. Изменяя себя к лучшему, мы изменяем к лучшему мир. Репетируя положительные изменения с помощью интеллектуальной медитативной практики, мы станем более способны исполнить свою роль в более позитивном мире, создавая его в своей бесконечной жизни и разделяя его с другими.

ЧАСТЬ
ВТОРАЯ





3

МУДРОСТЬ

Преамбула: отсутствие своего «я»

Однажды в начале 1970-х гг., когда я получил степень доктора философии и начал преподавать буддизм, я вернулся и посетил моего старого учителя, монгольского ламу Геше Вангьял. Мы работали над проектом перевода одного буддистского научного текста с тибетского языка. Вокруг кухонного стола собралось шесть или семь человек, и Геше-ла начал говорить о буддистской психологии, абхидхарме. Он читал нам стихи о прозрении относительно отсутствия своего «я» и полном освобождении, когда у меня вдруг немного закружилась голова и даже тошнота подступила. Это было смешное ощущение. Словно что-то вибрировало и кружилось у меня в голове. Эта вибрация исходила не от Геше-ла, а от этой древней традиции. Я чувствовал себя так, словно мой привычный разум не мог найти опору. Я понял, что, если буду сопротивляться, это ощущение станет только еще более разрушительным для моих нервов и я почувствую себя еще хуже. И я перестал сопротивляться. Вместо этого я отпустил себя и расслабился, и вскоре смог сориентировать себя в другом русле, уводящем от моего «я». Я чувствовал, как медленно, но верно уходит мой эгоцентричный взгляд на жизнь и мир. Я начал ощущать великую буддистскую тайну, заключающуюся в отсутствии своего «я» у разных субъектов и объектов, и это придало мне сил и уверенности.

Будда положил в основу своей психологии открытие об актуальной и предельной основе реальности. Он называл ее «отсутствием своего „я“» и «свободой», или «пустотой». Некоторым людям эти слова нравятся с того момента, как они услышали их, но других они пугают. Часто меня спрашивают: «Почему Будда был таким странным? Очевидно, что нирвана — это счастливое и жизнерадостное состояние. Так почему же он не назвал его „блаженством“ или каким-нибудь похожим словом? Почему он счел нужным обозначить открытую им реальность такими негативными понятиями, как „пустота“ или „отсутствие своего „я“?» Люди часто негативно реагируют на эти термины, считая, что в них скрыта идея их смерти, исчезновения или сумасшествия на пути к просветлению. Именно поэтому Будда дал реальности эти названия. Он сделал это для того, чтобы освободить вас! Почему? Потому что только искусственно созданное, нереальное и нереалистичное «я» испытывает страх, услышав термин «отсутствие своего „я“». Но это «я» ненастоящее, ему недостает реальности, его не существует. Это «псевдоя» дрожит и трепещет, потому что привычка, благодаря которой оно кажется реальным, стремится удержать его. Так что если вы хотите обрести счастье и свободу, то вы должны захотеть выпрыгнуть из вашего «я» — захотеть выгнать его из своей головы!

На самом деле оно постоянно выпрыгивает из вас. Ваше «я» постоянно занято тем, что терроризирует вас. У вас в мозгу сидит террорист, порожденный вашими инстинктами и культурой, и все время докучает вам. Он говорит: «Нечего расслабляться. Ты должен спешить. Время поджигает. Кто-то скверно поступит с тобой. Тебя обойдут, обидят, оставят больным. Не будь честен. Притворяйся. Потому что, если ты будешь честен, они причинят тебе боль». Он приказывает вам: «Будь моим рабом. Делай то, что я тебе скажу. Оставь меня здесь, на этом внешнем уровне

мозга. Ведь у меня все под контролем». Ваше ложно понятое, фиксированное, доминирующее «я» — это именно то, что стоит между вами и совершенной жизнью.

Ранее некоторые западные психологи, начавшие учиться у буддистской традиции — участники трансперсонального и других движений, — выступили с идеей, что отношения между буддистской и западной психологией можно сформулировать так: «Западная психология помогает тем, кто чувствует себя никем, стать кем-то, а буддистская психология помогает тем, кто чувствует себя кем-то, стать никем». Я впервые услышал это, когда был на конференции по буддистской психологии вместе с Далай-Ламой. Все смеялись, аплодировали, полагая, что услышали великое прозрение. А Далай-Лама просто взглянул на меня и вроде как подмигнул. Он был слишком вежлив, чтобы сказать что-нибудь. Я собирался было вскочить и прокомментировать услышанное, но он остановил меня. Он попросил меня успокоиться и дать людям подумать над этой фразой несколько лет, чтобы они сами осознали ошибку в своем мышлении. Ведь эта идея, конечно, была далеко не верна.

Целью осознания отсутствия собственного «я» не является ощутить себя никем. Став просветленным, Будда не сидел под деревом, умиляясь и говоря: «Вау! Я никто!» Подумайте об этом: если он просто «стал никем», если он ушел от мира при помощи забвения самого себя, то он не был бы способен создать такое многообразное учение здесь на земле, трудиться на благо всех живущих долгие годы и после того, как достиг нирваны. Он так и оставался бы «ником», забыв обо всех наших человеческих страданиях и суете наших жалких жизней.

Некоторые из нас думают, что целью буддизма является просто «стать никем», потому что не понимают понятие «отсутствие своего „я“». «Отсутствие „я“» не означает, что мы становимся никем. Оно не означает,

что мы прекращаем существовать. Вовсе нет. И нет способа, чтобы «не существовать», так же как невозможно и стать «ничем». Даже когда вы в глубокой медитации вступаете в так называемую «сферу абсолютного ничто», вы все еще продолжаете существовать. Даже если вы поражены такой трагедией, как потеря вашего ребенка, и пытаетесь полностью прекратить свое существование, вы будете продолжать существовать. Я отношусь к трагедиям со здоровым почтением. В нашей жизни случаются ужасные трагедии. Лично я не очень стойко переношу неудачи; они выбивают меня из колеи. Но не существует способа, чтобы стать никем. Даже если вам удастся убить себя, то вас ожидает шок, когда вы пробудитесь в бестелесном осознании, вне тела, но все же будучи кем-то, призрачным духом, сожалеющим о том, что совершил. И совершенно несчастный человек, настолько ожесточившийся, что он стерт из памяти, кем он был в кажущемся непроницаемым психозе, но все еще остается кем-то, о чем знают все вокруг.

Наш разум столь могуществен, что может создать состояние абсолютного ничто, которое будет казаться абсолютно конкретным. Тысячи йогов в истории Индии и некоторые мистики на Западе входили в это состояние. Но никто не может остаться в нем навсегда, и это не то место, где бы вам захотелось пребывать.

Был ли у вас хотя бы небольшой опыт знакомства с ничто? У меня был, а именно в кресле дантиста после применения пентотала, когда в детстве я ел слишком много сладкого и не чистил зубы, так что пришлось вырвать зуб. У дантиста вам дают сильный анестетик, и если вы являетесь интеллектуальным работником и устали от своего разума, то можете подумать: «О, прекрасно! Я забудусь на некоторое время». Вам действительно приятно, вы ощущаете это негромкое жужжание, и вы почти готовы погрузиться в ничто. Вы готовитесь ощутить ничто, легкий привкус нигили-

стического представления о нирване! Но вдруг медсестра трясет вас за плечо и говорит: «Вы уже достаточно пускали слюни в этом кресле. Давайте-ка отсюда!» Все кончилось. Только вы решили потерять сознание, уйти, как вдруг вы опять здесь и даже не ощущаете, что уходили! Таково и состояние абсолютного ничто. Это как потерять сознание в кресле дантиста. Нет ощущения продолжительности времени. В конце концов вы просыпаетесь, полностью дезориентированным, с неприятной головной болью, и вам никогда не удастся насладиться забвением.

Итак, нам не удастся стать ничем, как бы привлекательно это ни казалось приверженцам идеи, что после смерти нас ожидает ничто. Мы всегда являемся кем-то, даже когда отсутствует наше «я» в реальности. Мы просто разные виды «кого-то», кем мы бывали. «Осознать отсутствие своего „я“» не означает, что вы станете никем, это означает, что вы станете кем-то, кто жизнеспособен, полезен, а не останетесь жестким фиксированным «я»-центром-вселенной, изолированным-от-других. Вы станете кем-то, кому чужда идея принципиально фиксированного и создавшего самого себя «я», «псевдоя», которое в действительности является абсолютно слабым, потому что не связано с реальностью своей постоянно меняющейся природы. Вы станете кем-то, кто никогда не будет самоуверен, относительно того, кем является, — всегда свободным стать кем-то новым, кем-то большим.

В этом и есть суть отсутствия своего «я». Если вы точно не знаете, кем являетесь все время, вы не больны, на самом деле вам повезло, потому что вы более реалистичны, более свободны и более пробуждены! Вы были достаточно умны, чтобы застрять в одной застывшей маске личности! Вы раскрыли свою мудрость и осознали, что «знание о том, кем являешься» — это ловушка, невозможная самообъективизация. Никто из нас не знает, кем мы в действительности являемся.

Повернуться лицом к этому факту и затем стать всем, чем мы можем: удивительными, прекрасными, поразительными, всегда новыми, свободными стать чем-то большим, достаточно смелыми, чтобы развиваться, делать выбор в пользу счастья, открытого разума и любить без гарантий, жесткости и страха — это и значит осознать отсутствие «я».

Я никогда не встречался с великим комиком Питером Селлерсом, но когда смотрю его фильмы, особенно «Розовую Пантеру», просто лопаюсь от смеха. Насколько мне известно, в его личной жизни были подъемы и падения, хотя, конечно, нельзя верить всему, что пишут в таблоидах. Но я читал высказывание его самого или его психиатра о том, что этот комик страдал от тяжелейшего стресса, «не зная, кем он действительно является». Он настолько погружался в свои роли, что начинал считать себя тем, кого играл, и потом не мог найти свою «собственную личность». Он страдал, ощущая «отсутствие контроля» в своей жизни. Когда я прочитал об этом, то начал симпатизировать ему всем сердцем. Я представил себе, как его психиатр строго советует ему успокоиться, закрыть глаза на это кипучее чувство жизни, заводя его своей терапией все дальше и дальше в поглощенность самим собой, под предлогом, что он должен «обрести себя» раз и навсегда. Я же, чувствуя себя более свободным, пробудившись к хотя бы малому вкусу отсутствия «я», хотел крикнуть Питеру Селлерсу: «Перестаньте страдать, принимая свое прозрение за непорядок! Не слушайте незнающих и не бойтесь своей свободы! Учитесь скользить по волнам энергии жизни, которые вздымаются на вашей открытости! Вы уже обнаружили свое истинное „я“, ваше великое „я“ в отсутствие „я“, и эта открытость позволяет вам проявить сердце, которое сияет в вашей работе и открывает сердца вашей публики. Ваш дар — дарить им чувство освобождения в смехе, ваш дар сам является вкусом свободы.

Что вас смущает и заставляет воспринимать свой великий дар как нечто неправильное?» Но я не знаком с ним и не могу сказать ему того, что говорю вам. Однако наши жизни бесконечны, и однажды я смогу обратиться к одной из его жизненных форм, неважно, узнаю я его или нет.

Будда был счастлив не знать, кто он в обычном окостеневшем, фиксированном смысле. Отсутствие этого знания он называл «просветлением». Почему? Потому что он осознал, что отсутствие своего «я» разжигает священный огонь сострадания. Когда вы осознаете отсутствие своего «я», вы начинаете понимать, что как бы вы ни чувствовали себя в разное время — это относительная, изменяющаяся конструкция. Когда это произойдет, вы высвободите в себе огромный потенциал сострадания. Ваш внутренний творческий импульс к жизни получит новую энергию, а ваша бесконечная жизнь станет произведением искусства, над которым вы работаете.

Вы увидите, что окружающие страдают, попав в ловушку конечного привычного «я», и ощутите к ним подлинное сострадание. Вы ощутите себя настолько лучше, таким свободным, что единственной вашей заботой будет помощь другим, стесненным людям. Вы вправе волноваться о них, потому что они попали в ужасную ситуацию, пытаетесь понять, кто они, и стараясь быть теми, кем, как они полагают, они должны быть. Их разрывают мощные потоки невежества, болезней, смерти и раздражающих привычек других людей. И они страдают. А вы, в своей безграничности, бесконечной взаимозависимости и сострадании, можете помочь им.

В отсутствии своего «я» есть еще один важный момент: это понятие не означает, что вы будете разобщены с миром. Даже нирвана не является состоянием разобщения с миром. Невозможно удалиться от себя или от других живущих. В конечном итоге все мы

безграничны — другими словами, наши относительные границы проницаемы. И все же мы все абсолютно взаимосвязаны, независимо от того, что мы делаем. Вы не сможете раствориться в своей собственной блаженной свободе, потому что вы являетесь частью каждого и они являются частью вас. Если у вас нет ощущения абсолютного «я», которое делает свободным ваше относительное «я», то вы не будете в гармонии с другими существами. Это как если бы ваша рука была вселенной, а пальцы — живущими в ней существами. Каждый из пальцев может двигаться самостоятельно и независимо, подобно тому как все живущие обладают своей индивидуальностью. И все же пальцы являются частью руки. Если не существует руки, не существует и пальцев. И вы являетесь одним из многих, многих пальцев на руке жизни.

К своему удивлению и восторгу, недавно я узнал, что и некоторые западные психологи начинают теперь изучать и осознавать вред, причиняемый эгоцентричным мышлением. Психолог доктор Ларри Шервиг проводил изучение людей типа А — агрессивных, громких, беспокойных типов, похожих на меня. Ученые считали, что люди, принадлежащие к этому типу, умирают в более молодом возрасте из-за своей полной стрессов и спешки жизни. Но это новое исследование показало, что на самом деле некоторые из нас, принадлежащих к типу А, не собираются рано умирать от сердечного приступа. Людей, принадлежащих к типу В, кротких, тихих, обращенных в себя, это может успокоить. Мы будем продолжать год за годом беспокоить их, ведь выяснилось, что люди типа А не столь подвержены коронарным заболеваниям сердца или другим обусловленным стрессами проблемам здоровья. Оказалось, что некоторые люди, похожие на меня, несмотря на то что мы все время выходим из себя, не находятся в постоянном стрессе. Некоторые из нас на самом деле получают удовольствие от такого существования.

Что же тогда является фактором риска? Шервитц и его коллеги проанализировали данные и провели новое исследование. Изучив речевые модели людей, принадлежащих к типу А и Б, ученые обнаружили, что высокий риск сердечных заболеваний и обусловленных стрессами болезней коррелируется с большим числом высказываний, соотнесенных со своим «я», в речи — большой поглощенностью, озабоченностью своим «я», с нарциссизмом. «Я, мне, меня, мое. Мой гольф-клуб, моя работа, моя зарплата, мой образ жизни, моя семья, моя религия, моя святыня, мой гуру, мой, моя, мое». Чем больше «я, мне, меня и мое» в их речи — особенно «мое», — тем больше вероятность, что они не выдержат стрессов и сломаются, потому что их тела восстанут против этого давления вовлечения своего «я». Тогда как некоторые люди могут быть агрессивными, беспокойными, громкими и, казалось бы, находятся «в стрессе», но если их побуждения альтруистичны и они не уделяют себе слишком много внимания, они живут дольше. И тихие люди типа Б, кто так же больше заботится о других, причем обязательно из каких-либо альтруистических религиозных побуждений, а просто естественным образом не уделяя много внимания себе, имеют тенденцию жить дольше.

Это исследование показалось мне удивительным. Я как раз был вместе с Далай-Ламой, когда он узнал об этих результатах. Он был очень заинтересован и доволен. «О, правда? — спросил он. — Я не мог бы взглянуть на эти данные? В буддистской психологии у нас тоже есть идея о том, что чрезмерное внимание к себе — собственничество, эгоизм и эгоцентризм — это главные демоны в жизни!»

Давайте рассмотрим проблемы, которые создает этот демон чрезмерного внимания к себе, и то, как он заставляет нас страдать. Мы станем практиковать глубинную медитацию, во время которой будем искать

фиксированное «я» и обнаружим, что такового не существует. Освободившись от ограничивающей привычки всегда думать о себе как о центре вселенной, мы впервые ощутим вкус безграничной радости и сострадания, которые являются бесконечной жизнью.

Проблема: незнание и чрезмерное внимание к себе

Одна из труднейших вещей, которую мы должны делать регулярно, — это признавать свою неправоту. Мы упрямо настаиваем на том, что правы, в тех ситуациях, когда не совсем в этом уверены, и даже когда чувствуем, что неправы. Как же мы возмущаемся, когда уверены в своей правоте, а кто-то имеет наглость или глупость оспаривать наше мнение! В таких случаях мы чувствуем, что просто-таки обязаны вскочить и протрубить о своей правоте. Если же нам не удастся убедить окружающих согласиться с нами, мы только еще больше убеждаемся в справедливости своего мнения и чувствуем себя оскорбленными.

Верите вы или нет, но признать факт, что мы часто боремся, будучи неправыми, — необычайно важно для нашей задачи пробуждения к реальности и осознания отсутствия «я». Мы должны тщательно изучить свою привычку к потребности быть правыми, чтобы понять, почему нам так это приятно.

Чувствовать свою правоту — значит, что мир поддерживает нас в том, что нам, по нашему мнению, известно. «Знать» что-нибудь — это способ контроля, возможность определить место этому объекту относительно нас самих, чтобы смочь эффективно его использовать. Как сказал Дхармакирти, индийский философ седьмого века, «каждому успешному действию предшествует точное знание». Знание — это сила, в том смысле, что оно дает нам возможность действо-

вать успешно. А незнание, непонимание ситуации — это слабость, ведь наши действия могут не увенчаться ожидаемой целью, не встретить должной реакции или вызвать непредусмотренные последствия. Знание дает уверенность, ведь зная о своей уязвимости, можно избежать беды. Незнание связано с опасностью, когда нам неизвестно, что окружающие предпримут в отношении нас и какие ловушки нас ожидают. Поэтому мы чувствуем себя сильными и уверенными, когда правы, и слабыми и уязвимыми, когда ошибаемся.

Если смотреть с этой точки зрения, стремление к правоте представляется борьбой за выживание, желанием выиграть. Оставаться верным этому ощущению для нас естественно, даже если мы не изучили окружающую реальность, потому что на самом деле не хотим знать, что ошибаемся. Мы полагаем, что обнаружить свою неправоту — значит потерять силу и уверенность, и забываем, что это и есть *единственный путь* понять, в чем заключается подлинная правота и ошибочность, и обрести истинную силу и истинную безопасность. Когда мы претендуем на что-то, сосредотачиваем свое внимание на том, чтобы предстать правыми, независимо от того, как все обстоит в действительности, мы отвлекаем себя от пробуждения к реальности и тем самым обрекаем себя на проигрыш.

Что же лежит в основе нашей постоянной потребности убеждаться в своей правоте, а значит, силе и уверенности в свете этого простого анализа? Уверенность в том, что «я есть»? Не кажется ли сильное ощущение «я есть» абсолютно справедливым, бесспорным? Любые самоидентификации, суждения или импульсы, начинающиеся с «я есть» — «я есть я», «я американец», «я человек», «я мужчина», «я прав», «я уверен», «я зол», — кажутся естественными, неоспоримыми, настоятельными. Наше привычное побуждение — это в своих чувствах, мыслях, словах и поступках подчиняться тому, что заключено в неисто-

щимом источнике всех этих «я есть», «я думаю», «я хочу», «я люблю», «я ненавижу» и «я делаю». «Я» — это полновластный капитан нашего корабля, исполнитель нашей судьбы, господин нашей жизни.

Когда обезьяны, быки или горные козы фыркают и скребут землю, а затем начинают бодать друг друга, мы интерпретируем их поведение как противостояние «я» против другого «я», иногда заканчивающееся смертельным исходом. Так и результат нашего «я» бывает подчас таким непреклонным и бескомпромиссным, что и мы, люди, жертвуем своей жизнью. Подумайте о природе следующих высказываний, в которых «я» стоит в одном ряду с названием страны, церкви, Богом, семьей, национальностью, полом или родом: «Я — патриот!», «Я — протестант!», «Я — католик!», «Я — христианин!», «Я — мусульманин!», «Я верующий!», «Я атеист!», «Я белый!», «Я мужчина!», «Я человек!». В таких ситуациях «я» имеет над нами огромную власть и часто приводит нас к смерти.

Это «я», это, по-видимому прочно обосновавшееся в нашем сердце, — именно та вещь, в которой каждый из нас абсолютно уверен, за которую мы готовы умереть, ради которой мы готовы убивать и которой мы рабски и не задавая лишних вопросов будем подчиняться в течение всей своей жизни. Мы настолько привыкли к этому ощущению своего «я», что даже небольшое его отсутствие воспринимается как нечто совершенно ужасное — будь то моменты психического расстройства, потеря сознания во время обморока или глубокого сна, смятение в страсти или страхе, головокружение после выпивки или приема наркотиков, психологические или неврологические нарушения. Мы не можем представить себе собственную жизнь без своего «я» как чего-то постоянного и необходимого.

Для большинства западных людей оказывается сложным для восприятия и шокирующим открытие

Будды о том, что уверенное знание о своем «я» на самом деле является «незнанием» — то есть фундаментальным непониманием, иллюзией. Более того, он осознал, что это открытие служит ключом к освобождению, вратами к просветлению. Когда он увидел ложную природу «я», он испустил «львиный рык», провозглашая реальность отсутствия «я», отсутствия идентичности, пустоты. Это был миг его «Эврики!», его научный прорыв, его прозрение о реальности, благодаря которому вот уже тысячи лет процветает философское, научное и религиозное наставническое движение, называемое буддизмом. Назвав это привычное, уверенное знание о себе фундаментальным незнанием, Будда смог породить мудрость, истину и освобождающее просветление.

Однако Будда прекрасно понимал, что, если просто приказать людям принять как догму отсутствие своего «я» и велеть им сделать ее своим убеждением или кредо, от этого будет мало пользы. Связанные могущественными узами уверенности в своем «я», люди инстинктивно воздвигнут препятствия на этом пути, идея об отсутствии своего «я» слишком расходится с их ощущениями, чтобы они признали ее истинной. Нет, Будда осознавал, что люди сами должны обнаружить свою истинную природу. Поэтому, провозгласив идею об отсутствии своего «я», он преподнес ее не как утверждение, а как призыв к внутреннему исследованию.

«Я обнаружил отсутствие своего „я“! — провозгласил Будда. — Я прозрел насквозь реальность кажущегося прочным „я“, что является сутью моего существа. Это прозрение не уничтожило меня — оно лишь избавило меня от страданий. Это стало моим освобождением! Но вы не обязаны верить мне. Откройте истину для себя. Используйте все силы на то, чтобы проверить это „я“, которое вы чувствуете в себе, связать его. Если это вам удастся — прекрасно, скажите мне, что я

ошибаюсь, и не обращайтесь больше внимания на мои слова. Но если вам не удастся обнаружить его, если все, что бы вы ни смогли ухватить, растает в свете дальнейшего анализа, если вы, как и я, обнаружите, что нет неделимого, прочного ядра вашего „я“, то не бойтесь. Не отворачивайтесь в испуге. Наоборот, повернитесь лицом к пустоте и признайте в ней врата к высшей свободе! Посмотрите сквозь ваше „я“, и это даст вам свободу. Вы обнаружите, что являетесь частью переплетений, которыми вы связаны со всеми живыми существами. С этих пор вы будете жить в блаженстве относительно своего „я“, которым вы всегда были, вы будете свободны от борьбы абсолютной отчужденности, вольны помогать другим обрести их блаженную свободу и счастье!»

Хотя в этом пересказе своего основного учения Будда стремится ободрить нас, но все же главным в его словах остается вызов. «Вы думаете, что вы — это действительно вы? Не принимайте это на веру! Проверьте, действительно ли ваше „я“ существует в вас. Направьте на него свое сосредоточенное внимание и изучите его. Если оно так же прочно, как кажется, то его можно наверняка обнаружить. Если вы не можете найти его, то должны признать ошибку».

Великий философ Декарт совершил серьезную ошибку, думая, что обнаружил в своем фиксированном субъективном «я» нечто определенное о существовании. Разрушив всю вселенную видимых вещей ударами молота систематического сомнения, он не смог хоть слегка стукнуть по этому чувству «я», чтобы сотрясти его. А в качестве основы для всей своей философии он выдвинул знаменитое изречение: «Я мыслю, значит, я существую!»

Верите вы в это или нет, но в глубоком исследовании своего «я» Декарт уже почти встал на другой путь, который привел бы его к просветлению. Он почти вплотную подошел к мысли, что не может обнаружить

свое «я», в наличии которого он был так убежден. Интенсивно анализируя внешние явления, вскрывая пласт за пластом кажущейся реальности, он возвращался с пустыми руками: не было ничего, на чем можно было бы остановиться как на своем «я». Но затем он совершил трагическую ошибку. Вместо того чтобы признать отсутствие своего «я», он сказал себе: «А! Хорошо, ну конечно, я не могу обнаружить свое „я“. Это то самое „я“, которое ищет. „Я“ — это субъект, и поэтому оно не может быть объектом. Хотя я не могу найти его, но мое знание, что оно является абсолютным субъектом, нельзя поставить под сомнение. Оно подтверждает свое существование тем, что сомневается в нем. *Cogito ergo sum!* В этом я могу быть абсолютно уверен».

Почему это было ошибкой? Сначала такая логика кажется вполне оправданной. Кроме того, умный способ решения дилеммы поиска некоей вещи, о которой мы с уверенностью знаем, что она здесь есть, но не можем ее найти. Что же здесь неверно? Скажем, я ищу чашку. Я нахожу ее и могу быть уверен, что она существует. Я ищу свою подругу и нахожу ее, теперь я могу быть уверен, что она здесь. Я ищу очки, но не нахожу их — стану ли я с уверенностью утверждать, что они здесь? Нет — я отправлюсь покупать новую пару очков, потому что вынужден буду признать, что потерял их. Я ищу свое «ах-какое-знакомое-я», но не могу найти его! Почему же тогда я должен думать, что оно существует? Потому что я произвольно записал его в категорию «вещей, которые существуют, только когда я не могу найти их»? Нет, если я не могу найти его, более естественно было бы отказаться от чувства уверенности в том, что оно существует. Я чувствую его присутствие, пока не ищу его, но стоит только приложить усилия и начать искать, оно тотчас ускользает. Мое «я», казалось, все время ждало за следующим поворотом моего разума, но всякий раз, как я

пытался схватить его, оно исчезало. Так что постепенно мне пришлось принять тот факт, что его может и вовсе не быть.

Попробуем другой способ. Представьте себе, что вы бредете по пустыне, и вдруг далеко на горизонте появляется оазис. Но стоит подойти ближе, и он исчезает. «Ах, вот что! — думаете вы. — Это мираж». И идете прочь. Пройдя несколько миль, вы останавливаетесь, чтобы обернуться. И снова видите оазис! Будете ли вы уверены, что там вода? Нет, напротив, теперь вы уверены, что это только мираж, видение воды. Точно так же, когда вы ищете свое «я» и не находите его, вам придется признать, что это всего лишь мираж. Ваше уверенное ощущение своего «я» — это всего лишь иллюзия.

Если бы Декарт оказался настойчив и нашел врата к свободе в отсутствии своего «я», как это произошло с Буддой, то тогда вместо изречения: «Я мыслю, значит, я существую!» он мог бы сказать: «Хотя я и не могу найти конкретное фиксированное „я“, я все же могу мыслить. Я, кажется, все-таки существую. Поэтому я могу и дальше оставаться самим собой, в отсутствие моего „я“, как относительное условное, но в конечном итоге ненаходимое существо».

Если вы решите попробовать обратиться к йоге, описанной в этой книге, то первым решительным шагом всегда будет решение измениться. Начать следует с признания того факта, что ваши привычные убеждения могут оказаться ошибочными. Например, если вы живете с иллюзией, что пристрастие к никотину вполне приятно и что три пачки сигарет в день — это как раз то, что надо, чтобы привести вас в хорошее рабочее настроение, то нет способа успешно заниматься йогой, чтобы бросить курить. Также и в этом решительном поиске своего «я», предполагаемой сути вашего пристрастия к себе, вы должны сначала путем эмпирического наблюдения заставить себя осознать, что способ, которым вы поддерживаете идентичность своего «я» —

ограниченное чувство, что вы окружены прочным, независимым ядром, — является неудобным и лишает вас многих возможностей.

А почему собственно это так важно, существует ли действительно это твердое «я», в которое вы так серьезно верите? Мы ощущаем свое «я» наиболее реальным, когда правы и справедливы, когда в нас ошибочно или несправедливо усомнились. Наше «я» кажется уникальным, абсолютно отдельным от всего прочего во вселенной. Эта отделенность может ощущаться как свобода и независимость, когда мы пребываем в хорошем расположении духа. Но стоит попасть в беду, когда мы одиноки или злы, угнетены или неудовлетворенны, то эта отделенность начинает ощущаться нами как изоляция, отчужденность, несправедливое обращение с нами или лишенность чего-то. Когда мы охвачены яростью, иссушающая энергия, желающая атаковать цель, выставляет вперед наше «я» как бездумное оружие и заставляет нас набрасываться на других людей. Эта энергия настолько разрушающая, что она пренебрегает даже нашим чувством самосохранения, заставляя совершать действия, которые могут нанести нам вред, игнорировать перенесенный вред и даже причинять боль другим, не думая о последствиях. Когда мы полностью отдаемся гневу, то ярко демонстрируем свое сильное чувство, что являемся независимой единицей.

Когда мы смотрим на окружающих, то видим, что они так же далеки от нас, как и мы от них. Так же как и мы хотим получить от них что-то, так и они хотят чего-то от нас. Как мы отвергаем их, так, кажется, и они отворачиваются от нас. Мы не любим их, и как же ожидать, что они будут любить нас? И все же они бесконечны, тогда как «я» только один. Они превосходят меня численностью. Я чувствую себя под угрозой. Я никогда не смогу получить достаточно, иметь достаточно. Я неизбежно проиграю в этой борьбе я-против-всех-них.

Конечно, нам дано чувствовать и моменты единения с другими людьми, когда мы влюбляемся или, например, когда рождается ребенок. В эти мгновения мы ощущаем огромное освобождение — на этот миг мы вдвоем объединяемся против всех остальных. У нас появляется союзник. Но, к сожалению, эти минуты слишком редки и слишком коротки, а затем снова возникает самоизоляция. Даже любящие могут стать соперниками, брачные пары часто хотят развестись, а дети отворачиваются от своих родителей, которые в свою очередь отвергают детей.

Эта отчужденность, обусловленная кажущимся независимым, абсолютным «я», и побудила Будду распознать ее иллюзорность и назвать ее источником человеческих страданий. Ситуация, когда мы постоянно чувствуем свое «я» противопоставленным миру, когда «я» всегда в проигрыше, нелогична и не может принести удовлетворения. Когда мы признаем неизбежную нежизнеспособность своей эгоцентричной реальности, у нас появится побуждение начать поиск истинной природы своего «я». Тогда жизненно важным станет приостановиться в стремительном беге по жизни и обратиться к проверке того, существует ли действительно «я», каким мы его ощущаем.

Нас может вдохновить тот факт, что, как сказал Будда, мы можем избежать страданий. Но все же недостаточно просто признать чей-то рассказ. Никто не сделает за нас эту работу, не заменит непонимание пониманием. Мы должны взглянуть на реальность и проверить для себя, что справедливо: наше привычное чувство наличия фиксированного «я» или открытие Будды об отсутствии «я». Таким способом мы можем начать трансформировать чрезмерное внимание к себе, вызывающее постоянные страдания, в полное прозрений, постепенное открытие и отпусканье «я», которое парадоксальным образом способствует самосовершенствованию. Мы хотим быть счастливы, но, по

иронии судьбы, можем быть счастливы только до той степени, до какой можем развить безразличие к своему «я». Это долгий и постепенный процесс, но вы будете ощущать мгновения прорывов, которые будут волновать вас и побуждать следовать дальше этим путем.

Прежде чем заняться медитативной практикой, направленной на раскрытие истинной природы своего «я», мы должны установить наши параметры в практических, ясных терминах. Когда мы ищем в темном доме потерянные ключи, мы сначала вспоминаем, как выглядят ключи, а затем старательно ищем их, комната за комнатой, включая свет, когда входим. Когда мы ищем под кроватью или в темных углах, то зажигаем электрический фонарик. После того как мы внимательно осмотрели весь дом, но так и не нашли ключей, мы решаем, что, наверное, не заметили их где-нибудь, так что мы возвращаемся и повторяем поиск сначала. Но так или иначе, после одного-двух таких поисков нам приходится сделать вывод, что ключей в доме нет. Мы понимаем, что можем продолжать поиск до бесконечности, но это было бы непрактично. И мы возвращаемся к другим делам.

В случае поиска своего «я» мы ищем во всех процессах своего тела и разума, которые можем обнаружить, и тщательно исследуем их. Наши физические системы, чувства, багаж понятий и образов, эмоции и само сознание составляют тот дом, в котором нам предстоит вести поиск. Там есть и такие неопределенные сферы, как «дух» и «душа», которые напоминают пыльный чердак или темный подвал, которые у нас тоже возникнет потребность изучить. Легко потеряться в этих темных, сырых и часто забываемых уголках разума. Так что сначала нам потребуется четкое представление о том, что мы хотим отыскать. Очень важно установить границы этому упражнению, ведь с практической точки зрения мы не можем продолжать поиск бесконечно долго.

Вы должны искать в доме своего тела, разума и духа несколько раз с большой сосредоточенностью и систематической полнотой, с моей помощью и помощью многих экспертов, кто руководил мною в этой практике. Если вам удастся отыскать свое «я», то насладитесь им в полной мере. Но если — а я подозреваю, что так оно и будет, — вы так и не отыщете нечто прочное, похожее на «реальное я», вам придется мириться с фактом, что подобной вещи не существует. Вам придется принять практическое решение прекратить поиски «я», чтобы изучить вместо этого проявления бытия относительно этого «я» без какой-либо абсолютной привязанности.

Обязательство практичности вашего поиска своего «я» вначале очень важно и будет иметь значительное влияние на успех ваших стараний. Дав такое обязательство в своем разуме, вы можете начинать.

Практика: попробуйте найти свое «я»

Теперь вы готовы углубить свое понимание отсутствия своего «я». Вы будете искать интроспективно, пытаясь в точности понять, в чем заключается ваша суть. Если вы успешно пройдете эту практику, вы начнете чувствовать, как растворяетесь. Я ощутил это в доме моего наставника Геше-ла много лет тому назад. Вы начнете понимать — постепенно и вместе с тем неожиданно, рывками, — что вы не можете найти это таинственное «я». Сильное чувство, что вы обладаете абсолютным «я», непереносимо и неуловимо, когда вы пытаетесь рассмотреть его.

Как и при любой медитации, начните с визуализации, которую я описал во второй главе, чтобы создать подходящую ментальную ситуацию. Прodelав это и попав в комфортное физическое и ментальное пространство, вы можете начать свою первую медитацию. В поисках своего «я» начните с собственного тела.

Спросите себя: «Я есть тело?» Для того чтобы ответить на этот вопрос, вы должны дать определение своему телу. В конечном итоге оно состоит из пяти органов чувств, не так ли? Ваша кожа и чувствительные внутренние поверхности составляют тактильные органы, у вас есть глаза — орган зрения, нос для обоняния, уши для слуха и язык для вкуса. Так что сначала давайте изучим все эти чувства, вашу сенсорную систему.

Обратимся к слуху. Что вы слышите — лает собака, звенит телефон, играет музыка, а может, вы слышите звук собственного дыхания? Теперь зрение. Вы читаете слова на странице. А что еще вы видите? Какие образы возникают на краю вашего периферийного зрения? А что с запахами? Возможно, вы ощущаете запах благовоний или старого дерева. Ощущаете ли вы какой-нибудь вкус: чего-нибудь, что вы недавно съели, чая, который вы пили, или просто вкус в вашем рту? Тактильные ощущения — это все, что касается вашей кожи, включая прикосновение кожи к коже. Наверное, ваша рука лежит на колене. Вы сидите на подушке. Просто идентифицируйте все эти ощущения, фактуры, запахи, вкусы, звуки, зрительные образы.

Теперь обратитесь к своим внутренним ощущениям, таким как завтрак в вашем желудке. Может, вы ощущаете слабую боль в спине или колене. Может, затекла нога и вас раздражает это слегка болезненное ощущение в ней. А может, вы испытываете приятное ощущение в какой-то части тела, например, если у вас был вчера сеанс массажа.

Осознайте, что для каждого из этих ощущений вы получаете данные из внешнего мира. Не все ощущения исходят от вашего собственного тела. Ваше тело — это не только то, что находится под кожей; ваше тело — это как ваши органы, так и поле всех входящих ощущаемых объектов. Это все, что вы видите, слышите, трогаете, запах и вкус, чего вы ощущаете. Это стул или подушка, на которой вы сидите. Слова,

которые вы читаете на этой странице. Запах благово-
ний, который проникает в ваши ноздри. Если вы рас-
смотрите одно ощущение, вы поймете, что разделяете
ваше материальное тело с внешним миром. Скажем, к
примеру, вы смотрите на свет, отражаемый столом.
Свет — это часть вашей разделяемой сенсорной систе-
мы, и поэтому также и часть вашего тела.

Итак, вы уже начали расширять свое определение
себя, просто рассматривая свои пять чувств. Вдруг вы
перестаете быть чем-то, что спрятано под оболочкой
вашей кожи. В такой же степени вы есть и то, что вас
окружает. Ваше тело смешивается с внешним миром,
который вы ощущаете посредством пяти чувств. Все
наши тела все время частично перекрывают друг дру-
га. Вы понимаете? Когда вы думаете: «Это „я“ здесь
под кожным покровом», вы нереалистично полагаете,
что «я» не связано с другими через сенсорное воспри-
ятие, которое у нас общее. Но, разделяя окружающий
мир, вы связаны с другими, еще прежде, чем загово-
рите с ними или подумаете о них.

Теперь можно перейти на следующий уровень ана-
лиза своего «я», уровень разума. Во-первых, обратим-
ся к системе чувств удовольствия, боли и оцепенения,
связанных с сенсорным восприятием зрительных об-
разов, звуков, запахов, вкуса, тактильных ощущений
и ментального чувства внутренних объектов. Когда
вы ощущаете эти шесть видов объектов, вы реагируете
на них с удовольствием, с раздражением или безраз-
лично. Проведите ментальную инвентаризацию того,
что вы сейчас ощущаете, обратите внимание на то,
как вы реагируете на этом базовом уровне чувств.
Заметьте, что все это множество сенсорных реакций
не несет в себе своей сути «я».

Теперь рассмотрим систему ваших представлений,
идей, ментальную карту и внутренние образы. У вас
есть концепция самого себя и своего существования в
мире. У вас есть представление о себе как о человеке,

а не о животном. Вы относите себя к мужскому или женскому полу. У вас сложился образ своего тела и каждой его части. Вы соотносите себя с профессией учителя, менеджера, врача и прочее. Вы представляете себя достигшим успеха или несостоявшимся. Проведите инвентаризацию массы этих идей и образов и обратите внимание, что у вас огромное множество образов и представлений. Но является ли вся это немислимая хаотическая масса образов и слов, диаграмм и карт и всего того, что составляет понятийную систему, вашим истинным «я»? Ваше восприятие своего «я» все время меняется, в зависимости от настроения, от того, с кем вы находитесь или что делаете. Иногда вы думаете: «Я всемогущий начальник!», а иногда вам кажется: «Я крошечная частичка на крошечной планете среди шести миллиардов других людей». Так что с уверенностью можно сказать, что ваша понятийная система не может быть вашим «я». Ваше «я» не является ни одной из этих идей, раз уж оно представляется некоей единицей, которая рассматривает их все.

На четвертом уровне анализа обратимся к системе эмоций. Вы постоянно реагируете на все эти образы и представления. Вот и сейчас вы, вероятно, чувствуете раздражение по отношению ко мне. Вы думаете: «Зачем он заставляет меня делать все это? Почему бы ему не отпустить шутку? Давайте развлечемся. Что еще за ужасное занятие исследовать себя, „открыть отсутствие своего „я“. Как это мне поможет?» И так далее, и тому подобное. Вы раздражены, обеспокоены и смущены. А может, вам просто скучно. Как бы то ни было, эмоции присутствуют в вашем разуме, они постоянно задействованы, но постоянно изменяются. Сейчас вы можете взглянуть на них, как они вращаются у вас в сердце и в голове, и вы можете видеть, что они не фиксированы. Вас нельзя определить через ваши эмоции. Они не являются тем иллюзорным «я», которое вы ищете.

И наконец, обратите внимание на систему своего сознания. Эта самая важная из всех систем. Вы сразу почувствуете эту движущуюся, цветущую, крутящуюся массу неуловимой энергии. Ничто в ней не фиксировано, не привязано. При помощи своего ментального сознания вы перескакиваете от одного чувства к другому. Вы анализируете идеи, внутренне фокусируетесь на эмоциях и мыслях, можете даже сосредоточиться на отсутствии мыслей. Как странно! Когда вы будете проводить инвентаризацию своего сознания, не позволяйте себе останавливаться на пустом осознании, идите чуть глубже — исследуйте дальше при помощи аналитического внимания. Спросите себя: «Кто это предположительно ригидное „я“? Сейчас это то же самое „я“, которое ворча поднималось сегодня утром, готовило чашку кофе, торопливо собиралось, быстро чистило зубы? Это „я“ родилось крохотным, бессознательным, беспомощным младенцем много лет назад? Кто это „я“, которое знает мое имя, знает, чего я хочу, где я и что я делаю? Что это за „я“, которому известно, что я американец, буддист, или христианин, или атеист? Где сейчас эта личность? Где эта абсолютная, неизменная структура?» Вы увидите, что ваше самосознание — это проносящаяся, цветущая, крутящаяся масса неразберихи — ничто не фиксировано, ничто не стабильно. Вы уже едва можете вспомнить, что делали вчера утром — а я в своем возрасте уже и вовсе не могу вспомнить! Так как же у вас может быть ригидное «я»? Вы поймете, какое освобождение приносят подобные мысли!

А теперь подумайте: как нирвана может обрести какое-то значение для вас, если вы сначала аналитически не изолируете все эти системы и не освободитесь от нормального чувства своего «я» как некоего рода багажа? Как вы собираетесь ощутить блаженство и пустоту, мудрость и сострадание, если вы останетесь ригидным, независимым «я»? Вы не сможете войти в

идеальную вселенную, достичь состояния «буддавости», как мне нравится называть это, вселенную удовольствия, мудрости и сострадания, пока не выйдете из мира страданий, этой тюрьмы абсолютного и зафиксированного образа «я». Как вы освободитесь? С помощью аналитического знания фактов. Разве вы сможете сердиться, если будете осознавать свое «я» как постоянно меняющийся процесс? Ваше постоянное раздражение прервется. Разве вы останетесь в депрессии? Ваша постоянная подавленность рассеется. Она трансформируется. Вы объединитесь с не-безумными и не-подавленными людьми. Вы возьмете на себя ответственность за свое безумие и подавленность. Вы перестанете застревать все в тех же старых моделях мышления. Вы не будете снова и снова возвращаться к мысли: «Ну вот, я отреагировал со злостью, так тому и быть. Я ничего не могу теперь с этим поделать». Ведь вы, безусловно, можете что-то с этим сделать. Отсутствие собственного «я» означает, что вы не фиксированная единица, вы подвержены изменениям. Вы можете трансформировать свои мысли с тем, чтобы изменить свою жизнь.

Предположим, например, что у вас произошел конфликт с близким человеком. Вы опечалены и думаете: «Я ненавижу, когда он так делает. Он вечно говорит мне гадости». Вы полностью погружаетесь в свою злость, обвиняя его или ее в том, что вас заставили страдать, создали вам проблемы. Но потом вы делаете шаг назад. При помощи короткой медитации вы освобождаетесь от своего «я». И вспоминаете, что истинной причиной вашей злости стал ваша интерпретация произошедших событий. Вы создали свою реальность. Но когда вы свободны от своего «я», ваше страдание будет страданием ваших близких, а их страдание станет вашим. Неужели вы не хотите прекратить страдание? Возьмите на себя ответственность за свои эмоции, действия и оценки. Это очень просто, хотя не

всегда легко дается. Просто подойдите к своим близким и извинитесь. Скажите, что сожалеете о случившемся. Объясните, почему вы расстроились, ощутите сострадание и попросите выработать на будущее новое решение вместе с вами. Вы немедленно почувствуете, что злость уменьшилась, ваш близкий человек тоже почувствует себя лучше, ваша жизнь станет намного счастливее.

Отсутствие своего «я» означает, что вы не фиксированная единица. Вы подвержены изменениям. Вы можете трансформировать свои мысли, чтобы изменить свою жизнь. Это удастся вам, когда вы научитесь обращаться со своими ментальными элементами, наблюдая за ними во время медитации. Непрерывно и интенсивно осматривая, наблюдая и анализируя компоненты своего тела и разума, вы постепенно разовьете стабильное внимание, созерцательную сосредоточенность и устойчивость. Ваше осознание выработает способность не только наблюдать, но и проникать в суть. Все, что попадает в поле осознания, будет увидено и отмечено, но затем ваше осознание научится проникать за поверхность, видеть суть, полную реальность. Когда это произойдет, объекты растворятся под пристальным аналитическим взглядом. Вы словно обретете рентгеновское зрение, потребуется все меньше усилий для все более тонкого осознания все более тонких измерений объекта. Такая точка зрения мыслящего осознания станет еще более интенсивной за счет мобилизации представления о других перспективах объекта, его частей, микрокомпонентов, причинной преходящести, включая его момент-за-моментом тонкий процесс разрушения. Ваше сканирующее осознание будет помнить образы отдельных частей объекта, то, что у них внутри, его части и процессы — вы продолжите вплоть до уровня молекул и атомов, субатомных частиц и энергетических волн, а также предполагаемых пустот между этими частицами и волнами.

Любой ментальный или физический объект, подвергшийся такому анализу, растворится.

Самая глубокая ступень осознания приходит, когда ваше сознание начинает обращаться вовнутрь, направляя внимание на себя. Сначала возникает мысль: «Теперь мне известно, что эти сенсорные, ментальные и эмоциональные системы, которые неясно вырисовываются передо мной, не являются моим „я“». Но осознание, которое смотрит на них, созерцает и исследует их, и является моим „я“». И все же вскоре вы обнаруживаете, что и в этом выводе вы ошиблись. С того момента, когда вы начнете исследовать свой собственный сознающий разум, вы будете вовлечены в кружение внутреннего танца дервишей, в котором ваше осознание бесконечно вращается вокруг самого себя. Это созерцание может вызвать дурноту и головокружение, боль и даже страх, когда ощущаемое нами «я» исчезает и ускользает от собственного своего внимания. Вам никогда не удастся поймать его, даже когда вы станете более опытными в медитации и будете вновь и вновь возвращаться к этому моменту. Снова и снова вы ощутите подавленность из-за постоянно неудачающейся попытки достичь результатов. И все же не отчаивайтесь. Не следует забывать, что поиски своего «я» — это самое важное в вашем эволюционном развитии. Продолжайте верить, что вы не стоите на краю квантового скачка; вы так близки к пробуждению.

Когда вы вступите в эту смущающую сферу поисков своего «я», будьте бдительны, чтобы не допустить ошибку Декарта и не прийти к выводу, что «я» — это субъект и поэтому не может быть найден как объект. Так что будьте осторожны и не попадите в нигилистическую ловушку отхода от кружения вокруг решения, что все есть ничто и естественное чувство своего «я» есть иллюзия. Продолжайте вращаться вокруг своего «я» до тех пор, пока вы ощущаете, что, безусловно, там находится «я», вокруг которого можно кружиться,

смотреть на него, ловить его. Направьте всю свою стремящуюся к истине, аналитическую энергию на его поиски.

В конце концов вы ощутите постепенный мягкий процесс. Кружение медленно растворится без страха: вы не отпрянете в ужасе перед похожей на бездну пустотой, потому что вы уже преодолели свою привычку к своему «я». Проникающей, кружащейся энергией самого осознания вы контролируете стремление отпрянуть в страхе перед падением в маячащую впереди пустоту. Вы растворяете ваш испуганный субъект, в котором вы чувствуете только страх, и воображаемое ничто, которое есть всего лишь пристрастие к «псевдою», заставляет вас бояться. Каким бы полным вы ни чувствовали этот процесс сначала, вы начнете оттаивать, интенсивность вашего стремления снизится, вы ощутите поддержку плавного ощущения, поднимающегося из ваших нервов и клеток, из вашей субъективности, а также вашего поля объектов. В то же время вы полностью утратите чувство своего «я», словно станете открытым пространством. Подобно Нео и его друзьям из фильма «Матрица», когда они вошли в одно из тренировочных полей, порожденных компьютером, вы обнаружите себя в белом пустом пространстве — только в вашем случае в этот трансцендентный момент вы освободитесь от своего «дигитального остаточного образа „я“». Вы будете просто пустым белым пространством, чистым осознанием себя как безграничной сущности. Растворяясь в этом пространстве, вы ощутите сильное блаженство, чувство глубокого освобождения.

Когда вы впервые растворяетесь во всеобъемлющем ощущении свободы, чувства захватывают вас, словно вы вышли из темной пещеры на безграничный свет. Вы чувствуете великолепие, простор и безграничность. Если вы случайно погрузитесь в это состояние без подготовки, слишком быстро достигнув его, то

у вас может появиться соблазн полагать, что вы достигли абсолютной реальности, а это немного опасно. Вы можете подумать, ощущая это на бессловесном данном уровне, что покорили видоизмененную вселенную и осознали ее истинное «ничто», ощутив это как чувство столь глубокого и полного освобождения, что вы уже никогда больше не захотите иметь никаких контактов с реальным миром. Тем не менее не следует забывать, что ничто не является вашей высшей целью — вы не стремитесь убежать от реальности, вы хотите сохранить ее в себе. Если вы достигаете этого пространства освобождения постепенно посредством повторного кружения своего «я» вокруг себя самого, вы будете способны насладиться простором и великолепием, не теряя осознания, что это не более чем другое относительное состояние. Вы поймете, что великая пустота в конечном итоге пуста сама по себе; это не реальность.

Став пустотой, вам нет необходимости оставаться в пустоте, и ваше первоначальное чувство своего «я» снова медленно проявится во вселенной людей и вещей. Но теперь вы осознаете, что это не то же «я», что было ранее, — оно навсегда изменилось, став теперь бесконечным и безграничным. Вы изменились. Теперь вы воспринимаете свое «я» сознательно, живя с ним, но научившись сохранять дистанцию с ним. Вы, словно персонаж из фильма «Матрица», присутствуете здесь и активны как реальное существо, но в то же время осознаете, что окружающая вас видимая реальность всего лишь иллюзорна. Все кажущееся становится прозрачным.

Одна из наиболее значительных перемен, которую вы заметите в связи с открытием отсутствия своего «я», заключается в том, что теперь исчезнет ваше ощущение бытия без связи с другими. Ваше новое осознание даст вам возможность воспринимать других как равных вам, даже как часть вас самих. Вы

сможете посмотреть на себя их глазами и ярко почувствовать, что они воспринимают сами себя замкнутыми в границах собственных «я». Вы стоите на пороге вселенского сострадания, и это освобождает вас от привязки к фиксированной точке осознания и открывает перед вами поле осознания, где другие действительно являются тем же, что и вы, и одновременно относительно другими. Благодаря чувству вашей схожести вы ощутите боль других как свою собственную, когда другому будет больно, вы почувствуете ту же боль. И вместе с тем благодаря чувству относительной несхожести и сбалансированной ответственности вы ощутите естественное стремление избавить других от боли, так же как автоматически вы попытались бы ликвидировать собственную боль. Если вы обожгли руку, ваша реакция будет моментальной, и вы тотчас отдерните руку, погрузите ее в холодную воду, поспешите найти лед. Вы инстинктивно реагируете, чтобы устранить боль. И это не кажется вам самоотверженным поступком сострадания к собственной руке. Вы поступаете так, потому что в руке находятся ваши нервные окончания. Ваше новое открытое осознание дает вам ощущение сходной естественной связи с другими.

К счастью, вы ощущаете это широкое поле осознания этой эмпатической связанности с другими несколько удаленными, словно во сне. Может появиться небезосновательное беспокойство, что, обретя подобную открытость и глубокую сознательность, вы придете к агонизирующему состоянию и станете придавать огромное значение боли всего мира. Но вы преодолеете этот страх, вспомнив о блаженном чувстве освобождения, когда вы растворяетесь в этой безграничной, бесконечно открытой уравновешенной сосредоточенности. После вашего освобождения, когда вернется ваше чувство индивидуальности, пережитые ощущения покажутся вам сном, иллюзией, будто бы это было и не было одновременно. Помните, как вы себя

чувствовали, когда обожгли руку во сне? Вы можете представить себе это? Это было больно, но когда вы проснулись, на руке не было следа от ожога. Если бы вы были способны на ясный (осознанный) сон, вы смогли бы контролировать боль, напоминая себе: «Это сон — моя рука и тело здесь не более чем дигитальный остаточный образ своего „я“ в виртуальной реальности сна — высокая температура не может причинить им вреда». Вам знакома эта боль, вы ощущаете что-то, но можете устранить это ощущение просто актом осознания.

Эта хорошая аналогия для вашего острого осознания чужой боли, когда вы пробудитесь к просветлению, растворившись в беспредельном осознании отсутствия своего «я». Вы можете чувствовать как другие люди, и вы автоматически будете реагировать, стремясь облегчить или устранить боль. Но пока вы не будете оторваны от благословенной энергии, она постоянно будет с вами. Ею нельзя обладать как отдельной вещью, так что ее нельзя утратить. Вы не застынете в оцепенении при виде чужой боли, вы сможете продолжать действовать с радостью и верой в то, что можете облегчить ее, именно так можно достичь оптимального эффекта.

Таковы шаги исследовательского и созерцательного поиска своего «я». Мне нравится часто повторять эту медитацию как напоминание о моей открытости и отсутствии «я». Я чувствую потрясающий комфорт, когда вспоминаю, что я свободен (в жизни, наполненной стрессами, я вечно все забываю). Я наслаждаюсь ощущением своей бесконечности. Вам стоит рискнуть и войти в сферу, где вы едва сможете вспомнить наверняка, кем вы являетесь. Всякий раз, когда вы почувствуете, что «я» проявляется как нечто фиксированное, независимое, абсолютное, вы должны отвергать это чувство. Не потому, что не-существование является вашей финальной целью, но потому, что вы

хотите избавиться от привычного чувства статичного существования. В этой практике есть свои волнующие моменты откровения, нарушающие спокойствие минуты сомнений, спокойные мгновения сосредоточенности, — и все они складываются в длительный, постоянно углубляющийся, развивающийся поток освобождения.

Таким образом ваша бесконечная жизнь будет обоснована величайшей из всех добродетелей — мудростью. Ваша мудрость будет постоянно расти, ведь вы будете обретать все более глубокое понимание отсутствия своего «я» и проистекающей из этого взаимосвязанности со всеми живущими. Вы начнете привлекать других людей щедростью, прочувствованной и сопереживающей справедливостью, непоколебимой толерантностью, терпением и всепрощением. Практикуя, вы постепенно сотрете грань между медитацией и действием, пока не преисполнитесь бесконечной радости и блаженства. Новообретенная вами свобода придаст энергию вашим повседневным поступкам, вы обретете неиссякаемый источник силы бесконечной жизни. Ваше восприятие существ, чувствующих себя потерянными, брошенными и испуганными, не нарушит спокойствия на поверхности великого океана вашего счастья и любви, когда вы направите на помощь им волны своих динамических усилий.

Есть потрясающий отрывок, который наилучшим образом выразил нашу практику мудрости, переданную великим Ламой Цзонхавой (1357–1419) и божественным Бодхисаттвой Манджушри, вечно юным принцем трансцендентной мудрости.

*Хоть испытал ты отречение
И постиг дух просветления,
Без осознания мудрости пустоты
Не сможешь отсечь корни цикла жизни —
Устремись же к постижению относительности.*

*Если видишь неумолимую причинность
Всего в цикле жизни, а также освобождения,
Твое прозрение рассеет все привычки объективности
И ты найдешь путь, который порадует всех Будд.*

*Все явления неизбежно относительны,
А пустота свободна от любых утверждений.
Пока ты понимаешь их отдельно друг от друга,
Ты не познаешь замысла Будды.*

*Но когда они совпадут неразлично,
Всего лишь взгляд на неизбежную относительность
Убережет твое познание от объективизма,
А глубина твоих воззрений станет совершенной.*

Здесь красиво рассказывается об аналитической медитации, которую мы только что попробовали, которая открывает пустоту в отсутствие «я», обнаруживающуюся во всеобщей взаимосвязанности относительных и абсолютных вещей, абсолютности относительности. Вы не остановитесь в удовлетворении трансцендентной отчужденности, видением эфемерности и несубстанциальности мирского, которое наделяет вас свободой, чтобы полностью выйти из любого наименьшего значения, чем абсолютное эволюционное завершение и просветленное счастье. Вы не станете гордиться своим развитым духом просветления, любви и сострадания ко всем живущим. Вы хотите свободы и поэтому обращаете свое внимание к окружающей реальности всего внутреннего и внешнего, стремясь обнаружить их истинную природу, чего бы это ни стоило, с тех пор, как вы признали это единственным путем к полному пробуждению.

Затем вы преодолете индивидуальные черты этой относительности, стремясь подтвердить то, что вы признали вашим привычным чувством их кажущейся абсолютной природой вещи-в-себе, вы проникните сквозь ореол их объективности и в конечном итоге

рассеете уверенность в собственной субъективности. Таким образом, вы войдете в состояние беспредельной уравновешенной сосредоточенности, без затруднений воспарите в чистых небесах осознания. Вы не поддадитесь кажущейся абсолютности этого великолепного небесного опыта, вы вернетесь к похожей на сон последующей реальности и будете поддерживать в сбалансированном единстве-и-несходстве опыта о неопостижимом, недואльном, совершенно освобождающем и полностью привлекательном, беспредельном, бесконечном осознании.

Миллионы людей во многих цивилизациях пробудились к истинной реальности, их называли «просветленными». Они не рассматривали вселенную так, как нас, современных людей, учат смотреть на нее — как на обширную, темную, леденящую пустоту, в которой рассыпаны галактики, где вокруг звезд вращаются планеты и лишь немногие из них окружены зеленовато-голубой дымкой кислорода и углерода, и, вероятно, лишь на одной из этих планет процветает жизнь, как мы ее знаем. Наше видение параноидально, наполнено чувством одиночества и изоляции. Неудивительно, что мы странно чувствуем себя. Мы считаем свое живое осознание редким исключением, чем-то хрупким, случайным и бессмысленным.

Когда вы станете живыми в более истинном смысле, вы увидите бесконечность вселенных, безначальное и беспредельное море жизни, энергии, восторга, преисполненное доброты, осознающее себя в своем абсолютном высшем покое и мире, свободе и счастье. Вы увидите себя и всех нас, даже когда мы боремся за независимое существование, полностью воссоединенными в этом море радости, где никого не презрели и никого не изгнали. Вы почувствуете себя и каждого из нас, вы ощутите наши индивидуальные чувства смущения, одиночества, страха. Вы ясно увидите, как мы отгородились от своего глубокого чувства единства с морем

добра, связанные нашим привычным неправильным восприятием, невежеством и ложными знаниями.

Современные люди уже посмотрели через телескоп и слетали в космос. Они полагают, что теперь им известно, что там темно и холодно. Некоторые вычисляют, что на других планетах должна быть жизнь, но им все еще не удалось найти такую планету. Они могут подумать, что «просветленные» стали жертвами психотической иллюзии, видят галлюцинации света в темноте, тепла в холоде, жизни в мертвом камне. Возможно, они правы. Но если надеть последнюю модель очков ультракрасного ночного видения, выпущенную для американской армии, вы сможете увидеть то, что было скрыто от вашего невооруженного глаза крошечной тьмой. Солнечные батареи извлекают тепло из световых лучей в замерзшем ледяном космосе. Приемники принимают радиосигналы в полной тишине. Пространство и атомы наполнены невидимой энергией, четырьмя известными нам физическими силами — гравитационной, электромагнитной, слабой и сильной. А что если просветленные люди видят квантовые силы на более тонком уровне? Что если они ощущают необоримую силу непосредственно как энергию жизни? Или сознания? Что если они естественным образом идентифицируют безграничное пространство с живым телом? Наше темное пространство может выглядеть для них как море света. Твердые тела могут казаться им прозрачными, голографическими композициями бесконечного пространства. Как можно настаивать на том, что наше привычное восприятие внешнего пространства как чего-то холодного, темного и мертвого — это откровение и единственная реальность, присущая ему? Ведь мы уже знаем, что атомы, создающие наши тела, состоят в основном из пространства. Если увеличить один атом до размеров стадиона, то его «материя», то есть ядро, будет величиной с мячик для гольфа, а электроны, вращающиеся вокруг

него, можно будет сравнить с мухами, летающими над дешевыми местами для зрителей, но даже и это ядро с его электронами при более тонком анализе растворяется в пустоте.

Религиозные люди на Западе и на Востоке всегда чувствовали, что во всем присутствует загадочная сила жизни. В большинстве религиозных форм явление тьмы, боли и смерти преодолевается прекрасным светом добра, к которому вы прикоснулись в медитации мудрости, которая открыла перед вами средоточие похожей на космос свободы. То, что иудеи, христиане, мусульмане и индуисты называют «Богом» или иногда «Божественный разум», есть сила реальности, больше похожая на бесконечный океан живой радости, которую ощущают великие просветленные в медитации. Когда верующий отстаивает свою неколебимую веру перед лицом негативного опыта кажущейся реальности, то в этом случае он или она достигает единения с более глубоким осознанием энергии бесконечной жизни. Просветленные люди не рассматривают эту безграничность как нечто отличное от них самих. Они ощущают себя в единстве со всеми богами и другими живущими. Они считают, что все мы способны полностью осознать свою свободу и счастье. Вера в такую возможность — это хорошее начало в пути к освобождению; она придаст нам сил двигаться дальше. Но мы можем двигаться и независимо от веры к непосредственному опыту и полному знанию нашего истинного состояния.

Применение в повседневной жизни

Лама Цзонхава написал строфу, которую я всегда считал экстраординарной. Она напоминает мне китайскую головоломку для пальцев или особенный жест, когда нужно сплести пальцы, чтобы показать

«все люди» в церкви с колокольной, затем вывернуть кисти, не расцепляя пальцев, протягивая при этом руки вперед, так чтобы давление, стремясь разорвать сцепленные пальцы, скрепляло их еще больше. Это что-то вроде творческого дважды переплетенного осознания, иллюстрации к вечно расширяющемуся, бесконечно свободному осознанию, высший вид просветления, который называется «толерантность когнитивного диссонанса».

*Как опыт рассеивает абсолютизм,
А пустота смывает нигилизм,
Так узнаешь ты и то, что пустота является
причиной и следствием —
И не станешь придерживаться крайних взглядов.*

Ваше трансцендентное исследование преодолет ложное чувство независимого «я», фокусируя внимание на чистом отрицании попыток найти какое-либо неразстворяющееся объективированное «я» где бы то ни было при помощи психофизиологических процессов или вовне, но в связи с ними. У вас будут моменты прорыва из темницы своего «я» на уровне осознания чувств и мыслей. Вы ощутите открытость и простор и даже радостную свободу постепенного растворения в безграничности. К счастью, ваше пронизательное исследующее осознание, не нуждаясь в каком-либо последующем логическом осмыслении, не позволит вам возвести этот прекрасный опыт в абсолюте. Даже безграничность исчезнет, и вновь появятся ваше относительное «я», тело и разум в комплексе, другие личности и другие объекты, они, как и прежде, будут казаться реальными как вещи-в-себе, но теперь вы непосредственно, интуитивно будете знать, что они похожи на сон, иллюзию, отражения в зеркале — в зеркале пустоты. Когда ощущение освобождения и растворения потускнеет в вашей памяти, вещи станут снова казаться все более и более реальными. Вы будете относиться

к ним с состраданием, но они начнут сковывать ваше осознание, пока вы не вернетесь к своей аналитической медитации и не почерпнете новые силы во все более могущественных моментах прорыва. Такие колебания могут продолжаться месяцы и годы, и два этих состояния будут все больше сближаться. В конце концов вы достигнете своей цели — полной недвойственной свободы, одновременного нераздвоенного ощущения высшего, освобождающего, когнитивного диссонанса, когда вы будете с радостью принимать любые примирения всех противоречий.

Так ваша практика будет углубляться. Таким образом, пустота растворит ваше абсолютизирование людей и вещей и сдвинет ваше осознание в направлении образа похожей на космос пустоты, а кажущееся растворит ваше абсолютизирование любого состояния пустоты и превратит его в настоящую пустоту и возвратит ваше осознание к похожей на сон вовлеченности в поток бытия разных существ и предметов.

Само осуществление придет, когда вы сосредоточитесь на двойственности медитации и немедитации. Это произойдет, когда вы преодолете свое первоначальное отношение к пустоте, растворяющей вещи, и научитесь преодолевать видения, уводящие вас от пустоты. Вы углубляете недвойственное осознание все время во всех своих поступках, оставаясь на непостижимой поверхности зеркала пустоты и мудрости, с состраданием относясь к существам и предметам. Просто видя вещи, вы обостряете чувство своего присутствия в пустоте, их абсолютной неуловимости, их сути в абсолюте. Почему? Потому что, глядя на них, вы соотноситесь с ними, а это возможно лишь потому, что ваши органы чувств и ментальные мыслительные модели лишены внутренней реальности — так что простое созерцание развенчивает абсолютизм, без дополнительных мыслей об их пустоте. В то же время безусловно испытываемое вами чувство влекущей свободы

в пустоте поддерживает вас в различительном знании существ и вещей, углубляя ваше прозрение о полной невозможности небытия. Вы окажетесь по ту сторону всех колебаний. Ваша повседневная жизнь наполнится радостными обязательствами по отношению к другим, бесконечно углубляя вашу медитацию, приближающую к абсолюту. Нет предела расширению этого осознания во всех ситуациях. Ваше блаженство будет все более непоколебимым, а ваше сострадание все более плодотворным, вы достигнете совершенства в искусстве ведения других к освобождению их понимания и наслаждению возрастающим внутренним блаженством.

Когда наступит это зеркалоподобное мудрое освобождение, ваша постоянная глубокая сосредоточенность на бесконечной свободе среди всех существ и вещей позволит вам уменьшить пагубные привычки одержимости и раздражения. Если вас охватит вожделение или жадность, вы сможете осознать относительность этих побуждений, не идентифицировать себя с ними и удержаться от таких импульсов. Вот вы видите что-то, что вам нужно. Вы идете за этой вещью, осматриваете ее, узнаете цену, думаете о том, как она будет выглядеть через некоторое время и на что еще вы могли бы потратить эти деньги, представляете, как эта вещь могла бы принадлежать кому-то другому, и т. д. Возвращаясь к этой вещи снова и снова, вы будете наслаждаться своей беспристрастностью и свободой от принуждения иметь ее.

Если кто-то обидел вас и вы чувствуете злость и раздражение, вы станете думать о том, как бы вы поступили на месте обидчика, что он чувствует по вашему поводу. Ваше желание отплатить той же монетой станет относительным, вы научитесь не идентифицировать себя с побуждением нанести обиду в ответ и дадите порожденной энергии растаять в воздухе, не поднимая руки для ответного удара и не открывая рта

для бранного слова. Вы позволите этой энергии рассеяться и насладитесь свободой от этого принуждения.

Вы пойдете дальше, чем разовьете беспристрастность и терпимость; вы овладеете искусством взаимодействия. Вы начнете отдавать вещи, которые вам нравятся, делиться вещами, к которым вы привязаны, но не ради себя, а только если они могут помочь другим. Конечно, именно воля и способность отдавать, а не сам подарок — это ключ, пока вы делаете действительно то, что нужно другим. Вы научитесь извлекать пользу из нанесенных вам обид и вреда, принимая их как возможность увеличить свою терпимость. Вы позволите обидчику победить — но опять же не ради себя самих, а только если это поможет другим. Вы можете избегать конфликтов или защищаться, если боль, причиненная вам, может обернуться и против вашего обидчика, утвердит его на пути зла, углубит его пристрастие к злости и насилию.

Так ваша бесконечная жизнь станет постоянным исполнением всех трансцендентных добродетелей, базируясь на величайшей из них, трансцендентной мудрости. Ваша мудрость будет расти во всех отношениях, понимание разрушит абсолютизм, а свобода — нигилизм. Вы осуществите свою бесконечную жизнь, соединяя себя с другими через щедрость, чувствительную и эмпатическую справедливость и непоколебимую терпимость, сдержанность и прощение. Возрастет ваше спокойствие, созерцательная сосредоточенность, сфокусированный контроль ментальной концентрации, которые увеличат вашу мудрую трансцендентность. Постепенно изгладится разделение медитации и действия. Вы и возрастающее поле бесконечной жизни преисполнятся радости и блаженства. Ваш творческий потенциал наполнит энергией как ваше альтруистическое, так и вовлекающее свое «я» осуществление, вы обретете неистощимый источник бесконечной жизненной силы, преисполняясь все более ярким чув-

ством неделимого единства со всеми просветленными существами. Это эволюция без страха и стресса, энергия без отдыха, постоянный прогресс без алчности или ощущения потери.

Начав видеть истину о пристрастии к своему «я» и в какой-то мере научившись освобождаться от него, вы можете попробовать оказать положительное влияние на других и произвести перемены в своем обществе. Нет нужды формально провозглашать определенные доктрины: уже само ваше присутствие станет поучительным примером для остальных, способом освобождения, пробуждающим их воображение к потенциальной свободе, которую и они могут ощутить.

Нашим первым решающим шагом в обществе должна быть помощь другим гражданам в осознании их неправильного взгляда на мир и того вреда, который этот взгляд причиняет. Поняв, что причиной их неудовлетворенности является эгоцентризм, они тоже захотят измениться. Нашим главным приоритетом должна стать поддержка каждого индивида на его пути к личному освобождению и эволюционному росту.

Понимание ограниченности чувства прочности своего «я» поможет нам, отдельным личностям и всему обществу, увидеть нашу бесконечную взаимосвязь со всей жизнью. Мы осознаем, что чему бы нас ни учили, как бы мы раньше ни рассуждали, но все мы едины со всеми существами. Если страдает один, страдаем все мы. В результате мы будем действовать, осознавая свою ответственность. Освободившись от наваждения собственных потребностей и забот, мы возьмем на себя обязательство помогать другим в достижении счастья и совершенства.

Если мы хотим повернуть все наше общество от цинизма к социальным обязательствам и каждого человека от иллюзий к мудрости, нам следует начать с образования. Буддисты полагают, что первая цель каждого общества — это дать образование отдельным

его членам. А цель образования — это подготовка не к какому-либо заданию в жизни, но к просветлению. Образование как высшая цель человеческой жизни является фундаментальным инструментом освобождения от иллюзий и нахождения истины. Наше общество должно предложить каждому своему члену широкие возможности для индивидуального роста. Только при помощи образования люди могут развиваться. А общество может развиваться только благодаря индивидуальному росту людей.

К сожалению, Америка очень отстала в вопросах образования. Главным воспитателем для американцев стал телевизор. Дети проводят около 25 процентов времени перед экранами, почти столько же, сколько они проводят на занятиях в школе. Только 2–3 процента телевизионных программ носят образовательный характер, немногим больше программ с натяжкой можно назвать информативными. Образовательных программ в полном смысле этого слова, проливающих свет и рассказывающих о свободе и возможностях человека, фактически нет. Наша образовательная система должна сконцентрироваться прежде всего на развитии просветленного мышления, обучении людей ясному видению истинной природы своего «я» и своего мира. Кроме этого, нужно учиться тренировать этическое мышление. Мы не должны преподавать детям просто набор запретов, предписывая им определенное поведение. Мы должны учить их обдумывать воздействие их поступков на других людей и их собственное благополучие. Мы должны призвать их думать о других как о помощниках, а не как препятствиях в их поиске счастья. Если мы действительно взаимосвязаны, нам следует признать, что другие люди играют важнейшую роль в достижении нашего счастья. Мы должны преодолеть дуалистическое мышление, подсказывающее нам, что счастье достижимо лишь за счет несчастья других.

Если мы озабочены тем, чтобы наше общество исполнило такую великую и благородную образовательную программу, то Тибет мог бы послужить подтверждением возможности такой программы. Тибет — это лучший образец существовавшего когда-либо общества, совершавшего в течение многих веков и жизни многих поколений попытку создать культуру и цивилизацию, отражающую обязательства и ценности просветления. Если, как сказал Будда, лучший из всех возможных миров, который является нашей судьбой и наш по праву человеческого рождения, действительно может быть создан на этой земле, то Тибет — это наша точка опоры.

Это не значит, что Тибет сейчас совершенен или был некогда таковым. Тибет несовершенен, как и любое другое человеческое сообщество. Во время вторжения Китая, оккупации, временной аннексии эта страна была сильно разрушена. Когда она вновь обретет независимость, ей предстоит полное восстановление, которое наверняка приведет к тому, что сам Тибет станет чем-то иным и новым. Но нетронутым, каким он был на протяжении столетий и еще почти сорок лет назад, Тибет был уникален. У нас есть чему поучиться у этой страны.

Тибетцам удалось сохранить и раздуть для нашего изучения искру великой философии, буддизма. Глава Тибета, Его Святейшество Четырнадцатый Далай-Лама, стал лауреатом Нобелевской премии за мировое лидерство в духовном движении и работе во имя здоровой и гуманной глобальной цивилизации. Учение, которое он разделил с нами, — это продукт тибетской системы образования.

Тибетцы полностью посвятили себя образованию, считая это высшим приоритетом своего общества. Непосредственно перед китайской оккупацией приблизительно 20 процентов населения Тибета были монахами или монахинями и жили в монастырях. Буддист-

ские монастыри — это прежде всего образовательные учреждения. Это означает, что многие тибетцы могли посвятить все свое время образованию и, следовательно, постоянно развиваться, ставя это своей единственной задачей в жизни. Каждому человеку были даны широкие возможности для духовного развития. В результате тибетское общество достигло замечательного уровня ненасилия, оптимизма и безоговорочного сострадания, не имеющих себе равных ни в одной другой культуре мира.

Не позволяйте прозвучать голосу эгоистичного цинизма. Вспомните пример, поданный Тибетом, и поймите, что для наших детей есть и другие возможности. Не бойтесь применить новообретенную мудрость, чтобы содействовать созданию лучшего мира.

Благодаря нашей медитации на безграничную природу «я» мы начали излечиваться от наиболее фундаментальной и вредоносной иллюзии — иллюзии, что мы одиноки и обособлены, изолированы независимым «я». Неизбежный вывод, к которому мы вместе пришли, заключается в том, что мы живем бесконечно и связаны со всем, что нас окружает. Поэтому мы должны взять на себя ответственность за развитие нашего «я» в отсутствие «я» и принять на себя обязательство помогать всем существам в том же.

Этот эволюционный процесс, в результате которого будет достигнуто состояние Будды, окажет глубокое воздействие на нас, как на индивидуальности, на общество, членами которого мы являемся, и — резонансом — на всю планету. Это воздействие невозможно просчитать при помощи наших обычных мерок своего «я» и социального улучшения, ведь это будет трансформация самих основ социального соглашения. Сообщество просветленных людей станет просветленным обществом.



4

ЩЕДРОСТЬ

Преамбула: безграничная щедрость

Великим открытием бесконечной жизни станет обладание неиссякаемым источником для того, чтобы разделить его с другими. Некоторое время вам все еще будут нравиться некоторые вещи, которыми вы обладаете. Но в конце концов, по прошествии жизни и с наступлением смерти все исчезнет: ваш мир, ваше окружение, ваша страна, род, раса и национальность, город, футбольный клуб, ваш дом и сад, квартира, мебель, деньги и украшения, одежда и обувь, книги, ваше имя и друзья, родственники, семья, тело, речь, разум, память, личность, умение мыслить. Вы знаете, что ничто из этого не является вашим «я». Даже совокупность всего этого не является вашим «я». Все это условно считается «вашим» на время, но потом все это уже не будет вашим. Все изменится. Все приобретенное в конечном итоге будет утрачено. И все утраченное в конечном итоге будет обретено вновь. Вся и все вернется.

Конечная жизнь — это постоянный страх смерти, ведь в этом случае мы полагаем, что со смертью потеряем все. Все будет утрачено навсегда, хотя сожаления и притупляются на некоторое время предположением, что вас уже не будет, чтобы скучать по утраченному. Бесконечная жизнь позволяет относиться более легко к вещам, людям и даже своему телу и разуму. Ваша душа — относительный, изменчивый, условный

тонкий разум — более важна, раз она путешествует с вами из жизни в жизнь. Она переходит от добра ко злу в зависимости от ваших поступков и мыслей. В промежуточном состоянии после смерти душа стремится к вашей следующей жизненной форме, движимая инстинктами, которые вы взращивали. Ваши инстинкты формируются позитивными или негативными поступками, речью и разумом. «Душу» иногда называют «духовным геном» (*готра*), ведь в ней зашифрованы модели, руководящие ментальными и физическими процессами, вырабатывающими новые жизненные формы.

Если вы пребываете в глубоком заблуждении относительно своего независимого, обособленного «я» и поэтому питаете пристрастие к своему «я» и тому, что называете «моим» в противоположность другому, духовный и материальный код вашей генетической души предрасполагает вас к воплощениям, похожим на крепость, имеющим твердое разграничение между тем, что внутри, и тем, снаружи. Черепаха с твердым панцирем, носорог с жесткой кожей, рептилии с их ломкой чешуей, насекомые с панцирем, такие моллюски, как устрицы, улитки и им подобные, — эти физические воплощения могут оказаться привлекательными для инстинктов жизненного континуума, привычного к жесткой границе между своим «я» и всеми прочими. Человек, который не желает попасть в плен многих стимулов, избегает громких звуков, яркого света, сильных вкусовых ощущений и ароматов, может захотеть уменьшить сенсорное осознание. Он предпочел бы иметь зрение и слух с меньшим диапазоном, лишь бы сохранялась возможность отыскивать пищу в таком воплощении.

В этом духовном видении кармической эволюции жизненные формы являются выражением привычных ментальных отношений, кристаллизующихся в инстинктах, привнесенных из прошлых жизней как

коды пристрастий, выбора, структур. Эти модели очень просты для понимания и визуализации. Сильное желание обладать приводит к привлечению форм с большими когтями, хватательными придатками, клешнями как у лобстера. Становящееся все более неразумным стяжательство приводит к формам воплощения в насекомых с множеством конечностей. Ненависть приводит к воплощениям с клыками, жадами и ядовитыми зубами. Если инстинктивные пристрастия приведут к утрате человеческой уязвимости и обретению одной из инстинктивно укорененных и физически ограниченных жизненных форм, то будет уже слишком поздно, чтобы с легкостью повернуть ход событий. Выбор будет строго ограничен, память будет недоступна, перенимание опыта осложнено из-за отсутствия языка, и до возвращения к странному, нескладному, сомнительному, мультинеобязательному человеческому воплощению может пройти множество жизней.

Человек — это млекопитающее, эта форма пронцаема в своих границах, женщины вынашивают ребенка в своем теле, мужчина и женщина взаимопроницаемы для воспроизведения. Человеческая форма должна казаться странной для нижестоящих, более запрограммированных животных, реагирующих слабой мыслью на стандартные стимулы и приспособленных для преследования и выживания. Каким образом здоровое животное, приспособленное для борьбы за выживание и не обеспокоенное предчувствием смерти, может посчитать привлекательным человеческое обличие? Как оно может постепенно развить инстинктивное влечение к человеческому невыигрышному положению? Очень, очень трудно представить это себе.

Люди могут делиться своими мыслями при помощи речи, обладают огромной памятью и способностью предвидеть ход событий, фантазировать и выделять главное. Люди относительно гибки, способны пере-

программировать все инстинкты и запрограммировать новые. Мы располагаем почти безграничной свободой выбора относительно того, как вести себя, как поступать, говорить и думать. Мы можем развиваться в любом мыслимом направлении. Даже сама наша уязвимость становится преимуществом, потому что побуждает мыслить творчески, не принимать установленный порядок на веру, без вопросов и изучения.

Таким образом, человеческая форма жизни обладает огромными преимуществами с точки зрения эволюции и может стать основой для окончательного овладения эволюционными процессами, которое называется состоянием Будды, пробуждением и расцветом. Состояние Будды представляет собой достижение сознательного контроля над импульсами вожделения, ненависти, страха и обмана. Оно дает возможность воспарить над всеми формами и отвечать другим существам, создавая материальные образы, охваченные духовной энергией, для того чтобы принять то воплощение, в котором могут нуждаться другие существа или их окружение. В то же время благодаря силе разума и воображения, опыту эфемерности и трансформируемости всех форм человеку может грозить большая эволюционная опасность — создать мощный регрессивный импульс в направлении более низких жизненных форм, когда человек воображает себя прекрасной антилопой, сильным тигром или величественным слоном. Такая проекция непосредственно в момент перехода от смерти к новому рождению может привести к резкому эволюционному падению, которое в обществах с буддистской научной и литературной культурой сравнивают с падением с высокого склона в глубокую пропасть.

Средством избежать такой опасности может стать открытость осознания, трансцендентная мудрость, критическое прозрение свободы всех личностей и вещей от какой-либо внутренней объективной реальности.

Как вы почувствовали во время упражнений, развивающих мудрость, она очищает ваше внутреннее и внешнее сознание и устраняет затруднения, связанные с внешними формами и внутренними импульсами, развенчивает и рассеивает косность, поддерживая присутствие реальности свободы. Это дает гарантию от любого окостенения воображения, непреодолимых инстинктивных проекций вожелания или ненависти, из-за которых ваши тонкие душевные процессы могут попасть в ловушку более ограниченных жизненных форм, производных от более ограниченного, конечного взгляда на мир.

Мудрость — это первая добродетель, которую вы начали в себе воспитывать на пути к просветлению. Остальные пять трансцендентных добродетелей, которые вы постараетесь развить в себе, читая следующие пять глав этой книги, трансформируют свободу и мудрость в истинное счастье. Они неизмеримо углубят и расширят вашу бесконечную жизнь, ведь теперь ваше счастье связано не только с вами. Оно сложным образом связано и со счастьем других людей. Трансцендентные щедрость, справедливость, терпение, творческий потенциал и созерцательное спокойствие — действия, слова и мысли, которые выражают трансцендентность, формируют ваш духовный ген и придают силы и безопасность вашей позитивной эволюции, создают все возрастающий запас мудрости и заслуг.

- *Щедрость* заботится о вашей открытости, благодаря поступкам учит вас осознавать потребности других. Она запечатлевает ваше прозрение об отсутствии своего «я», позволяет отвлечься от любой собственности — включая тело, разум и даже добрые поступки — для того, чтобы обрести истинное удовлетворение, помогая другим существам.
- *Справедливость* помогает достичь в отношениях с другими максимальной плодотворности и гармо-

- ничности. Ее позитивный резонанс укрепляет вашу личную этическую систему, которая удерживает вас от конфликтов и страхов и ведет к миру и счастью.
- *Терпение* вооружает вас против любого негатива, который может исходить от других, умышленно или случайно совершивших несправедливость по отношению к вам. Укрывшись за щитом терпения, вы никогда не утратите свободу из-за вспышек гнева, какой бы вред вам ни был нанесен.
 - *Творчество* наделяет вас безграничной, радостной энергией, освобождающей вас от оков отворачивания к себе и разочарования. Оно дает вам возможность энергетически развиваться, стремясь к состоянию Будды и обращению мира к идеалам буддизма.
 - *Созерцание* является основной силой, которая помогает вам достичь нового уровня сосредоточенности и спокойствия. С ним вы обретете полную выгоду своего удивительного разума, сострадательного духа, которые в соответствии с буддистскими идеалами формируют вашу самую тонкую душу, самую суть ваших бесконечных отношений со всеми чувствующими существами и создателем вашего развития.

Все эти добродетели носят трансцендентный характер, потому что они неотделимы от понимания истинной, неэгоистичной природы реальности, которое и является мудростью. Наслаждаясь свободой от чрезмерного внимания к ригидному чувству своего «я», мы можем начать избавляться от рабства и диктата своего прежде доминировавшего «я». Мы уже знаем, что будем продолжать страдать, оставаясь в ловушке чрезмерного внимания к себе. Из всех отрицательных последствий, которые происходят от нашего традиционного, эгоцентричного взгляда на мир, наиболее сложно и важно преодолеть именно себялюбие.

Наша потребительская культура учит нас искать удовлетворение в материальных вещах. Снова и снова

нам внушают, что если мы хотим быть счастливы, то нам нужно только лишь тратить деньги. Новая машина, новая пара ботинок, хороший обед, последний писк моды... нам всегда хочется иметь больше. Мы нация потребления, и в наши дни все быстрее превращаемся в мир потребителей. Несмотря на тот факт, что мы можем окружить себя многими материальными благами, которые, по нашему твердому убеждению, нужны нам для того, чтобы быть счастливыми, мы все еще не удовлетворены. Мы не знаем покоя, нас постоянно побуждают хотеть потреблять больше, мы не довольны. Более того, на подсознательном уровне нас преследуют страхи, когда мы ощущаем вред, который наши эгоистичные привычки каждый день наносят другим живым существам и нашей планете.

Добрая весть заключается в том, что вы довольно легко можете освободиться от себялюбия. Если вы думаете не только о себе, эгоцентрично концентрируясь на том, что имеете, то можете открыть в себе безграничный источник щедрости. На самом деле истинно щедрый человек не воспринимает это как добродетель. Он не думает: «Какой же я неэгоистичный и щедрый!» Щедрость становится трансцендентной, когда человек не сожалеет и не скучает по отданной вещи, он даже не замечает, что отдал ее, не ожидает никакой благодарности или признания от облагодетельствованного человека. Когда вы что-то отдаете, вы получаете большой кармический выигрыш, ведь вы не только помогли другому человеку, но и освободились от привязанности к этому объекту. Но акт щедрости должна порождать только мысль о благополучии другого человека.

В буддистских странах монахи и монахини часто просят подать им еду. Те, кто спешат наполнить их чашки, были бы обижены, если бы монахи поблагодарили их. Отсутствие благодарности помогает дающим совершить этот акт без эгоизма, без малейшего чувства

довольства собой. Они не гордятся подаванием, вычисляя, какую заслугу получили. А это делает подавание намного более ценным. Действительно, чем меньше вы раздумываете о ценности своих добрых дел, тем больше становится ваша неотъемлемая заслуга. Это позволит вашей щедрости стать по-настоящему безграничной, а не просто поступком, совершенным с целью заслужить кармическую награду для будущих жизней. В буддизме мысль всегда важнее поступка: вы должны не просто делать добрые дела, а совершать их, следуя правильным побуждениям.

Щедрость — это форма деятельности, которая выражает модели мудрости, понимание всего, что открывает путь духовному обету просветления: любовь и сострадание по отношению ко всем живущим существам. Когда вы что-то отдаете, то именно вы приобретаете больше, ведь вы освобождаетесь от привязанности. Получивший может ощутить временное удовлетворение, обретя то, что ему нравится или необходимо, но вместе с этим он попадает в ловушку нового объекта привязанности. Новая собственность сразу становится предметом заботы и беспокойства и в конечном итоге будет потеряна. Если одаренному повезет, он сможет передать эту вещь кому-нибудь другому и тем самым сделает ее источником ощущения собственной свободы.

История об одной из прошлых жизней Будды (джатака) иллюстрирует, насколько далеко могут зайти просветленные в понимании и воплощении трансцендентной добродетели щедрости. В жизни, которая предшествовала достижению просветления, Будда был индийским принцем по имени Вессантара (его назвали так за любовь к купцам). Главной целью той его жизни было отдавать все, что у него было, всем и каждому.

В тот же час, когда Вессантара появился на свет, в королевском слоновнике родился белый слон. Этот

слон был совершенно белым и огромным, словно гора. Стоило ему протрубить, и все другие слоны бежали в страхе. Так что, когда о нем стало известно, владыки соседних государств оставили мысли завоевать королевство отца Вессантары.

Когда Вессантара вырос, он начал проявлять легендарную щедрость. Со всей страны и со всего мира стекались просители, чтобы получить у принца подарки. Он учредил большие дома, в которых раздавали подарки, у каждых из четырех ворот столицы и посвящал все свое время, переходя из одного из них в другой, отдавая и отдавая. Он раздавал оружие, колесницы, земли, дома, деньги, драгоценности — все, о чем бы ни попросили люди. Как ни странно, чем больше он раздавал, тем больше процветало королевство. Люди приносили с собой сказочные товары для продажи. И сама природа присоединилась к этой симфонии щедрости: дожди выпадали обильно, и урожай всегда был богатым. В стране царили мир и покой.

Когда пришло время, Вессантара встретил благородную и прекрасную Мадри и влюбился. Но он не стал просить ее выйти за него замуж. Узнав, что он любит ее, Мадри спросила его, почему он не просит ее стать его женой. Вессантара ответил, что не может просить никого стать его женой, ведь обетом его жизни было отдавать все, что у него попросят. А это значило, что, если кто-нибудь попросит у него жену, ему придется отдать ее, так что он не мог просить кого бы то ни было разделить такую судьбу. (Это было в древние времена, когда жена и дети считались собственностью мужчины!) Но Мадри сказала, что согласна и с радостью разделит его жизненный путь, отдавая все на любых условиях. Так они поженились, и в должное время у них появилось двое прекрасных детей.

Однажды злой и коварный правитель соседнего государства нанял двух брахманов, чтобы они пошли к Вессантаре и попросили отдать волшебного белого

слона. Вессантара был очень рад отдать им слона, потому что был по-настоящему привязан к этому величественному созданию, и такой дар дался ему с трудом. Он испытал неведомый ему ранее приступ собственничества и подумал: «Это и есть испытание, которое было мне нужно». Двое брахманов быстро уехали, увозя полученный дар.

Когда жители королевства Вессантары узнали о том, что принц отдал их прославленного слона, они ужаснулись. Они быстро забыли о своей любви к щедрому принцу. Теперь жители страны могли думать лишь о том, что потеряли своего национального защитника. Без слона, который защищал их, мир и благоденствие, которыми они так долго наслаждались, оказывались под угрозой, и виной тому был Вессантара. Люди хотели казнить его.

Король не знал, как поступить. Он был зол на Вессантару из-за его безрассудного поступка и не склонен идти против воли народа. Но все же он любил сына всем сердцем. И тогда в наказание за предательство своей страны он изгнал Вессантару из королевства. Принц попытался отговорить Мадри и детей следовать за ним, но они настояли. Они пустились в путь, как подобало принцу: на колеснице, запряженной четырьмя лошадьми, взяв с собой все необходимое, продовольствие и деньги, собираясь построить дом в джунглях. Но, конечно, не успели они отъехать от дворца, как люди начали просить у Вессантары разные вещи, и он все отдавал. Вскоре они уже шли пешком, неся за плечами лишь немного продуктов.

Они пришли в лес и построили скромную хижину из тростника. Так начался самый счастливый период в их жизни. Никто не досаждал им с просьбами. Они жили, собирая фрукты и орехи для пропитания. И действительно, это было совершенное блаженство.

Но потом все изменилось. Однажды, когда Мадри ушла собирать фрукты, к Вессантаре пришел старый

брахман по имени Джаяка, чтобы попросить подарок. Джаяка сходил с ума от постоянных просьб своей молодой жены, которая хотела жить богато. Он попросил принца отдать ему двух своих детей, чтобы они стали слугами его жены. Дети убежали прочь, как только услышали эту просьбу. Сильно переживая, принц согласился. Вессантара нашел своих детей, которые прятались в реке, дыша через тростинки, и отдал их старому брахману. Джаяка схватил их за волосы и потащил прочь. «Нет, папочка! Не отдавай нас! — жалобно кричали дети. — Этот старик не человек! Он демон-людоед! Он хочет съесть нас! Спаси нас, пожалуйста!»

Услышав крики своих детей, принц-бодхисаттва усомнился в своем обете отдавать все, даже собственную жизнь и тело. Он схватил лук и стрелы, но потом опустил их, снова схватил и вновь отложил в сторону. Он сильно дрожал и впервые плакал над этим ужасным даром, но все же позволил Джаяке увести своих любимых детей. Когда Мадри вернулась и узнала о случившемся, с ней случился нервный срыв.

Вскоре после этого царь богов Индра явился в образе другого брахмана и попросил Вессантару отдать ему Мадри. И вновь Вессантара был поражен таким испытанием, но без колебаний отдал свою любимую жену. Мадри была так изумлена, что едва осознала, что с ней происходило.

Это был последний дар Вессантары — он отдал свою семью, которая была для него дороже собственной жизни. Самый ненавистный враг для людей — это тот, кто убил их жену, мужа или ребенка. Самая праведная месть — это месть за смерть семьи, тогда люди готовы пожертвовать собой. Поэтому щедрость в ее наиболее трансцендентной, высокой форме, проявляется в способности отдать даже своего дражайшего ребенка. Хотя, конечно, на самом деле ни одно существо, даже ребенок, не принадлежит кому бы то ни было, даже родителям, чтобы отдавать его.

Эта история, хвала небесам, заканчивается хорошо. Бог Индра, испытав бодхисаттву и попросив отдать ему Мадри, явил свой истинный лик. Он вернул Вессантаре жену и устроил так, чтобы Джаяка на пути домой прошел через владения принца. Жители царства узнали царских внуков и выкупили их у злого брахмана. Получив за детей много денег, Джаяка начал объедаться с такой жадностью, что умер от несварения желудка. Король и его подданные раскаялись, что обошлись так с Вессантарой, признали, что его щедрость была их величайшим достоянием и высшей защитой, и призвали его обратно в царство, чтобы он воссоединился с отцом и детьми.

Этот сюжет напоминает библейскую историю об Аврааме, которого Бог призвал принести в жертву своего любимого сына, Исаака. Но между ними есть и ключевые различия. Авраам согласился отдать своего сына только потому, что всемогущее Существо, которого он боялся, Бог, приказал ему сделать так. Вессантара, напротив, отдал свою любимую жену и детей не потому, что кто-то приказал ему это, но потому, что считал это правильным поступком с эволюционной точки зрения. Его щедрость происходила от мудрости и отказа от своего «я» и, следовательно, понимания взаимосвязи всех живущих и сострадания к ним. Он признавал равенство Джаяки и его собственных детей. Он понимал, что ужасный брахман был его любимым ребенком во многих прошлых жизнях и только теперь запутался и предался себялюбию.

Если у вас к этой истории возникли смешанные чувства, несмотря на ее счастливый конец, вы не одиноки. Когда этот сюжет разыгрывают на сцене во время праздников в буддистских странах, люди часто воспринимают его очень противоречиво. Конечно, они ненавидят Джаяку и испытывают трепет, когда в конце все устраивается благополучно. Но мысль о том, что Вессантара должен был отдать своих детей, кажется

им слишком суровой. Часто они рассматривают ее как монашескую пропаганду, бесчеловечную, нереалистичную и явно ошибочную. Может, и вы сейчас думаете: «Вот странно! Я бы никогда не согласился отдать свою семью и не хочу, чтобы от меня ожидали этого! Если такова цена этой щедрости, то кому нужно просветление?»

Не беспокойтесь. Я и сам полностью разделяю подобные чувства. И потом, у меня тоже есть семья, которую я очень люблю! Однако, рассуждая умозрительно, логически, я не могу не признать заключенную здесь ценность и необходимость безграничной щедрости. У нас не будет мира на Земле, мы не сможем построить мир Будды, пока не научимся прощать людям, даже если они причинили вред самому близкому и дорогому для нас. В конечном итоге, конечно, никто из живущих в истинном мире Будды не станет просить нас расстаться со своими детьми или супругами. Но мы должны быть в принципе готовы отдать их. Почему? Потому, что, лишь став щедрыми в полном смысле, достигнув наибольшей степени самоотреченности, можно стать полностью свободными и счастливыми. Тогда у нас не будет необходимости просить что-либо, потому что мы будем делить все без усилия, не задумываясь. Разве это не будет прекрасным образом жизни? Разве такая цель не достойна того, чтобы наше сообщество живущих существ поставило ее перед собой?

Проблема: неудовлетворенность

Наше себялюбие выражается в скупости, жадности и прежде всего неудовлетворенности. Мы живем с постоянным чувством, что чего-то лишены, сколько бы мы ни имели. Когда Мик Джаггер поет, что он «не может получить удовлетворения», мы все понимаем,

что он имеет в виду. Привычное себялюбие заставляет нас думать, что мы будем удовлетворены, если сможем накопить много вещей и преумножить их. А потом мы удивляемся, если не чувствуем себя довольными. Почувствовав себя на время обеспеченными некоей собственностью, мы начинаем беспокоиться о том, что можем потерять ее. Мы думаем о том, как прекрасно было бы иметь больше — если бы у нас было что-нибудь еще или кто-нибудь еще. Когда мы не можем получить больше сразу, то ощущаем неудовлетворенность тем, что имеем. Мы бредим новым приобретением, следующей целью. Накапливая все больше вещей, опыта, отношений и достижений, мы впадаем во все большее отчаяние. Имея больше, мы хотим еще больше. И никогда не можем получить достаточно, чтобы ощутить настоящее удовлетворение. Взобравшись на одну вершину, мы обнаруживаем перед собой целую череду горных пиков, которые еще только предстоит преодолеть.

Кажется, что каждому хочется выиграть в лотерею. Мы склонны рассматривать это как окончательное решение всех наших проблем. «Если бы у меня был миллион, два миллиона... ну, ладно, скажем, двадцать миллионов долларов, я был бы по-настоящему счастлив», — говорим мы себе. Но ведь такое мнение абсолютно необоснованно. Психологи провели крупное исследование, продемонстрировавшее, что, выиграв в лотерею, люди на самом деле чувствуют себя *менее* счастливыми, чем до этого. Через год или около того получившие выигрыш понимают, что деньги в действительности не решают их проблем. Оказывается, что они только создают их. Купив новый дом, новую машину, выплатив долги по кредитам, люди ожидают, что их жизнь станет прекрасной. Но они сталкиваются все с той же неуверенностью, которая была у них раньше, а также и с новой. Вдруг они видят, что окружены людьми, называющими себя их друзьями,

но на самом деле просто ищущими, как урвать кусок от этого пирога. Выиграть кучу денег — это невероятно тяжелый опыт, который может лишить иллюзий любого, кроме, пожалуй, самого уравновешенного человека. Он показывает ту степень, в которой мы вечно неудовлетворенны.

Прозрение бесконечной жизни дает вам возможность осознать взаимосвязь с другими живущими, ведь они и вы бесконечно переплетены во взаимодействии различных жизненных форм. Вы возродились в этой жизни человеком, воспользовавшись присутствием семени вашего отца во чреве матери, вы слились с ними, когда все вы переступили границы в напряжении страсти. Вы становились все больше и обретали человеческую форму, усваивая энергию и питательные вещества из тела матери, выстраивая клетки своей плоти, костей, нервов и органов чувств. Когда вы родились, другие люди подхватили вас, вас кормили, мыли, защищали день за днем, год за годом. Ощущение благополучия происходило от глубокого знания о взаимосвязи с теми, кто заботился о вас. Вы научились воспринимать себя как отдельное существо, только усвоив от окружающих термины восприятия и мысли.

Себялюбие происходит от нашей привычки воспринимать себя как отдельных, уникальных существ. Ощущая свое фиксированное «я» как нечто независимое, мы часто чувствуем себя одинокими, грустными, незащищенными, обиженными огромным внешним миром. Как мы можем выстоять против бескрайней вселенной? Мы пытаемся восстановить связь с окружающими, но не задаемся вопросом о собственной обособленности. Все заканчивается попытками впитать как можно больше из внешнего мира. Нам представляется, что, получая вещи и людей, нам удастся почувствовать себя больше и увереннее, более способными бороться с вселенной. Если бы смогли поглотить

достаточно из вселенной, нам бы нечего было больше бояться, мы познали бы удовлетворение и счастье. Так нам кажется.

Но такие рассуждения бессмысленны. Как могут конечные вещи в сумме приблизиться или сравняться с бесконечностью? В тщетности такого подхода легко убедиться. Чем больше мы получаем, тем сильнее наши преходящие ощущения, но и тем лучше мы можем воспринять безграничность вселенной и тот факт, что нам никогда не охватить ее. Это можно сравнить с ненасытным аппетитом: чем больше вы едите, тем больше растет аппетит и тем больше вы должны съесть. Это бесконечный процесс. Поэтому на этом пути нельзя обрести ни уверенности, ни удовлетворения.

К счастью, наступает момент, когда мы наконец осознаем, что никогда не сможем получить достаточно. И тогда мы начинаем искать другой путь насытить свои аппетиты. Интуитивно мы понимаем, что к острову удовлетворения должна вести и другая тропа, что существует и другой вид счастья. И это действительно так. Ключом к нему служит осознание того, что истинное удовлетворение находится в нас самих, а не в окружающем мире, не в обладании вещами и даже не в отношениях с другими людьми.

Когда вы начнете избавляться от своей привязанности к вещам, вы ощутите чувство свободы, словно глоток воздуха после долгого барахтанья в волнах, и сможете снова спокойно дышать. Какая радость знать, что вам не нужно покупать эту рубашку, которую вы видели вчера в витрине магазина! Какое облегчение понять, что переезд в более просторный дом не сделает вас счастливее! И не нужно снова занимать деньги, чтобы еще глубже погрязнуть в долгах! Вместо того чтобы позволить одолевать себя мыслям о том, чего у вас нет, теперь можно спокойно сесть и оценить то, что у вас есть. Посвятите несколько минут тому, чтобы

вспомнить свои благословения: семья, друзья, свобода, здоровье, интересы, время, для того чтобы созерцать свою жизнь и задаваться вопросами о выборе, перед которым вы стоите. Что прежде всего нужно человеку? Приют, пища, безопасность и свобода. Все это у вас есть. Вам очень повезло! У вас есть все основания, чтобы быть довольным.

Все мы знаем людей, которых, кажется, не затрагивают события, происходящие вокруг них, их не трогают общественные ожидания в их отношении, они не ищут богатства, власти или славы. Эти люди в общем довольны, не так ли? Например, Его Святейшество Далай-Лама. Когда китайцы вторглись в Тибет несколько десятилетий тому назад, его мирная страна с ее великой культурой была разорена, многие из его близких друзей и родных подверглись пыткам и были убиты. С тех пор он живет в изгнании. И все же он находит силы в своем сердце, чтобы любить человечество. Он учит терпимости и прощению. Он излучает внутреннее спокойствие. Ему не нужна модная одежда или дома, чтобы почувствовать себя счастливым. Удовлетворение он черпает не в материальных благах, а из своего прозрения, веры, глубокого и сильного сострадания, которым он посвятил себя.

Мы могли бы учиться у таких людей, этих Будд и Бодхисаттв. Более того, мы можем сами стать живым примером для окружающих. Мы можем взглянуть на себя как на истинный источник собственного счастья или несчастья. Многие события в жизни не подвластны нам, но наш подход и отношение полностью зависят от нас. В нашей власти сделать выбор между неудовлетворенностью, постоянным желанием приобрести или щедростью, когда мы ценим то, что имеем, и делим как можно больше с другими. Это обращение от внешних к внутренним источникам удовлетворения станет важнейшим шагом на пути к бесконечной жизни.

Практика: обучение щедрости

В предыдущей главе, «Мудрость», вы узнали, как решительно изменить ваше привычное осознание, внимательно рассматривая чувство фиксированного, идентифицируемого «я», и как научиться пользоваться идеей вашей внутренней свободы в отсутствие «я». Когда это осознание станет более естественным, относительность вашего ощущения «я» станет более очевидной, и вы начнете глубоко чувствовать свою взаимосвязанность с другими существами. Чем больше вы будете осознавать эти сокровенные узы в своей жизни, тем счастливее вы будете.

В то же время чувство взаимозависимости повлечет за собой глубокое сострадание к чужой боли. Если будут страдать другие, вы тоже будете страдать. И тогда вы захотите облегчить их страдания. Вам захочется дать другим людям материальные блага, в которых они нуждаются, оказать им поддержку, освободить их от необоснованных страхов. Больше всего вам захочется дать им счастье. Когда вы поразмыслите над тем, что ваше новообретенное счастье идет от понимания природы отсутствия своего «я», вы захотите дать им Дхарму. Вы поймете, что наставление других в освобождающей Дхарме есть высшая форма отдачи.

Каждый раз, когда вы попытаетесь развить свою щедрость, вам придется прорываться через укоренившуюся привычку себялюбия, алчности и неудовлетворенности. Вам придется преодолевать чувство, что эта вещь все еще нужна вам, что вам хочется знать, заслуживает ли другой человек вашего подарка, и что вы должны были бы получить что-нибудь в ответ. Распрощаться с этими укоренившимися привычками можно, только постепенно, шаг за шагом развивая лучшие установки. Бесполезно накачивать себя теоретическими идеями о великой щедрости, потом

действительно отдать что-нибудь ценное и всю оставшуюся жизнь сожалеть об этом. Ведь эти сожаления отбросят назад ваши попытки развить трансцендентную добродетель щедрости, сводя на нет ценность вашего подарка.

Эта медитация является отличным, проверенным методом дать выход вашей внутренней, подобной Бодхисаттве щедрости. Откройте свой разум, чтобы щедрые слова и поступки полились сами собой. Великий буддистский наставник Шантидева, живший в восьмом веке, мог бы стать для нас прекрасным примером в том, чего мы пытаемся достичь. Он говорил: «Трансцендентная мудрость — это состояние разума. Если бы я захотел обойти весь мир, я бы не смог найти достаточно кожи, чтобы покрыть всю поверхность земли. Но стоит покрыть кожей подошвы моих сандалий, и идти станет легче. Так же я не в силах исправить все зло в окружающем мире. Но если мне удастся изменить свой разум, то будет ли нужда менять все остальное?»

Существует три основных типа щедрости: передача материальных благ, оказание поддержки беззащитным и передача Дхармы — учения, которое помогает людям осознать свою свободу. Некоторые считают, что есть и еще один тип щедрости — щедрость любви. Но на самом деле любой щедрый поступок должен быть совершен из любви, если он трансцендентен и заслуживает высшей награды. Поэтому многие наставники рассматривают любовь как неотъемлемую часть щедрости. В нашей практике мы изучим все три типа щедрости.

Начните практиковать в комнате, которую вы оборудовали для медитации. Поразмыслите о понятии, с которым вы ознакомились в прошлой главе, когда мы практиковали отказ от своего «я». Углубите ваше ощущение отсутствия внутренней реальности в вас и в других вещах. Вспомните чувство растворения

в космической пустоте и возвращения к последующему состоянию, похожему на сон. Насладитесь благословением знания о магической, иллюзорной природе всех кажущихся материальными объектов и существ. Затем сосредоточьте свое сострадание на других, кто страдает из-за незнания реальности.

Пусть радость бьет ключом в вашем сердце, сверкая, как алмаз. Представьте себе, что этот свет исходит от вас во всех направлениях, преломляясь сквозь призму разнообразия мира и превращаясь в радужные лучи. Это сияние счастья и истинного знания — словно лазерные лучи сверкают и нежно разливаются — распространяется повсюду и проникает в сознание всех живущих существ.

Обратите внимание, что большинство живых существ не осознают благословения, посылаемого им этими могущественными лучами света. Они слишком опутаны сбивающими их с толку представлениями о реальности. Обратите внимание на обстоятельства их жизни. Многие живут в экстремальных условиях, в бедности, на войне, в условиях зависимости. Даже те люди, которые на первый взгляд кажутся здоровыми физически, в своем разуме переживают тяжелые страхи и фантазии. Беспокоясь из-за ужасных вещей, которые могут произойти с ними или их близкими, они испытывают либо постоянное волнение, либо глубокую депрессию.

Теперь вы готовы представить себе, что совершаете щедрые поступки трех типов по отношению ко всем этим людям. Вы будете действовать без спешки, обдумывая источник вашей благословенной энергии. Затем медленно вернитесь к страдающим существам, представляя себе, что вы можете помочь им в какой-либо ситуации. Не чувствуйте, что вы должны выполнить всю медитацию, описанную ниже, за один сеанс. По своему выбору вы можете провести целый сеанс практики, обратив свою щедрость на одного человека в

конкретной ситуации. Вы всегда можете распространить свое видение на других людей во время других сеансов. Не забывайте, что эта и другие практики, описанные в книге, являются работой над вашей бесконечной жизнью. В конце концов, если и не до наступления ваших будущих жизней, у вас будет время действительно охватить всех существ вашей безграничной щедростью.

Во-первых, практикуйте щедрость в отношении материального комфорта. Представьте себе, что помогаете людям, живущим в нищете, давая им то, что им необходимо. Вы можете создавать образы реальных, эффективных, кратко- и долгосрочных помощников любого сорта. Представьте себе колонны пилотов, караваны грузовиков и мощный конвой, который с успехом доставляет тонны прекрасной пищи из мест, где ее в избытке, туда, где еды не хватает. Вообразите корпус механиков с тяжелым оборудованием, которые роют колодцы, ирригационные каналы, насаждают леса и строят дома. Представьте себе сельскохозяйственных экспертов, которые везут семена, органические удобрения, удобряют почву для фермеров, а затем помогают им сажать растения и обрабатывать свои земли. Используйте все, что вы знаете о современных технологиях, например солнечных батареях для отопления домов, чтобы представить себе, как будут спасены леса и восстановлен местный климат. Создавайте образы ведущих расследование репортеров, оказывающих помощь чиновников, честных правительственных лидеров, обнаруживающих правду об эксплуатации бедных и слабых и исправляющих эти ситуации. Представляйте себе даже коррумпированных чиновников, не положивших благотворительные пожертвования в свой карман, потому что вы наделили их особенной чувствительностью, позволяющей им понять боль, которую они причиняют, и теперь они дали обет изменить свое поведение. Таким образом визуализируйте,

как даже самые безнадежные трущобы или нищие районы медленно превращаются в сады изобилия и самодостаточности, маяки процветания.

Недавно я смотрел WorldLink TV, прекрасный спутниковый канал, модель для такой медитации щедрости. Показывали документальный фильм о благотворительном обществе из Белфаста, Северная Ирландия. В этом обществе стало известно о приюте для сирот, нетрудоспособных девочек, в Молдавии, маленькой стране, расположенной между Румынией и Россией. В этом приюте двести девочек и их воспитатели жили в ужасающих условиях невообразимой нищеты, болезней, в страшном холоде и недоедании, граничащем с голодной смертью. Девочки были похожи на скелетов, в их глазах не было надежды, словно у заключенных концентрационного лагеря. Почти каждую неделю одна из них умирала.

Благотворительное общество связалось с администрацией приюта, предлагая помощь. Они собрали караван грузовиков с едой и другими необходимыми вещами и отправили его с командой водопроводчиков, электриков, плотников, медицинских сестер и опытных социальных работников. Как ни печально, но, проехав через всю Европу и прибыв на место, благотворительная команда обнаружила, что администрация приюта была коррумпирована. Руководство тотчас убрало под замок полученные вещи и еду и пустилось на бюрократические уловки. Они надеялись дождаться, когда благотворительная команда уедет, чтобы продать привезенные вещи на черном рынке и оставить сирот в той же нищете, что и раньше, а деньги присвоить.

Но команду из благотворительного общества было не так-то легко обмануть. От честных воспитателей, запуганных и покорных, им удалось узнать, что администрация приюта украла вещи, привезенные во время прошлой благотворительной миссии. И тогда

команда решила не сдаваться и помочь девочкам. Они оставались в Молдавии намного дольше, чем это было запланировано, продолжали оказывать давление на коррумпированную администрацию и в конце концов привлекли к решению проблемы правительственных служащих. Они взялись за работу, не дожидаясь специальных разрешений, установили отопительные приборы и стиральные машины. Они отремонтировали игровую комнату и заменили ужасные, пропитавшиеся мочой рваные матрасы. Они решились даже сжечь старую одежду детей, вынуждая администрацию выдать девочкам новую, которую привезли специально для них.

Несмотря на всю проделанную работу, благотворительная команда не могла добиться смещения коррумпированного директора и руководства приюта. И все же они настаивали, снова и снова обращаясь в правительство. В конце концов они добились встречи с президентом страны! Когда он увидел ужасные фотографии, показывающие, в каких отчаянных условиях жили девочки, он пообещал принять срочные меры и сдержал свое обещание. Президент уволил директора и его ближайших помощников и назначил на их должности добросовестных людей. Наконец-то тяжелый труд благотворительного общества был вознагражден. Теперь у нетрудоспособных девочек появились перспективы на приличную жизнь. Ужасная ситуация была исправлена.

Я так подробно пересказываю этот документальный фильм, потому что он служит иллюстрацией того, какой подробной и сложной может быть ваша медитация, относящаяся к реальной ситуации где угодно на земном шаре. Кроме того, она разрушает некоторые наши стереотипы об окружающем нас мире. Средства массовой информации часто изображают Северную Ирландию как страну, погрязшую в насилии, где люди постоянно убивают друг друга из-за религиозных

противоречий. Существует и тенденция изображать такие регионы, как Молдавия, своего рода черными дырами, где, после десятилетий коммунистической диктатуры, царят отчаяние и негуманность, а во главе стоит коррумпированное правительство. Однако в этой истории северные ирландцы предстают живыми Бодхисаттвами щедрости, а жители Молдавии были одарены при их помощи. И наконец, этот пример учит нас не бояться даже самых сложных и тяжелых обстоятельств в нашем стремлении облегчить страдания других людей.

Ни о какой ситуации не надо думать как о безнадежной. Вы можете представить себе решение любой проблемы. Воображайте себе, что помогаете людям, даже когда они умирают. Представляйте себе медицинских сестер, докторов, психологов и монахов, которые основывают хосписы, обеспечивающие посильную заботу о тех, кого уже нельзя спасти и кому нужны наставления, как спокойно умереть. Представляйте себя духовным наставником, который находит тонкие тела-разумы отлетевших душ и становится их проводником через промежуточное состояние, помогая им позитивно переродиться. Вообразите, что посылаете наставления, чтобы научить даже самого скупого, как развить в своем сердце щедрость. Будьте искусными, насколько возможно, в своей медитации, представляя себе, как вы отдаете материальные блага и оказываете поддержку.

Затем используйте свое возрастающее мастерство в визуализации второго типа щедрости: практики поддержки, безопасности и свободы от страха тем, кого притесняют, мучают или запугивают. Для начала представьте себе 137 горячих точек по всему миру, где сейчас идет война, где люди каждый день совершают жестокости по отношению друг к другу, пока мы сидим и спокойно медитируем. Загляните в дома, где женщины, дети и мужчины страдают от домашнего

насилия и плохого обращения. Представьте себе людей, заключенных в трудовых лагерях, живущих в условиях диктатуры, несправедливо заточенных по национальному признаку, из-за принадлежности к экономическому классу, верований, несправедливых законов или неудачно сложившихся обстоятельств.

Вы можете сосредоточить свое внимание также и на представителях животного мира, которые нуждаются в вашей защите. Представьте себе виды, стоящие на грани вымирания в результате ухудшения экологических условий, засух, уничтожения привычной среды обитания или хищнического вмешательства человека. Вообразите себе домашних животных, с которыми обращаются негуманно, используют в пищевой промышленности, перегружают работой, жестоко обращаются дома.

Представляя себе эти жестокие сцены, вы открываетесь террору, производимому в разумах столь многих существ, людей и животных. Теперь позвольте воссиять благословию свободы из вашего сердца, неся мир и покой людям, пребывающим в страхе. Представьте, что вы создаете беспощадных хранителей, защищающих слабых от сильных. Ваши могущественные легионы оказывают защиту и преуменьшают страх, неся мир в дома, регионы и целые страны. Представьте себе, что вся планета покоится под покровом защищающей ее энергии, порожденной состраданием бесконечного числа просветленных. Эта сеть выявляет наличие страха и ярости, создает барьеры между насилием и его жертвами и укрывает уязвимых непроницаемым силовым полем, которое отражает удары снарядов, клинков и просто грубой угрозы. Оно несет эмпатию в сознание агрессоров, заставляя их осознать свои действия, смягчиться, раскаяться и искать исцеления. Представив себе эту картину, почувствуйте, что сердца даже наиболее недоверчивых людей, спасенных вами, начинают излучать освобож-

дение, ведь впервые за многие годы они ощутили безопасность, мир и покой.

Заключительная медитация на щедрость в отношении материальных благ и оказания помощи является древним ритуалом «дарения космоса» («предложения космической мандалы»). Представьте себя Бодхисаттвой в невероятном величии — словно героя комиксов про Супермена — гигантских размеров, таким огромным, что вы можете видеть Землю, словно маленький зеленый и синий мячик, окутанный дымкой, окруженный белыми облаками, переливающимися всеми цветами радуги, — каким земной шар виден на фотографиях из космоса. Направьте свой воображаемый взор вверх, к просветленному благословию и покровительствующим существам над вами в небесах. Представьте себе, что вы берете земной шар в ладони и поднимаете его вверх. Произнесите спокойно: «О просветленные создания, учителя, наставники, Будды и Бодхисаттвы, боги и богини, вот она — прекрасная планета Земля, вращающаяся вокруг своей великой оси, со всеми ее океанами, землями, горами, равнинами, лесами, пустынями, долинами, озерами и реками, городами и деревнями, фермами и садами, созданиями большими и малыми, со всеми ее красотами, прекрасными видами, небесной музыкой, вкусной едой, сладкими ароматами, мягкими тканями — я впитываю ее разумом, отказываюсь от любого чувства собственности и предлагаю все это вам. Примите ее, пожалуйста, заботьтесь о ней и обо всех нас, живущих на ней, с вашей мудростью и состраданием». Вы можете читать древнюю мантру, к которой миллионы практикующих обращались во время этой медитации: *Idam guru ratna mandalakam niryatayami*. В приближенном переводе это значит: «Сейчас я передаю это сокровище космоса вашим заботам, о просветленные учителя!» Используйте санскритские слоги, насколько вы можете, ведь они великолепно резонируют с

бесчисленными миллионами, прозвучавшими до вас, до того, как вы приобщились к бесконечной жизни, а также с бесчисленными миллионами, которые прозвучат после вас.

Теперь вы можете медитировать на третий и наиболее благородный тип щедрости — намерение даровать Дхарму, освобождающую истину, которая делает доступным для всех живущих воспитание реальности и свободы. Прекрасно, что вы можете помочь столь многим страдающим существам, наделяя их в своем воображении многими материальными благами и защитой. Но теперь вам предстоит представить себе людей, у которых уже есть благосостояние и безопасность. Обратите внимание, что они все еще не удовлетворены и что они страдают, может быть, на другом уровне. Они подвержены пристрастиям, которые лишь усугубляются, в ситуации, когда их основные потребности удовлетворены, а страхи растут, несмотря на то что базовая внешняя безопасность гарантирована. Представив себе таких людей, вы поймете, что эти несчастные, запуганные создания, которым вы помогаете, не единственные, кто нуждается в вашей помощи. Все люди, независимо от условий их жизни, могут быть подвержены огромным страданиям.

Что же нужно людям, чтобы преодолеть страдания? Подумайте о своем опыте. Знание и осознание — это совершенно разные вещи. Знание об истинной свободе есть отказ от своего «я», осознание, что внутреннее счастье идет от понимания вашей взаимосвязи со всей жизнью. Как вы можете помочь людям обрести это знание, которое вам и мне посчастливилось открыть для себя? Просто проповедовать это знание недостаточно, потому что люди не смогут приобщиться к нему, просто поверив в то, что вы им говорите. Они должны сами открыть его для себя. Так что вы должны по-настоящему воспитывать их. Воспитание в этом смысле не означает чтение лекций или

принуждение, это значит, что вы должны *вызвать* их мудрость в них самих. Вам предстоит пробудить их внутренний интеллект, присущее их сердцам сострадание, сосредоточенное осознание их разума, так чтобы они сами и для себя самих поняли реальность своего мира.

Простая вера не может надолго трансформировать личность — действительно, слишком часто она приводит к фанатизму и еще большей неуверенности. Одни только условные привычки не могут изменить внутреннее качество человеческого опыта, ведь эгоцентрическая личность столь же строго придерживается хороших привычек, как и плохих, и остается оторванной от свободной реальности, обуреваемой неудовлетворенными стремлениями и безымянными страхами. Поэтому спастись от внутренних страданий, замкнутости в себе можно только через новое понимание реальности. Они сами должны ощутить расширяющееся осознание и растущее счастье, исходящее от освобождающего понимания, естественной доброты, легкости и дружелюбия, любви и сострадания, которые без всяких усилий возникнут у них.

Размышляя таким образом, представляйте себе, что вы воспитываете большие массы эгоцентричных, обманывающихся людей, пребывающих в заблуждении относительно себя и других, очертя голову стремящихся к счастью и в то же время по незнанию использующих средства, обрекающие их вместо этого лишь на еще большие страдания. Вообразите себе, как блаженные алмазные лучи из вашего сердца сияют им и все их склонности преломляются в радужную энергию, которая обретает форму в наставниках всех видов — духовных лидерах, школьных учителях, профессиональных инструкторах, тренерах, терапевтах — тех, в ком каждая конкретная личность больше всего нуждается. Учите людей тем способом, который лучше всего отвечает уровню их способно-

стей и прозрению, распределяя их в институции, классы, программы, уединения для медитации или сеансов один на один. Представляйте себе такое обучение не спеша, во всех деталях, с сильным чувством разумной веры, как вы поступали раньше, медитируя на два типа щедрости.

Не беспокойтесь, если вам еще не ясны просветленные принципы настолько, чтобы учить им других: то, что вы еще не знаете, добродетелями, которыми вы еще не в полной мере владеете, владеют и знают Будды и Бодхисаттвы бесконечной вселенной. Их обширное прозрение и высокоразвитое мастерство вливаются и придают энергию вашим словам, мыслям и поступкам, делая ваши поучения в высшей степени полезными, когда вы руководите другими на их пути к высшему осознанию.

Практикуя три типа щедрости, вы временами будете чувствовать, что топчетесь на месте, что вы слишком истощены, так долго сосредотачивая внимание на всех деталях представляемой вами картины. Это абсолютно естественная реакция. Если такое произойдет, сделайте перерыв и отдохните в необъятном сострадании божественных Будд и Бодхисаттв, таких как небесные, сострадательные Бодхисаттвы Авалокитешвара, Тара и Манджушри, принц мудрости. Вообразите этих просветленных, используя их полностью развитую, бесконечную энергию, чтобы исполнить акты щедрости, которые вы представляли себе. Расслабьтесь в своем осознании их благословения и постоянной прекрасной деятельности. Если вы предпочитаете думать об Иисусе, Деве Марии, Мухаммеде, Кришне, Лао-Цзы или каком-то другом благодетельном существе, связанном с вашей религией или системой верований, это тоже прекрасно. Действительно, если ваше видение осмысленно, то ваш отдых будет еще более эффективным. Все эти существа действительно являются эманациями одной и той же божественной силы

любви и сострадания, которая проникает в каждый атом вселенной. Перерыв нужен вам, чтобы подзарядиться и вернуться к практике щедрости.

Личное исполнение: делить себя с другими

Важно осознать, что совершать щедрые поступки — это не значит отдавать бессмысленно, потворствовать всем и во всем, независимо от того, пойдет ли дар им на пользу. Практикуясь в этой добродетели, вы должны стараться вести себя как любящие родители, которые заботятся о своих детях, стараясь не портить их. Вы знаете, что если будете удовлетворять любой их каприз, то лишь сделаете их слабыми, эгоистичными и неспособными справляться с жестоким «реальным миром», который не станет считаться с их прихотями. Так что каждый раз тщательно обдумайте, что людям действительно нужно, помогите им избежать мелких и не приносящих удовлетворения занятий. Постарайтесь дать им вещи и возможности, которые окажутся благотворными с точки зрения долгой перспективы.

Наш мудрый наставник Шантидева сказал: «Что бы я ни делал, всегда и везде, для себя или ради других, я должен стремиться исполнять учение». Мы уже совершили существенный шаг к установлению трансцендентной добродетели щедрости в нашей жизни, представляя себе все, что мы могли бы сделать для бедных, угнетенных и сбитых с пути. Однако если мы хотим достичь по-настоящему радикальной трансформации, то одной медитации недостаточно. Мы должны воплотить нашу практику в реальность, совершая щедрые поступки в повседневном взаимодействии с другими.

Для того чтобы быть щедрыми с другими людьми, нужно научиться сначала быть щедрым с собой. Как можно развить автоматическую привычку отдавать,

если вы не можете сдвинуться с места в том, что касается ваших собственных потребностей? Это не означает, что вы должны потакать себе в своих пристрастиях, вам предстоит научиться хорошо обращаться с самим собой. Например, вы всегда в спешке, стараетесь сделать все для работы и семьи, и питаетесь на бегу, перехватывая сэндвич с подозрительным мясом и овощами, выращенными на химических удобрениях, заглатываете чипсы и сладости, когда есть свободная минута, запивая все это глотками кофе и содовой, а то и вовсе забываете поесть? Вы непрерывно работаете, прерываясь только тогда, когда нет больше сил? Единственным видом отдыха для вас является умственное расслабление, когда вы бессмысленно переключаете каналы телевидения, позволяя случайным советам, чувствам и идеям внедряться в вашу голову, пока вы наиболее уязвимы? Вы живете, не задавая себе лишних вопросов, в тисках внутреннего монолога и чрезмерного внимания к себе, позволяете докучливым образам прошлого и опасениям о будущем преобладать в вашей жизни, не давая вам осознать бесценность настоящего момента? Как вы можете ожидать, что научитесь хорошо обращаться с людьми, животными и нашей планетой, если так обходитесь с собственным телом и разумом?

Быть щедрым с самим собой означает поддерживать определенное качество диеты. Понимая, что вашему телу нужна сбалансированная, неотравленная и приятная пища для процветания. Быть щедрым с собой — значит упражняться постоянно и с интересом, но без перенапряжения. Быть щедрым по отношению к себе — значит не посвящать все время работе, какой бы важной она ни была, а оставлять время, чтобы предаваться созерцанию. Это значит регулярно работать над тем, чтобы понизить уровень своего стресса, то есть медитировать, заниматься йогой, делать массаж, принимать теплые ванны или читать. Это значит

отвлекать свое внимание и энергию от нереалистичного внутреннего монолога и направлять их на свои лучшие интересы, что зачастую связано с интересами других.

Одним словом, быть щедрым с самим собой — значит соблюдать определенные рамки физического, ментального и эмоционального комфорта, в которых вы чувствовали бы себя более здоровыми и расслабленными, были бы менее заняты своим «я», чем раньше. Соблюдая это правило, вы будете чувствовать, как энергия надежды поднимается в вас. Вы по-настоящему поверите, что все может измениться к лучшему, что мир может измениться, и вы можете сыграть решающую роль в этом благодаря своим поступкам.

То, чем вы успешно овладели сами, вы можете практиковать и с другими. Подумайте, чего хотят и в чем нуждаются ваши друзья и семья, и постарайтесь дать им это, особенно если это будет полезно им. Используйте любой повод, чтобы ненавязчиво предложить им поддержку. Радуйте их время от времени неожиданными подарками. Во время праздников, которые дают нам прекрасную возможность воспользоваться плодами нашей культуры (несмотря на то что она теперь так чудовищно коммерциализирована), обдуманно выбирайте подарки. Поразмыслите над тем, что каждому из ваших близких покажется наиболее интересным и полезным. Когда вы станете старше и, будем надеяться, мудрее, вы научитесь лучше планировать будущее. Уже задолго до того, как начнется безумная беготня по магазинам перед праздниками, у вас в заветном месте уже будут лежать купленные или сделанные своими руками подарки. Каждый год перед Рождеством я жалею, что мне не хватило времени как следует подумать, что бы хотелось получить в подарок моим близким, и в последнюю минуту бегаю по магазинам, сметая с прилавков кучи вещей, которые, может, их удовлетворят, а может, и нет. Помните, что одними из лучших подарков являются вещи,

которые вы сделали сами, вложив в них драгоценное время и свою творческую энергию.

В равной степени важно быть щедрым в отношениях со спутником жизни, если он у вас есть. Вам предстоит не только отдать себя вашему возлюбленному, но и позволить ему отдать себя. Другими словами, вы должны признать и порадоваться высшей свободе ваших возлюбленных. Если вы не способны на это, то, значит, ваша любовь, ваше желание счастья другим ограничено элементом собственности. «Я люблю тебя и действительно хочу, чтобы ты был счастлив, — говорите вы своим возлюбленным, — до тех пор, пока ты со мной!» Вот это да! Откуда взялась эта последняя фраза? Уж точно она не продиктована истинной щедростью!

Это напоминает мне известное испытание мудрого царя Соломона, с помощью которого он узнал, кто из двух женщин была настоящей матерью ребенка. Каждая из них уверяла, что это ее ребенок, и тогда Соломон приказал рассечь ребенка на две части, чтобы каждая осталась довольна. Так он определил, что настоящей матерью была не та, что согласилась на эти условия, а та, что согласилась отдать ребенка. Та, что не была матерью ребенка, готова была согласиться на его смерть в стремлении обладать им. А настоящая мать хотела лишь одного: чтобы ее ребенку не причинили вреда, чего бы это ей не стоило. В этом заключается глубокий парадокс щедрости — парадокс любви. «Если любишь, отпусти», — поет Стинг в своей знаменитой балладе. Чем более вы равнодушны, тем больше вам необходимо отдать то, к чему вы равнодушны.

В дополнение к добрым делам, влияющим на наших близких, вы можете практиковать щедрость в массовом контексте. Вы можете влиять не только на людей из вашего непосредственного социального окружения. Простой и эффективный способ для начала может быть

таким: если к вам подходит нищий, протягивая руку или чашку, преодолите свое инстинктивное желание отвернуться от него, испытывая отвращение. Вместо этого подайте ему, пусть даже небольшую сумму. Подайте ему хотя бы одну монетку небольшого достоинства. Если у вас нет с собой денег, улыбнитесь нищему или скажите ему доброе слово, даже если он раздражает вас. Поступите так и не расценивайте свой поступок как нечто особенное. С ходом времени вы начнете рассматривать это как привилегию.

Точно так же, когда вы получаете обращения в письменной форме от общественных групп, пытающихся исправить положение в мире, например от благотворительных обществ, собирающих средства для детей в США или за границей, обществ за защиту окружающей среды, движений за политическую ответственность, вы должны приветствовать возможность отдавать. Если такие организации пытаются собрать денежные средства, отправьте им хотя бы небольшое пожертвование, опять-таки не рассматривая этот поступок как нечто особенное. Если у вас нет возможности помочь им, направьте позитивные мысли и добрые пожелания их начинаниям.

Кроме того, вы можете взять на себя обязательство отдавать обществу, решившись принимать участие в политике. Это не означает, что вам следует бежать в офис какой-либо партии, начните просто с участия в голосованиях. Сегодня в Европе более 90 процентов жителей принимают участие в каждом выборах. А в Америке, считающей себя бастионом мировой демократии, как ни печально, менее половины имеющих право голоса избирателей пытаются голосовать. Зачастую наиболее идеалистично настроенные среди нас чувствуют отвращение к этой системе и первыми все бросают, оставляя право определять, как распорядиться нашими ресурсами, людям эгоистичным и далеким от реальности.

Потратьте время на то, чтобы изучить политические издания, биографии кандидатов и организации их сторонников, честность и эффективность в проведении их политических программ. Затем отдайте свой голос за лучшего кандидата. Вы должны принимать участие в этом процессе, потому что неизбежно являетесь частью общества и поэтому в определенной степени несете ответственность за то, что в нем происходит. Если вас не удовлетворяет тот, за кого вы голосовали, не забывайте, что меньшее из двух зол — это все же меньшее зло. Немного меньше зла — это хорошо, бесспорно. Предложите щедрый дар своего просветленного понимания, чтобы удержать правительство от проведения алчной, невежественной и насильственной политики.

Интересуйтесь политикой своего правительства, будьте в курсе того, что делают его лидеры. Поддерживайте их, когда считаете, что они правы, и критикуйте как следует, если не правы. Участие в политике дает неоценимую возможность распределять материальные блага, покровительствовать тем, кто в этом нуждается, и прокладывать путь просветленным учениям. Если бы 100 процентов американцев были полностью задействованы таким образом в решении политических вопросов, то, без сомнений, наша нация стала бы могущественной силой добра в мире, а не проблемой во многих отношениях.

В исполнении вами щедрых поступков есть место и героизму. Буддистская легенда рассказывает о Бодхисаттве, который накормил умирающую от голода тигрицу и ее четырех детенышей, спрыгнув со скалы в ее логово и пожертвовав своим телом. Несмотря на мнение современных скептиков, подобный героизм — явление не столь необычное в наш век. Многие люди с успехом перепрограммируют свой эгоизм и настраиваются на альтруистический и героический лад. Взгляните, как работают службы экстренной помощи,

сотрудники которых регулярно жертвуют своими жизнями ради других, подобно отважным участникам Пожарного департамента Нью-Йорка, погибшим, чтобы спасти невинных жертв террористической атаки 11 сентября. Всех, даже детей, можно воспитать так, что они смогут вырваться из тюрьмы озабоченности своим «я» и жить на героическом уровне альтруистической щедрости и трансцендентности своего «я».

Тем не менее не следует заходить в своем героизме слишком далеко, особенно если вы еще только учитесь воплощать щедрость на практике в своей жизни. Скажем, вы уединились для медитации, созерцая легенду о Бодхисаттве, отдавшем свою жизнь тигрице и ее потомству. Если вы обдумываете в этот момент сходную ситуацию, вы можете переступить пределы своей нормальной реакции и отдать свою жизнь в страстном героическом жесте, чтобы спасти кого-то. *Но это будет глупостью, а не героизмом.* Может, ваши намерения и были щедрыми, ведь ваш разум был устремлен к героическому состраданию. Но ваш поступок будет не щедрым по отношению к самим себе и другим существам, потому что вы еще не обрели полное просветление. Будучи совершенным Буддой, вы бы смогли накормить миллионы тигриц. Имея даже немного более глубокую практику, вы смогли бы отыскать общество по защите тигров, которое накормило бы животных на всей планете. В этой жизни вам нужно время, чтобы при помощи новообретенной мудрости развить справедливость, терпение, творческий потенциал и спокойствие. Не отнимайте у себя прекрасной возможности практиковать и способствовать эволюции, слишком быстро перескакивая к высшей щедрости, которая заключается в самопожертвовании.

Шантидева говорил, что наступит время, когда ваша мудрость станет глубже, а сострадание шире, они поднимутся до такого трансцендентного уровня, что жертвовать своей жизнью ради других станет для вас

настоящей радостью. Вы будете абсолютно уверены в том, что смерть есть лишь способ перехода из этого существования к следующему, и не будете возражать отдать свое тело. Этот процесс будет для вас чем-то вроде смены костюмов в пьесе, для того чтобы появиться на сцене в новой роли. Достигнув такого уровня, вы вплотную приблизитесь к высшей эволюционной цели в жизни, достижению блаженного, альтруистического состояния Будды. Тогда само ваше дыхание будет преисполнено щедрости, каждая клетка вашего тела будет даром для всех живущих, а ваше сострадание охватит весь мир совершенным счастьем и покоем. До тех пор небольшие шаги, предложенные в этой главе — задумываться над своим отношением и подходом к близким, делать пожертвования в пользу нуждающихся людей и организаций, принимать участие в политической жизни, — помогут вам по-настоящему делить себя с другими разными путями, озаряющими жизнь вокруг вас светом и любовью бесконечной жизни.

Общественное исполнение: трансформация потребления

Бодхисаттвы часто хотят переродиться правителями или купцами, которые всю свою жизнь накапливают большие богатства, чтобы практиковать щедрость на широком социальном уровне. Капитализм, если рассматривать его с точки зрения сострадания, не означает алчного потребления ресурсов. Он не означает и неизбежного угнетения одних с целью обогащения других. На самом деле начало капиталистической системе положили самоотверженные монахи, которые создавали объекты поклонения, красивые предметы и утилитарные вещи из любви и продавали их, чтобы заработать деньги на проекты, которые принесут пользу

всей общине, оставляя себе лишь немного из заработанного. Начав производить намного больше, чем они потребляли, они породили богатство, которое распределилось в обществе и послужило следующим поколениям.

Если смотреть под положительным углом зрения, капиталистическая практика купцов имитирует практику монахов. Коммерсанты, которые производят больше, чем потребляют, накапливают богатства, которые можно сохранить и инвестировать, производя еще больше богатств. Эти деньги распределяются в обществе, когда они нанимают людей для работы в своих магазинах, строят для них дома и офисы, продают им предметы роскоши. Если коммерсанты действуют из побуждений щедрости, то их высшей целью является создавать богатство для потомков, чтобы их дети могли жить лучше. Они действуют с самоограничением, противостоят побуждениям непосредственного потребления.

Конечно, эта радужная картина не всегда соответствует реальности. Капиталистическое богатство часто растрачивают, потворствуя своим прихотям. Кроме того, оно дает власть, которая может быть использована для абсолютно эгоистичных целей. Слишком многие немудрые и сбитые с толку люди полагают, что нужно копить богатство, но оно только портит их, приводя к максимальному избыточному потреблению. Даже когда у них денег больше, чем они в состоянии потратить, им кажется, что денег недостаточно.

К сожалению, наша потребительская культура учит нас использовать богатство и злоупотреблять им именно таким негативным образом. Мы — самая богатая нация на Земле, и наши плохие привычки разрушают планету. Мы в своем «первом мире» живем за счет несчастий обитателей «третьего мира» — наши корпорации процветают за счет низко оплачиваемого труда, а мы с удовольствием пользуемся хорошими, недоро-

гими товарами. Мы покупаем пищу и одежду, произведенные из продуктов массового производства и химической обработки. Мы неэкономно потребляем природные ресурсы. Несмотря на то что обнаружены абсолютно приемлемые и надежные альтернативные источники энергии, такие как сила ветра и солнца, мы не пользуемся ими. Мы едим слишком много мяса, производство которого связано с плохим обращением с животными и истощением земель. Наше чрезмерное потребление разрушает окружающую среду, изменяет климатические условия, прожигает дыры в атмосфере, которая делает возможной саму жизнь на нашей планете.

Кроме того, мы сами наносим себе ущерб на финансовом уровне. Несмотря на то что в Америке самый высокий уровень доходов на душу населения, у нас вместе с тем и один из самых низких процентов сбережений. Мы постоянно живем не по средствам, погружаемся в долги по кредитам, вместо того чтобы мудро отложить часть своих обширных богатств для своих детей, а остальное отдать нуждающимся. В конце концов, мы оказываемся еще более неудовлетворенными из-за своих финансовых привычек.

Конечно, эти рассуждения относятся не ко всем. Некоторые бережливо снижают использование невозобновимых источников энергии, едят вегетарианскую и органическую пищу, стараются не загрязнять окружающую среду, живут умеренно, даже бойкотируют мультинациональные корпорации, у которых в других странах есть дешевая рабочая сила. Но еще слишком многие из нас поступают щедро. В целом наше общество готово потреблять и дальше.

Я не ставлю здесь своей целью возложить вину на наши стандарты и стиль жизни. Это было бы неэффективно и некорректно. Но по той же причине мы в «первом мире» не можем говорить тем, кто живет в «третьем мире», что они не правы, ведь эти люди

пытаются улучшить материальные условия, заработать денег, чтобы купить хотя бы небольшое имущество и ощутить некоторую финансовую уверенность. Мы любим поучать страны, еще только развивающие свою промышленность, говорить им, что они душат нас, загрязняя окружающую среду, вырубая джунгли, разрушая красоту природы. Но ведь сами-то мы уже совершили все это. Должен быть какой-то другой способ.

Мы, как общество, должны совершить переход от потребления к духовности. Какими бы просветленными и щедрыми мы ни были, сколько бы добра ни совершали в нашем непосредственном окружении, мы должны пробудиться и понять суть своего социального потребительского невроза. Пока мы не возьмемся за дело, нам придется расплачиваться за то, что мы делаем, наша жизнь будет становиться все тяжелее для нас, и особенно для наших детей.

Мы должны попытаться привить ценность понятия «качество превыше количества»: снижение количества нашего потребления во всех смыслах мы можем компенсировать увеличением качества наших ощущений. Мы можем культивировать пути более интенсивного наслаждения меньшим количеством вещей, в то же время продолжая практиковать медитацию, описанную в главе о развитии щедрости. Это увеличит наше чувство свободы и отстраненности и приведет к внутреннему удовлетворению. Такое культивирование чувства удовлетворения тем, что вы есть, и тем, что у вас есть, — это ключ к преодолению себялюбия и потребления на уровне общества.

Вы можете оказать непосредственное воздействие на свое общество, попытавшись снизить собственное эгоистичное потребление материальных благ. В следующий раз, когда вы захотите купить новый товар, сначала хорошенько подумайте. Разберитесь, нужна ли вам действительно эта вещь. Если вы решились на это приобретение, сделайте его сознательно, учитывая

не только собственные желания и потребности, но и благополучие всего общества и даже мира. Помедитируйте короткое время, сосредоточившись на том, как вам повезло, что вы можете позволить себе что-то новое. Практикуйте это в отношении любого нового объекта потребления: модного предмета одежды, машины, отпуска. Хорошо также вспомнить о том, что неизбежно вам придется, так или иначе, передать эти вещи другим. Поэтому ментально предложите их другим уже прямо сейчас — и если они не достойны того, чтобы отдать их, то не стоит брать их и себе.

Если вы будете таким образом внимательны к своим покупательским привычкам, они автоматически уменьшатся. Вы откроете, что можете отделить удовлетворение, которое вы ранее ассоциировали с объектом желания, от самого объекта, и вы начнете находить удовлетворение в себе. Поступая таким образом, вы поможете всему обществу стать немного менее связанным этим необузданным, бездумным и в конечном итоге не приносящим удовлетворения пристрастием к потреблению.

Как было бы прекрасно, если бы вместо гонки за потреблением товаров наша культура сосредоточилась на щедрости! Что если бы мы столько же внимания уделяли своему развитию и благополучию других, сколько уделяем последней моде на одежду или на автомобили? Что если бы мы наклеивали повсюду не плакаты с изображением полуодетых женщин, рекламирующих увлажняющие лосьоны, а рекламу, показывающую покой, который вы можете обрести, помогая другим? Что если бы телевизионная реклама призывала нас поставить под вопрос свои эгоцентричные представления и вкладывать деньги в более достойные цели, а не призывала бы бездумно покупать? Такое может произойти. Бизнесмены обнаружат, что, если распределять деньги, они принесут больше прибыли, чем если копить их. Высшим приоритетом для

каждого станет учить других свободе и потенциалу внутреннего счастья.

В последние годы в США началось движение за простоту. Все больше и больше людей отказываются от традиционного потребления. Они сыты давлением и широко распространившимся неудовлетворением современной жизни, они обратили свои взоры на йогу и медитацию, простую общественную жизнь, альтернативную медицину, духовность, которые скорее, чем коммерческие продукты, ответят на их проблемы. Они говорят: «Нет, спасибо!» пресловутому «У нас не хуже, чем у других людей». Это хороший знак. Начинается духовная революция. Практикуя щедрость, мы можем внести свой вклад в нее. Мы можем все чаще делиться с другими, снизив свое пристрастие к потреблению, и помочь своему обществу эволюционировать.



5

СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Преамбула

Мы начали расширять наше осознание, углубляя мудрость. Мы постепенно раскрываем суть вещей, шаг за шагом критично вглядываясь в рубежи привычного мира одиночества и изоляции, который создает наше мировоззрение. Мы запаслись энергией, чтобы делать это долго и упорно, вступив в индивидуальный революционный контекст бесконечной жизни. Мы чувствуем настоящую потребность расширить свои горизонты и ощутить широкий мир за пределами наших привычных ожиданий. Теперь нам очевидно, что, если мы продолжим бессознательно создавать ограниченный мир, наше заключение в нем, словно в тюрьме, будет бессрочным. Оно будет все более неприятным и бесконечным — даже смерть не принесет освобождения от наших собственных умопостроений. Итак, нам предстоит усердно работать над тем, чтобы открыть границы своего мира и освободиться. Мы должны исправить ситуацию постепенно, пусть небольшими, но имеющими огромное значение шагами.

Этот процесс описывает прекрасное трехстишие из Царской Сутры о медитации:

Вещи, созданные из причины и следствия, в высшей степени не созданы —

Изучая причинность, вы познаете свободу вещей от их внутренней реальности,

*Постигая свободу и проявляя больше внимания
к каждой малой вещи.*

В этих строках — и в процессе, который они описывают, — мне нравится, что они изобличают нашу бессознательную тенденцию к эскапизму. Они удерживают нас от желания искать ухода от всех проблем в некоем тридевятом царстве небесного блаженства или хотя бы в безопасной и действующей как анестетик негативной нирване, которую мы воображаем как ничто. Очень заманчиво представить себе ощущение свободы как вознесение в беспредельные небеса, к великолепной отчужденности, словно вы становитесь гигантской глупой, исчезающей в вышине птиц. И к сожалению, многие «высокодуховные» изречения можно интерпретировать как доказательства этому. Может, такое и произойдет с кем-нибудь на некоторое время — кто знает? Тем не менее логично было бы полагать, что относительные вещи обречены оставаться относительными. Личность, опыт, состояние — все это относительно; и их природа или аспекты, которые можно ощутить как свободу, тоже относительны — они должны быть относительны, чтобы их можно было ощутить. Когда мы избираем для себя бесконечную жизнь, очевидно, что ее бесконечность мы не в состоянии охватить. Мы принимаем ее относительную реальность, момент за моментом. Одновременно мы и осознаем ее бесконечность, и остаемся вовлечены в ее изменчивый континуум, мы принимаем эти моменты более легко.

Мы усиливаем эту легкость принятия, развивая беспристрастность, удовлетворение и щедрость. Наше осознание непостоянства, перемен и свободы увеличивается после каждого опыта отчуждения — вместо того чтобы ждать, когда мы расстанемся с вещами, теряя их, мы развиваем нашу свободу, сознательно расставаясь с ними, и получаем удовольствие, отдавая их.

Чем больше мы отдаем, тем больше проявляется наша связь с другими, и они начинают смотреть на нас не как на опасность или препятствие, а как на выгоду или средство. Мы получаем больше, чем могли бы отдать. Этот процесс становится еще интенсивнее, если мы как можно меньше задумываемся о нем или ожидаем от него, если наше отношение к собственности и взаимоотношениям с людьми естественно и свободно.

Растущее осознание преходящих причинных процессов и вещей способно преодолеть фиксацию на любом из них, будучи в высшем смысле вещами в себе или вещами для себя. Оно переживает свободу от любой фиксированности. Такое осознание свободы не отвлекает нас от настоящего момента. Оно делает более значимыми относительность чувств и важность последствий, поскольку неизбежно ведет к качественным изменениям из-за своей относительной природы и структуры. Таким образом, в центре нашего внимания должно быть не только осознание высшей свободы бесконечности в каждой вещи, но и ее относительная позитивность или негативность. Позитивное избегает вреда и несет счастье живущим. Негативное вредит и приносит страдание. Это подводит нас к возвышенной добродетели справедливости с ее кодами этики и морали и, может быть, даже этикета.

Древнее просветленное понимание справедливости может открыть нам новое измерение этого слова. Английское слово *justice* произошло от латинского *iustitia*. Слишком часто в наши дни мы сводим слово «справедливость» к значению «наказание». Человек говорит: «Я хочу справедливости!», когда требует возмездия за совершенную несправедливость. Мудрые общества стремятся распознать, что справедливость — это нечто намного большее, существует и обыденная мудрость. В Западной Виржинии я слышал, как шахтеры, разочарованные действиями правительства, которое встало на сторону владельцев шахт и при помощи

полиции разогнало забастовки и акции протеста, горячо заявили в интервью: «Здесь повсюду полно законов — но нет справедливости!» Всегда существует потребность разобраться и рассудить, провести различие между добром и злом, пользой и вредом, выгодой и ущербом — в конечном итоге речь идет о человеческой чувствительности, взаимном милосердии. Будда использовал для обозначения справедливости в высшем значении этого слова санскритский термин *шила*, который можно перевести как «спокойный, невозмутимый» и который восходит к глагольным корням, обозначающим спокойствие и примирение. Английское слово *just* — справедливый — также означает «правильный» в смысле «должный, подходящий». «Как раз подошло!» — говорим мы, когда что-то заняло свое место, гармонично подошло к окружающей обстановке, ничего не нарушило, вызвало позитивные последствия, укрепление позиций, уменьшение стресса или напряжения, доставило нам удовольствие своей красотой или добрым делом. Слово *just* может означать также «только» или «вполне, точно». Мы говорим: «Точно так!», указывая, что вещь подходит или соответствует ситуации или месту. Здесь прослеживается связь с просветленным видением сути вещи в ее уникальной специфике, как в термине «*таттвам*», «то, что содержится в каждой вещи», или более неуловимой «таковости» (*tathata*). Так «справедливость» может иметь метафизический смысл, как если бы ее правильность, уместность, корректность была позитивно «милостива» в смысле наделения миром, покоем, счастьем и благополучием всех живущих.

В смысле руководства поступками людей, которые должны оставаться милосердно настроенными на природу реальности, мы находим в справедливости действенный источник этики и морали. Он эффективно руководит людьми, потому что базируется на реальности, которую можно увидеть и проверить. Таким

образом, люди могут обоснованно принять такую справедливость как код этики и морали и воспользоваться им в своих мыслях, словах и поступках. Она придает энергию великой системе этики или морали, которая трансформирует просветленные общества в ходе истории, неся отдельным личностям и целым народам щедрое благословение.

«Этичное» — это целенаправленно сделанное, сказанное или подуманное (или *не* сделанное, *не* сказанное или *не* подуманное) и прекрасно вписывающееся в рамки такой справедливости в метафизическом смысле (как настройки на реальность), благодетельное для живущих, увеличивающее гармонию относительного мира за счет усиления адаптации наших чувств к нему. «Моральное» — это сходное понятие, хотя соотносится скорее с соблюдением правил, в лучшем своем проявлении это усвоенное чувство правильности, уместности и справедливости этих правил. Таким образом, высшая этическая и моральная жизнь — это не простое следование жесткому набору правил, установленному произвольными авторитетами и освещенному отдельными традициями. Они имеют тенденцию оостеневать, тогда как условия меняются, и в конце концов даже достигать результатов, обратных по сравнению с первоначальным замыслом. Этическая и моральная жизнь — это и не то, что окажется наиболее полезным в любой ситуации, или может быть просчитано в определенной перспективе как осуществление наибольшего блага для наибольшего числа людей. Действительно, существуют наборы правил. И существуют вычисления позитивных последствий. Все это важно. Но в конечном итоге справедливость как ее метафизическое проявление — это и есть высшее оправдание и высшая цель всей этики и морали. Это явное милосердие справедливости, путь к счастью живущих, который положен в основу правил и руководит вычислениями.

Например, когда Моисей устанавливал правило «глаз за глаз», он уменьшал насилие, принятое в те времена, когда за потерю глаза убивали, и тогда другая сторона совершала геноцид по отношению к этому племени, чтобы отомстить за убийство. Во времена Будды в Индии и Иисуса в Палестине люди были склонны к большому самоконтролю, в более урбанизированных поселениях было слишком опасно брать закон в свои руки и самому мстить за причиненный вред. Таким образом, формула «глаз за глаз» стала примером опасных действий, того, что делать нельзя, а оба этих учителя призывали отвечать на насилие непровлечением злу. Суть заключается в том, что одно и то же правило может принести пользу в одной ситуации и навредить в другой. Таким образом, любая мораль и этика как усвоенное следование правилам должны по мере развития общества находить новое обоснование в справедливости.

Открытие просветления заключается в том, что высшую справедливость можно познать при помощи мудрости. Пока вы не достигли такой мудрости, можно порекомендовать разумное следование правилам, но нет никакой необходимости требовать слепого послушания, ведь развить мудрость может большинство людей, не прикладывая к этому непомерных усилий, в конечном итоге это доступно всем. В начале имеет смысл следовать правилам для тела, речи и разума, установленным Буддой, Драгоценным Учителем, и мудрецами Драгоценной Общины. Фундаментальный набор этих правил ставит условием, что нельзя лишать жизни, овладевать чужой собственностью, нужно отказаться от опасного сексуального поведения, не лгать, не возводить напраслину, не произносить грубых и бессмысленных речей, не питать алчности, не таить злобы, не возвращать нереалистичные взгляды на мир.

В оппозиции к тому, чего не следует делать на физическом, вербальном и ментальном уровнях, стоят

десять пунктов, которые следует соблюдать, а именно: беречь жизнь, дарить подарки, вести себя благопристойно в сексуальном отношении, говорить правду, улаживать конфликты, говорить мягко, говорить осмысленно, быть беспристрастным и щедрым, любить и уметь прощать, придерживаться реалистических взглядов. Эти десять негативных путей эволюции и десять противоположных им положительных путей являются, в сущности, одинаковыми базовыми правилами всех успешных религий и законодательных систем. Например, заповедь Моисея «Не убий, не укради, не прелюбодействуй» говорит почти о том же, о чем и три физических правила. «Не лги, не лжесвидетельствуй, не богохульствуй» — это почти те же три правила из четырех для вербального поведения. «Не стяжательствуй, не таи злобы, не будь идолопоклонником» — это почти те же правила ментального поведения, хотя, конечно, вера в Бога — это авраамитическая форма «реалистической картины мира», и она во многом противоположна традиции просветления. В индуистских *Законах Ману* и конфуцианских этических правилах также содержатся многие из этих правил, с небольшими отличиями.

Существует и другое древнее логическое деление справедливости на три вида: справедливость, которая предотвращает зло; справедливость, которая творит добро; и справедливость, которая исполняет цели жизни. Первых два вида помогают другим людям, не причиняя им вреда и благодетельствуя им. Третий вид помогает людям, поступающим справедливо, усиливает их способности к справедливости, их эволюционные заслуги. Здесь важно распознать эволюционный момент, ведь западное представление о справедливости, даже современное, берет начало в монотеистической традиции, согласно которой правила установлены Создателем. Всемогущее Существо, стоящее вне мира, вознаграждает людей за послушание и наказывает

ослушавшихся. Современная светская этика изъяла Создателя, а функции наказания и вознаграждения взяло на себя государство, которое склонно было бы играть роль Всемогущего, если бы не наталкивалось на постоянное сопротивление.

Просветленное понимание природы и биологии жизненных форм заключается в том, что они не созданы кем-то другим, а создают себя сами во взаимодействии с другими, в которое они вовлечены с не имеющего начала времени посредством добрых и дурных действий своего тела, речи и разума. Добрый поступок способствует развитию в позитивном направлении, а дурной — напротив, вызывает регресс. Хороший режим тренировок увеличивает силу и здоровье, длительное бездействие становится причиной слабости и проблем со здоровьем. Вы увеличиваете вес, и ваши мышцы растут. Вы совершаете добрые дела, произносите хорошие слова, думаете о хорошем, а ваши мускулы действия, речи и мышления становятся сильнее и здоровее. В новом контексте бесконечной жизни этот вид развивающихся перемен прогрессирует безгранично, так что возрастающие перемены в качестве и структуре определенной жизненной формы могут привести к радикальным, меняющим биологический вид трансформациям посредством цикла смерти и возрождения. Подобно тому как упражнения вызывают изнашивание и разрыв мышц, когда некоторые клетки умирают от напряжения, чтобы на их место встали другие, более сильные клетки в растущей структуре, так же этическое упражнение ведет к эволюционным переменам, сопровождающимся смертью старых структур, которые будут заменены новыми. Важно понять, что такая эволюция может происходить не только в позитивном направлении, но и в негативном. Это должно увеличить наше благоразумие.

В кармической биологии человеческая форма жизни появляется из переживаний и действий прошлой

жизни, в которой существо было воплощено в различных дочеловеческих животных жизненных формах. Кармическая эволюционная биология Будды очень близка современной теории Дарвина, за исключением того, что индивид вовлечен в нее как сознательный субъект. Хотя объяснение некоторых ее подробностей может показаться нам сначала странным, необходимо, по крайней мере, знать, как Будда рассматривал их, чтобы понимать его представления о функциях справедливости в эволюционной системе.

Типы действий, результатом которых становится воплощение в человеческой форме, — это именно те, которые являются справедливостью. Другими словами, это минимизация убийств, краж и так далее вплоть до уменьшения ненависти и неправильных взглядов. Общая характеристика тенденции к добру — это то, что ведет к большей гармонии с реальностью через более тесные связи с другими существами и вещами. Таким образом, чем ниже развита жизненная форма, тем более она изолирована в своем индивидуальном состоянии — самым ярким примером является пребывание в одном из различных видов ада, когда существо чувствует себя полностью изолированным и боится любого контакта, ведь любой контакт приносит ощущение боли. Существо, которое на Востоке называют *прета*, а на Западе — «голодный дух», тоже абсолютно изолировано в своем остром чувстве смертельного голода, лишения пищи и питья, оно воспринимает других только как потенциальную пищу или соперников в борьбе за скудную еду, которую можно добыть.

В животном мире более низкие формы менее способны на взаимодействие, они выставляют напоказ свои защитные панцири как большинство насекомых, откладывают яйца или икру, их контакт с другими сведен к минимуму, за исключением ситуаций, необходимых для размножения и потребления. У более

высоких форм, млекопитающих, контактов намного больше, они размножаются, соединяясь, у них более развитая система коммуникации, способствующая возникновению эмпатии друг к другу, материнский и отеческий альтруизм, существуют даже узы, объединяющие членов одного сообщества.

Осознание взаимосвязи достигает своей вершины у людей, которые размножаются в ходе относительно долгих сексуальных отношений, вынашивают детей в своем теле достаточно длительный срок и потом кормят младенцев, пока те находятся в беспомощном состоянии. Они почти полностью могут идентифицировать себя с другими, чувствовать непреодолимую эмпатию и общаться при помощи сложных языковых систем. Продвигаясь к состоянию просветления, они показывают, что умеют идентифицировать себя с бесконечным разнообразием жизни и могут направлять свой разум даже за пределы своего тела при помощи живого воображения, сознательных или ярких видений, а в наши дни и с помощью новых технологий.

Чувствующие существа увеличивают свою взаимосвязь, настраиваясь друг на друга при помощи все более широкого спектра чувств. Такая настройка в эволюционном процессе есть суть справедливого действия. Поэтому биология просветления может провозгласить, что человечество — это прежде всего результат справедливости. Личность, которой необычайно повезло переродиться человеком, развивалась постепенно и совершала многочисленные акты справедливости, упражняла разум в этике, взаимодействовала все более широко с другими существами и развивала в воображении другие перспективы. Такова была биологическая движущая сила этих позитивных привычек и свершений, которые помогли ей обрести человеческую форму. То же можно сказать и в отношении того, кто регрессировал от небесных и божественных воплощений к человеческой форме жизни. Эволю-

ционная движущая сила справедливости привела его сначала к высшим воплощениям, перескочив, так сказать, человеческую форму, и только позднее под тяжестью божественного благодушия и инертности он принял человеческий облик.

Этот принцип ярко иллюстрируют древние легенды, особенно «Истории о прошлых жизнях» (*джатаки*), в которых Будда использует свою способность вспоминать свои и чужие прошлые жизни и рассказывает своим слушателям, как они стали тем, кем сейчас являются. Например, однажды он был величественным царем оленей и жил со своим стадом в окрестностях Варанаси. Он был необычным оленем и обладал даром человеческой речи. Только вот охотники очень печалили его, и тогда он решил заключить сделку с царем Варанаси. Теперь каждый день один из оленей будет приходиться на царскую кухню, чтобы его зарезали для царского стола, а охотники не будут ходить в лес и убивать всякий раз больше оленей, чем нужно для застолий. Царь оленей велел бросать жребий своим подданным. Так все и продолжалось какое-то время, и жизни многих оленей были спасены. Но однажды жребий выпал оленихе, которая должна была скоро принести на свет олененка. Она очень опечалилась, и не столько из-за самой себя, сколько из-за своего детеныша, который уже так скоро должен был родиться. Она обошла все стадо с просьбой, чтобы другой олень занял ее место, обещая принести себя в жертву в следующий раз, когда олененок появится на свет. Но никто не хотел отказаться и от одного дня своей жизни, чтобы помочь ей. В конце концов о ее беде прослышал сам царь оленей. Он успокоил ее, пообещав, что она сможет родить олененка в должный срок и даже прожить так долго, чтобы вырастить его. А затем он сам отправился во дворец, чтобы принести себя в жертву на царской кухне. Когда повар увидел столь великолепного оленя, с огромными рогами, в золотых и

серебряных крапинках, и услышал, что олень умеет говорить по-человечески, он побоялся зарезать его и доложил обо всем царю. Услышав, что сам царь оленей пришел, чтобы отдать свою жизнь для пира, царь Варанаси спустился в кухню, чтобы спросить его, почему он так поступает. Царь оленей поведал историю об оленихе. Правитель Варанаси был тронут рассказом о двух альтруизмах — оленихи, пытавшейся спасти жизнь своего детеныша, и царя-оленя, спасавшего две жизни и готового отдать взамен свою. Он устыдился договора, обеспечивавшего его стол олениной. И тогда он провозгласил, что никто не должен убивать оленей в окрестностях Варанаси, потому что один из них проявил такую добродетельность, которая могла бы стать примером и для людей.

В этой истории мы видим, как функционирует справедливость, возникающая из эмпатии к другим. Олениха ощущала эмпатию к своему детенышу и не видела причин, почему он должен умереть вместе с ней, просто потому, что таков ее долг по договору, согласно которому регулярно один олень должен принести свою жизнь в жертву ради большинства. Царь-олень заключил первоначальную сделку, потому что чувствовал эмпатию к другим оленям стада и понимал, что альтруистический поступок одного может спасти жизни многих. Потом он идентифицировал себя с оленихой и ее детенышем и решил отдать свою жизнь ради них. Этот поступок с его стороны — который не был частью сделки, ведь цари обычно не отдают жизнь за свою страну, — так тронул царя Варанаси, что были спасены жизни всех оленей. Граждане Варанаси увидели элемент ненасилия в жизни, и наверняка это положительно повлияло на их эволюционную позицию, хоть и отбило вкус к оленине. Влияние на умы таких легенд можно соотнести и с тем фактом, что в Индии и сегодня самый высокий процент вегетарианцев в мире.

Известны тысячи таких историй, которые передают видение позитивной эволюции как движение к большей эмпатии, единению и счастью со стороны все большего числа существ. Они стали фундаментальными в индийской цивилизации. Эти легенды кочуют в многочисленных сборниках по всему субконтиненту, а ученые проследили их миграцию в мировую литературу. Мне нравится обращаться к ним, словно к первым мультфильмам Уолта Диснея, которые показывают морально возвышающие поступки предков Лэсси и других.

Проблема: несправедливость

Теперь, когда мы решили изменить свою жизнь и двигаться в направлении истинного счастья, нам предстоит понять, что наши чувства в большой степени определяются тем, как мы относимся к взаимосвязанности живых существ, окружающих нас. Нам стоит оглядеться, особенно в сегодняшней Америке. Сразу становится понятно, как нам повезло, что мы живем здесь, особенно если являемся представителями среднего или высшего класса. Наш национальный военный и экономический потенциал, относительный комфорт, необыкновенные физические ресурсы и духовные идеалы, все сочетается, чтобы дать нам возможность творить беспрецедентное добро в этом мире. В то же время мы должны признать, что в повседневности мы топим себя и других в ядовитом потоке несправедливости.

Возьмите убийство, лишение жизни, из-за которого мы снова и снова теряем наши жизни в сложном будущем. Мы потребляем слишком много животных, нарушая эволюционный код и готовя собственное падение в будущем, убивая слишком много существ, разрушая окружающую среду тех, кого мы прямо не убиваем. Конечно, сложно избежать убийства в повсе-

дневной жизни — действительно, в ходе нашего обмена веществ гибнут живые существа, ведь человеческий организм — это колония бесчисленных микроорганизмов, а в наши пищеварительные и дыхательные процессы вовлечены жизни и смерти многочисленных существ. Наша пища стоит жизни многим существам, даже производство овощей влечет за собой убийство множества насекомых. Все продукты, которыми мы пользуемся, подразумевают смерть живых созданий и загрязнение окружающей среды. Мы водим огромные автомобили по дорогам, вымощенным телами крошечных созданий, а те из них, что уцелели, часто разбиваются о ветровое стекло. Будда даже в этом отношении придерживался умеренных взглядов и признавал, что убийство иногда неизбежно, до тех пор, пока мы не станем Буддами, и что наша человеческая жизнь имеет особенную ценность, потому что мы близки к состоянию Будды. Но некоторые другие индийские учителя того времени отчаялись очистить грехи какой-либо совокупности жизненных форм.

На коллективном уровне мы, сами того не замечая, перестали быть нацией освобождения, защитников свободы и превратились в торговцев оружием и наемников, мы производим оружие массового уничтожения и вооружаем тиранов орудиями угнетения их народов. В рамках нашего общества мы содержим в тюрьмах больше заключенных, чем любая другая страна в мире, причем 85 процентов из них это люди небелой расы: красные, черные, коричневые и желтые. Мы до сих пор остаемся одним из немногих народов, кто подвергает смертной казни все большее количество заключенных. Нас должны беспокоить эти негативные вещи, мы не должны поддерживать такие действия нашего народа, чтобы нас не задело их негативное воздействие на эволюционный процесс, пока мы ментально, вербально и в конечном итоге физически не разотождествимся с ними.

Рассмотрим воровство, когда «берут то, что не дано», негативное эволюционное действие лишения других их собственности. Как бы скрупулезно честны ни были мы сами, каждый из нас вовлечен в коллективное отбирание чужой собственности. Наша нация была основана на империализме. Наши предки забрали эти земли на американском континенте у обитавших здесь народов, не дав им ничего взамен. Они убили большинство аборигенов, а оставшихся обратили в рабство, а затем привезли и новых рабов из других колоний. Если смотреть с положительной стороны, некоторые из наших отцов-основателей, которых позднее идентифицировали с империалистами, совершили потрясшую землю революцию и создали теорию и систему равенства, свободы и справедливости. Потом мы на некоторое время заняли позиции против империализма, избавились от рабства и были вовлечены в крупные войны между самими империалистами, борясь за свободу и демократию. Творчество и энергия, высвобожденные даже несовершенной практикой свободы, сделали нас непобедимыми в этой борьбе.

Но теперь мы развязали руки нашим мультинациональным корпорациям, и они охватили все мировые сообщества коммерческой культурой потребления, несмотря на то что у большинства других людей никогда не будет средств, чтобы потреблять большинство товаров, которые мы выставляем напоказ перед их очарованным взором. Мы позволили этим корпорациям изменить гены всех растений Земли, запатентовать их и попытаться продать всем и каждому таким образом их собственные воду, пищу, топливо и даже воздух. Сейчас мы являемся свидетелями того, как они разрушают окружающую среду более слабых стран, добывая их ресурсы, заставляя население болеть из-за этого, продавая немногим из них технологичные лекарства, которые встают на место здоровой диеты, здорового образа жизни и природной медицины, которыми долго

и успешно пользовались эти цивилизации. Что касается нашего собственного общества, у нас огромное неравенство между богатыми и бедными, хотя предполагается, что у нас все равны. В сфере сексуальной эксплуатации богатые граждане всех промышленных стран поддерживают цветущую работоторговлю, эксплуатируя десятки миллионов юношей и девушек в публичных домах. Мы способствуем распространению беспорядочной сексуальной жизни, эксплуатирующей многими путями молодых мужчин и женщин, в то время как все более мощный блок наших религиозных фундаменталистов не дает хода половому воспитанию, контрацепции и другим основным здравоохранительным мерам.

Такова вершина айсберга несправедливости на физическом уровне. На вербальном уровне в том, что касается лжи, мы обманываем наших детей в сфере образования, предлагая им подчищенную и прилизанную версию американской истории, замалчивая ужасы завоевания, геноцида, аграрного рабства, промышленной эксплуатации иммигрантов, продолжающиеся ужасы расизма, сексизм, религиозный фанатизм и классовое неравенство. Мы лжем о нашей роли в мире, притворяемся, будто повсюду защищаем свободу, а на деле поддерживаем тиранов, экспортируем насилие, торгуем оружием и свергаем свободу, как только заподозрим, что это нам не выгодно, где бы она ни подняла свою голову. Наши лидеры постоянно лгут, обещая одно и делая противоположное, а потом все отрицая. Наши средства массовой информации искажают факты, ведь они монополизированы корпорациями, которые манипулируют всеми нами, чтобы получить большие прибыли.

Что касается двуличности, мы притворяемся миротворцами, но на самом деле мы не подписываемся под международным законом о справедливости, мы отрицаем силу Организации Объединенных Наций, если

это противоречит нашим коммерческим интересам, и хотя мы посылаем наших дипломатов улаживать опасные ситуации, наши военно-промышленные коммерсанты соперничают друг с другом, поставляя оружие обеим сторонам любого конфликта. С целью разобщить народную волю и поделить голоса наши политики лгут бедным белым, что бедные черные живут на социальное пособие, и делают их жизнь жалкой, хотя на самом деле наши корпорации экспортируют работу и тех и других еще более бедным людям, живущим в условиях диктатур, которые мы поддерживаем за границей.

Говорить резко стало принято в средствах массовой информации, которые старательно раздувают темы насилия, угнетения, опасности и терроризма, запугивая людей и на подсознательном уровне подчиняя их диктату наших лидеров, которые служат только себе.

Бессмысленные речи часто воспринимают в качестве развлечения, используют, чтобы отвлечь людей от действительности, и усиливают эпидемию депрессии «в массе современных людей», которые «живут в тихом отчаянии», как однажды столь красноречиво сказал Торо.

Переход на негативную эволюционную тропу мышления, алчность очень распространены теперь, когда часы телевизионной рекламы, журналы и рекламные плакаты ежедневно пичкают нас щедрыми порциями неудовлетворенности, заставляя чувствовать, что мы должны купить множество ненужных нам вещей.

Трудно удержаться и не питать злобы, когда в нашей мифологии и культуре, насаждаемой средствами массовой информации, других людей изображают грубыми, опасными, ненавидящими и бесчеловечными. Мы никогда бы не приняли политиков такого низкого уровня, если бы не были под влиянием доктрины, заставляющей нас чувствовать оторванность от других, так что каждый думает, что лидерство защитит его от остальных, которых он так боится и ненавидит.

И наконец, нереалистичные мировоззрения, которых нас научили придерживаться запутавшиеся философы и ученые, достигли нового уровня бесчувственности. Либо человек — это материальная совокупность с мозгом, но без разума, случайно и бесцельно появляющаяся из космической химической субстанции лишь для того, чтобы бессмысленно исчезнуть среди физических элементов, которой грош цена в базарный день. Либо человек — это бессмертная душа, временно заключенная в грязном теле на грязной планете, причем ни то, ни другое тоже не имеет никакой ценности, а наши души вырвутся отсюда в спокойное забвение или антисептическое ангельское скучное существование на небесах, если мы будем сохранять слепую веру в правильного пророка и Бога. Эти нереалистичные мировоззрения или идеологии идут от полностью неверных интерпретаций религиозных и научных учений. Они укрепляют наше чувство отъединенности от всех и вся вокруг нас. Они дают нам право быть безответственными по отношению к другим существам и закладывают неверные представления о великой цели нашего человеческого воплощения. Они готовят нас к тому, чтобы мы стали послушным орудием промышленно-корпоративного механизма, который не поддается контролю даже собственных владельцев.

Если мы честно и прямо посмотрим на проблему несправедливости, то увидим, что она очень велика и постоянно проникает в нашу жизнь. Ее ядовитое воздействие отравляет наше подсознание и просачивается в сознание, раздражая и вызывая отчаяние, депрессию, оцепенение и цинизм.

Некоторые писатели, сторонники движений духовного развития, пытаются свалить всю эту несправедливость в одну кучу под девизом: «Это всего лишь безнадежность материального мира — непросветленная жизнь! Нужно уйти от всего этого и стать просвет-

ленным!», или «...стать святым!», или «...стать духовным!». Некоторые психологи реагируют на бич депрессий, которыми страдают наши граждане — а статистические данные о людях, близких к клинической депрессии, потрясающие! — уступая маркетинговым усилиям фармакологических компаний, и прописывают транквилизаторы и антидепрессанты.

В этих усилиях есть свои хорошие стороны, приемлемые в той или иной степени. Однако все проверенные временем духовные традиции сознательного развития предписывают, во-первых, развивать полное осознание значения негативных условий вокруг нас; затем культивировать прозрения, как они вызывают наши депрессии; совершать серьезные перемены в образе жизни, трансформировать разум и, наконец, стремиться к достижению самореализации. Истинное исцеление — это мудрое понимание реальности вещей, которое, в свою очередь, поддерживает перемены в образе жизни и трансформацию разума. Итак, нам следует обратиться к проверенным методам. Как мы можем взяться за решение проблемы массовой несправедливости, которая ведет нас к печали и негативной эволюции? Как мы можем улучшить настроение и выйти из депрессии, исправляя несправедливость, которая сопровождает нас и в собственной жизни, и в окружающем мире?

Практика: медитация как ментальное эволюционное действие

Даже если обычно вы не испытываете депрессии и, как правило, бодры и жизнерадостны, но если вы взглянете сегодня в целом на мир вокруг, на свою жизнь, вашу взаимосвязь с другими, то, скорее всего, испытаете тяжелые чувства. Я уверен, что ваше положение сейчас благословенно, иначе вы не были бы

свободны, чтобы читать эти строки и медитировать таким образом. Но взгляните на большинство людей в нашем мире, не говоря уже о животных. Подумайте об убийствах, лишениях, насилии, хитрости и обмане, смятении, злоупотреблениях, злобе и ненависти, окружающих каждое живое существо на планете. Начните медитировать, думая об этом.

Как обычно, сначала представьте себя на вершине мира, вам спокойно и удобно, а ваши наставники-герои над вами и вокруг вас в небе посылают вам свои благословения. Сядьте на свое сиденье для медитации, ваш львиный трон, если хотите, с подушками с изображениями лотоса, солнца и луны, а теперь осознайте, что на обширном пространстве вокруг вас собралось множество существ. В этом медитативном пространстве совершите все предварительные визуализации. Впитайте благословения в форме света, излучайте световые лучи, направляя их всем собравшимся вокруг вас, и выровняйте свое отношение к ним всем. Приветствуйте и восхваляйте светлых наставников, прибегните к ним. Делайте подношения, кайтесь в грехах, радуйтесь своим и чужим добродетелям, просите об освобождающем учении и пребывании с вами просветленных наставников, посвятите всю вашу заслугу собственному полному просветлению ради других.

Теперь трансформируйте ваше медитативное пространство. Пусть теперь это будет отдел новостей, как в Пентагоне или на базе NORAD в Колорадо, — вы достаточно видели их в «Военных играх» или других фильмах о войне. Представьте себе, что вас окружает дюжина телевизионных мониторов за прозрачной стеной, а на потолке показана гигантская карта Земли. Продолжайте ощущать присутствие героев и героинь наставников в светлом пространстве надо всем этим, но сфокусируйте свое внимание на карте и населяющих ее существах. Представьте, что мониторы показывают вам объемные графические репортажи о том,

что происходит с каждым из существ на Земле в эту минуту. Это не только люди, взорванные террористами-самоубийцами, как в Израиле; гражданские лица, попавшие в перекрестный огонь революционных солдат, как в раздираемой спорами Либерии; ищите и препятствуйте действиям правительства, нарковым, полицейскому самоуправству, пограничным конфликтам, криминалу, как в Колумбии или Судане. Представьте себе также детей, погибающих от голода и засухи, как в Бангладеш, Индии, Китае, повсюду в племенах.

Представьте себе, как вымирают животные, лишённые привычной среды обитания, когда вырубают джунгли, как рыбы и коралловые рифы погибают от загрязнений и глобального потепления. Посмотрите на людей в вашем родном городе, бездомных, отбывающих тюремный срок за пустяковые преступления, голодающих стариков, которые едят кошачий корм, детей, недоедающих в городских гетто и забытых деревнях. Даже сытые люди, обратите внимание на их нездоровую диету: это овощи, выращенные при помощи химических удобрений или генетических манипуляций, мясо животных, которых кормили стероидами, антибиотиками и женскими гормонами, которые жили в ужасных условиях и наполнены эндокринными субстанциями, порожденными страхом, фрустрацией, болью и отчаянием. Животным присущи эмоции, и поэтому их мясо хранит следы негативных переживаний.

Обратите внимание, как переедают зажиточные люди, употребляют слишком много выпивки и лекарств, живут в созданном ими самими стрессе, конфликтуют с близкими, изменяют возлюбленным, гонятся за новыми удовольствиями, попадают в аварии, становятся жертвами преступлений, притягивают убийство своим ментальным состоянием. Взгляните на людей с врожденными дефектами, психологически нездорово-

вых, отсталых, с отсутствующими органами чувств или конечностями. Подумайте о людях в других странах, которые живут в условиях нескрываемой тирании в ее различных формах — например, 1,3 миллиарда китайцев под пятой бюрократов коммунистической партии. Эти люди живут очень скромно, тогда как партийное руководство и их семьи разъезжают на сверкающих лимузинах. Протестующих ссылают в трудовые лагеря, а за попытки приобщиться к духовным дисциплинам, таким как цигун, за стремление быть буддистом или христианином в обход постановлений государственных институций их избивают, арестовывают и мучают. Их сыновей и дочерей убивают в младенчестве, женщин вынуждают делать аборты из-за контроля над количеством населения. 55 миллионов национальных «меньшинств» в Китае, по сути, колонизированы, поработаны, они потеряли свои земли, родственников, культуру, привычный образ жизни и верования. Подумайте о тех многих людях, которые относятся к национальным или религиозным меньшинствам в разных странах, о том, как их преследуют. Представьте себе улицы, обстреливаемые снайперами в Сараево, Бейруте, Иерусалиме и так далее. Если хотите, обратитесь к истории, вспомните Холокост Гитлера, мировые войны — все войны двадцатого столетия — сталинский ГУЛАГ, тюрьмы-провинции с умирающими от голода людьми при Мао, рабство в Африке и Америке, крепостное право в России, бесчисленные завоевания и войны, геноцид народов Америки и Африки, австралийских аборигенов, азиатов в эпоху империализма. Пусть ужасы, которые вы представляете себе, проходят в вашем воображении, как на экране мониторов.

Смотрите внимательно на все эти ужасные вещи, которые происходят с людьми, обращайтесь внимание на то, как эти события связаны с вами и вашей ситуацией. Не нужно сразу искать решения всех этих

проблем — просто внимательно наблюдайте, сосредотачиваясь на частных деталях, если необходимо. Не отворачивайтесь, не позволяйте своему разуму отвлекаться на отдельные объяснения, будь то прозрение или смятение. Просто смотрите. Если вначале вы были опечалены, то теперь вам придется пройти через фазу по-настоящему тяжелых чувств, возможно, гнева, а затем, может быть, отчаяния. Постарайтесь не отключаться и не уходить в отрицание. «Почему я должен уделять всему этому внимание? Что я могу с этим поделать? Я окажусь втянут в эти события и лишь добавлю хаоса!» Поймите, что, уже просто беспокоясь об этих явлениях, преодолевая отрицание и пренебрежение в своем разуме, вы совершаете важное действие. Вы вспоминаете об ужасах прошлого. Вы небезразличны к ужасам настоящего. Вы предвидите ужасы будущего. Уже одним только этим вы оказываете почтение тем, кто страдает. Вы закладываете основание того, что может им помочь. Вы посылаете им резонанс, который подсознательно побуждает и других людей помнить, быть небезразличными, предвидеть. Вы совершаете крошечные ментальные шажки, которые являются частью истинной заботы.

Люди, которые пытаются быть духовными, зачастую не любят культивировать этот вид осознания. Они полагают, что это не принесет пользы или помощи, просто вызовет депрессию. Подобное отношение не просто часть проблемы, оно ведет к созданию методов духовного развития, которые на самом деле не работают, а только на время скрывают истинное положение вещей. Они могут на некоторое время облегчить ваши симптомы, но не излечат духовного заболевания. Мы, люди, полностью взаимосвязаны, разделяем чувства друг друга, ощущаем естественную эмпатию. Состояние окружающих влияет на наши переживания. Если все вокруг в агонии, вы тоже будете страдать. Если вы отгородитесь стеной, будете жить в отрицании, то вас

будет угнетать беспокойное депрессивное настроение. Не находя причины, вы станете искать отвлечений. Но доминирующий настрой не покинет вас. Таким образом, первый шаг к преодолению депрессии — это отказаться от чрезмерного внимания к себе, открыть окна и двери своей жизни и окинуть широким взглядом реальность вокруг вас. Это первый шаг к несущему удовлетворению духовному росту.

После периода незащищенности перед этой реальностью мы можем начать культивировать хорошие реакции. Проанализируйте ситуацию и совершите действия в своем разуме. Первой хорошей реакцией будет пересчитать ваши благословения. Это похоже на классическую медитацию на развитие осознания «ценности человеческой жизни, наделенной привилегией свободы и возможностей». Кроме того, вы не попадаете непосредственно в те ужасы, свидетелями которых вы являетесь, глядя на ряд космических мониторов. Те, кто стали жертвами, попали в эти ситуации из-за своего эволюционного импульса; вы не должны испытывать экзистенциальную вину перед ними, хотя это и не должно быть вашим извинением, если вы о них забываете.

Мне вспоминается умирающая лошадь, на которую мы наткнулись по пути в Алмору, город в индийских Гималаях, в штате Уттар Прадеш. Это была маленькая лошадка, на каких перевозят в этих местах шиферные панели, чтобы крыть крыши домов. Ее загоняли до смерти, и она лежала на боку, тяжело дыша, гной тек у нее из глаз, ноздрей и рта, спину и бока покрывали язвы. К ней уже начали слетаться вороны, но стервятников еще не было видно. Все это происходило на каменистой грунтовой тропе, прямо перед сельским домом, арендованным группой духовных искателей, который в 1971 г. туристы называли бы «домом хиппи». Мы пытались выехать на более удобную грунтовую дорогу, которая проходила рядом через

поля, вышли зачем-то из машины и наткнулись на то, что скоро должно было превратиться в останки лошади. Я, моя жена и двое детей решили, что это слишком жестокая смерть, и решили взять лошадь в наш автобус, отвезти ее в гараж дома, который мы снимали, и вызвать ветеринара. Мы позвали нескольких деревенских жителей, чтобы они помогли нам перенести ее через поле и погрузить в машину, пообещав им в награду свозить их в горы. Они смеялись и подшучивали над нами, но охотно помогли. Когда мы подняли лошадь, она сделала несколько шагов, мы ее поддерживали, и она пошла пошатываясь через поле. Пока мы были заняты нашей лошадью, несколько «искателей» из дома напротив вышли и очень опечалились, видя наши гуманные попытки. «Послушайте, такова карма этой лошади! Что вы делаете! Здесь уже ничего не поделаешь! Такой уж здесь обычай! Вы не должны вмешиваться в карму!» И тому подобное. Они даже немного рассердились. А я только сказал: «Ладно, наша карма пытаться хоть как-то помочь, так что карма этой лошади принять нашу помощь».

Мы привезли животное домой, укрыли его старым одеялом, наш трехлетний ребенок принес лошади воды, и мы пошли за ветеринаром. Он пришел, и оказалось, что ему уже была известна эта ситуация. Осмотрев лошадь, он сказал, что все зашло слишком далеко. Чтобы избавить нас от проблем, он предложил мне пойти в чайный магазин, где мы отыскивали владельца лошади. Когда мы вместе выпили чаю, ветеринар строго, но дружелюбно отчитал его, напомнив, что некоторое время назад уже предупреждал его о том, что лошади нужен отдых и у нее проблемы с передней ногой, которыми нужно было заняться, пока не стало слишком поздно. Потом он рассказал, как я был расстроен, когда нашел на дороге эту лошадь, ожидающую леопардов и стервятников, забрал ее себе и предложил заплатить за то, чтобы усыпить ее, предполагая,

что хозяин даст на это разрешение и заберет тушу. Деревенских жителей позабавило мое участие в этом деле, но не рассердило. Они были согласны с тем, что предлагал врач, мы заплатили пятнадцать рупий, а потом они забрали животное.

Это произошло тем летом, когда в самом разгаре был жестокий конфликт пакистанской армии против бенгальских мирных жителей. Соединенные Штаты под руководством Никсона и Киссинджера поддерживали Пакистан, выступавший против Индии; Китай и Россия столкнулись на маньчжурской границе; Киссинджер готовился встать на сторону Китая против России. Индийская пресса была полна ужасающих новостей. Я помню, что тогда мне приснился сон, в котором я видел своего первого учителя, старого мудрого ламу из Монголии. Он сидел, молча глядя на меня, а я яростно протестовал: «Взгляните, они пронзают штыками детей! Взгляните на этих страдальцев! Где же Будды и Бодхисаттвы, где неумолимые защитники? Как можно говорить о вездесущей истине Будд, их явленных телах, столь многих, сколько нужно было бы, чтобы помочь им?» Он ничего не ответил, но его тело начало расти и стало скоро таким огромным, как гималайские пики, окружающие горизонт и поднимающиеся на пять миль в высоту. Он низвел мое бессвязно кричащее «я» до размеров блохи, и под впечатлением неизмеримого величия я отлетал и оставался вне зоны слышимости.

Несколько лет спустя я вспомнил этот сон, когда услышал, как Рам Дас рассказывал, что тем самым летом в ашраме неподалеку от гималайского города Наинитал он спросил своего гуру: «Что вы думаете об ужасах в Бенгалии?» Гуру улыбнулся и ответил: «Разве ты не видишь, все прекрасно». Рам Дас сказал тогда: «О, да! Это прекрасно — но воняет!» Сначала я был восхищен и подумал: «Здесь он затрагивает недвойственность!» Этот кажущийся парадокс показывает, что

на данную ситуацию можно смотреть как на совершенную с точки зрения эволюции просветления и мудрости, тогда как вместе с тем она кажется невыносимой с точки зрения страдальцев, которую та же мудрость не позволяет проигнорировать из сострадания.

Мы могли бы подумать: «В чем смысл утверждения „Это воняет!“», если мы ничего не можем с этим поделать?» Смысл заключается в том, что, не позволяя уйти нашей эмпатии к жертвам, отказываясь соглашаться с тем, что такие вещи должны с кем-то происходить, *мы совершаем нечто очень важное!* Наш разум производит эволюционный акт, действует могущественно, посылая лучи взаимозависимости, устанавливая резонанс с чужим разумом и сердцем, говоря, что так будет не вечно. Так не должно быть. Мы должны вмешаться. Мы должны помочь. Этот резонанс укрепляет сострадание и милосердие в сердцах других людей, и эта волна идет по всему миру. В конце концов люди, находящиеся у власти, изменяют свою политику. Преступники ощутят усталость, будут обескуражены своими ужасными поступками, начнут отступать, попытаются сдержать по-настоящему бесчувственных, наконец, восстанут против них, и все это закончится. Черствость, идеологически или поведенчески обусловленная жестокость, игнорирование боли и естественного, присущего человеку чувства товарищества создают свой собственный порочный резонанс, порождают волны насилия и становятся причиной этих ужасов. Так что, если мы не уступаем даже небольшому соблазну закрыться в глубинах своего сердца, казалось бы находясь далеко и не будучи связанными с другими, разве что посредством искаженных и поразительных новостей, это могущественный акт. Это сопротивление. Это акт ментальной эволюции. Это невидимым образом волнует чужие умы, накладывает отпечаток на нашу и чужую речь и неизбежно на наши и чужие поступки.

После перечисления своих благословений вашей второй положительной реакцией будет признание непостоянства всех этих состояний. Вы должны напомнить себе о вашем особенном новом — возможно, еще экспериментальном — контексте бесконечной жизни и обете быть с теми, кто страдает, умрут они или нет. Если они умрут, оставайтесь с ними в переходном состоянии и в их будущей жизни. Если они останутся в живых, пожелайте им всего наилучшего и помогайте им потом в их настоящей жизни любым возможным способом.

В своих ежедневных медитациях вы всегда должны находить время, чтобы уделить внимание тем, кто умер в этот день, умирает в эту минуту от естественных причин или на войне, в уличной драке, от голода или во время катастрофы. Вы должны дотянуться до их душ, только что вырвавшихся из этого воплощения, бредущих в смятении, словно во сне, полагая, что все в порядке, что они в своих телах, но воспринимая свои тела как нечто чуждое или знакомое, удивляясь, что произошло. Думайте о них и используйте «Тибетскую книгу мертвых», чтобы обратиться к ним. Направляйте им успокаивающий свет, мягкие ободряющие звуки, прекрасные картины, воодушевляющие слова. Помогите им понять, где они находятся, какая у них есть фантастическая возможность бросить вожеления, страхи, беспокойства, ожидания. Они должны понять, что они эволюционирующие существа. Подумайте о высшей природе света, его мудрости, любви и их единстве с ним, сливайтесь с ним, обращайтесь к нему за советом о том, как подняться по эволюционной лестнице, как послужить себе и другим, в соответствии с его всепроникающей любящей мудростью. Визуализируйте и направляйте им образы желаемых жизненных форм в полезных жизненных обстоятельствах, побуждайте их стремиться к таким возрождениям, в гармонии с великой мудростью света.

Медитируя таким образом, вы освобождаетесь от сосредоточенности на трагедии отделения от тела, вы принимаете неизбежное и обращаетесь к позитивной возможности лучшего перерождения. Это резонирует и на самом деле оказывает помощь умершим, придает им силы, чтобы наилучшим образом воспользоваться пребыванием в промежуточном, похожем на сон состоянии, а не предаваться отравляющему разочарованию, гневу и фрустрации из-за неспособности удержать свою отброшенную форму — такие эмоции могут вызвать болезненное существование в виде призрака и причинить много зла себе и окружающим.

Третья часть медитации будет заключаться в том, чтобы изучить причинные связи, решиться избежать причин такого страдания и не пытаться решить ситуации, лишь усугубляя негативные кармические модели. Постарайтесь понять, как десять путей эволюции действуют специфическим образом, как люди страдают, потому что думали, говорили или действовали именно так, а не иначе. Подумайте о позитивных изменениях, которые могут и делают люди, как они сдерживают то или иное поведение и реакции, как в разных ситуациях им удается действовать трансцендентно.

В-четвертых, поймите, что нет эгоцентрических состояний, в которые вы можете ввести этих людей и которые не будут портить дело, и что нет альтернативного пути, чтобы по-настоящему помочь каждому индивидууму пробудиться. Очень важно, не просто увлечься утилитарными вычислениями и закопаться в схемах улучшения мира, словно бы это был только лишь линейный проект. Подобное мышление в конечном итоге окажется изматывающим и неэффективным.

В-пятых, проанализируйте свое личное участие в изменении негативного позитивным. Вы инвестируете в компании, делающие негативный или позитивный

вклад? Вы покупаете их продукцию? Ваше правительство — будь то в Северной или Южной Америке, Африке, Австралии, Азии или Европе — имеет что-нибудь общее с этой деятельностью? Если нет, то пытались ли вы привлечь свое правительство на позитивный путь? Если да, то пытались ли вы повлиять на действия правительства, изменить их к лучшему? Вы ловили себя на мыслях: «Это не мое дело; это чересчур; у меня будут проблемы, которые благодаря моей хорошей карме пока обходили меня стороной»? Не обязательно выбегать на улицу с протестом, хотя сознательному человеку и не стоит совсем это исключать. Но необходимо медитировать, ясно представляя себе, как вы должны протестовать, четко понимать, как то, что сделано властью предрержащими, принесет наибольший вред, и представлять себе альтернативы.

Нам нужны ясность и уверенность относительно смысла справедливости. Это деятельность сердца. Очередь публичных действий и речей настанет позже. Они будут эффективными, если пойдут от мудрого и сострадательного сердца. И здесь необычайную важность приобретает практика раскаяния и сожаления. Поняв однажды свою вовлеченность, индивидуальную и коллективную, вы должны искренне решить, что вы больше не хотите делать определенных вещей или быть вовлеченным в них вместе с другими. Вы ощутите глубокое сожаление о том, что думали, говорили или делали определенные вещи на индивидуальном уровне либо тайно или явно соглашались в своем сердце, когда другие делали что-то подобное. Итак, сожалайте, если вы совершили насилие по отношению к другим, захлопывали дверь перед их носом, кричали на них, ругали или делали некрасивые жесты, ненавидели их за что-либо, желали получить их вещи. Когда президент Соединенных Штатов бомбил какую-нибудь страну или вел политику агрессии и запугивания, одобряли ли вы ее, нравилось ли вам это? Вы

должны признаться и раскаяться и не совершать больше таких вещей в своем разуме. Когда кого-то наказывают, признайтесь и раскайтесь, если вас посетила мысль: «Какое облегчение!», будто бы это может решить какую-либо из ваших проблем.

Осуществление: жить справедливо

Жить справедливо — это значит начать поиск просветления, обращаясь к нашей истинной человеческой природе. Человеческое существо наиболее способно на уважение к другим, эмпатию, воображение и сочувствие во взаимодействии с другими. Конечно, человек может быть столь же эгоцентричным, как и любое другое животное, и его себялюбивые действия могут стать намного более разрушительными именно потому, что он обладает большим знанием и властью над относительностью. Справедливая жизнь требует соблюдать три вида справедливой активности. Во-первых, ограничение негативных действий — в первую очередь в том, что касается вашего собственного тела и речи, а в конечном итоге вашего разума — сосредоточение на несовершении чего-либо вредоносного или злого. Во-вторых, совершение позитивных действий, концентрация на том, что вы творите добро для себя и других. И наконец, это совершение освобождающих действий, которые воплощают цели других существ, ведя их к свободе и просветлению.

Негативные эволюционные действия можно распределить по шкале от примитивных до тонких, начиная от трех физических (убийство и т. д.), через три вербальных (ложь и т. д.) и заканчивая тремя ментальными (от сильного желания до незнания или неверия). Удерживаться от таких поступков сложнее, чем кажется. Если раньше вы были другим, то теперь, практикуя описанные выше медитации, вы уже стали

более восприимчивым к насилию в жизни. Вы уже знаете, что, как индивид, вы уничтожаете множество жизней: дыхание, биение сердца, пищеварение, обмен веществ — в ходе этих процессов гибнут бесчисленные микроорганизмы. Вы, как американец, стали также более осознанно относиться к тому, что ваши исторические, экономические и социальные связи с живущими во всем мире имеют множество разрушительных аспектов. Благодаря такому отношению люди на протяжении всей истории духовного движения на планете отказывались от привычной жизни и вступали в монашеские ордена, принимая обеты ненасилия, бедности, целомудрия и духовной честности, а также множество более мелких обязательств по самоограничению, часть которых приближала их к изменению в поведении, более высокому уровню этикета в межличностном взаимодействии. Часто это воспринимают как нечто негативное, болезненное, как самоистязание, будто эти люди отказываются от жизни, пытаются спрятаться от нее. Для многих это, без сомнений, является элементом эскапизма. Тем не менее трансцендентный отказ от эгоцентричной, движимой неведением жизни, полной неизбежных страданий, есть результат не столько желания избежать ее, это скорее желание быть щедрым, справедливым и для начала сострадательным к себе. Когда вы отказываетесь от конечной жизни — с ее депрессивным ощущением своей никчемности, лишений, одиночества, страхов, бесцельности и неадекватной компенсацией всего этого, когда вы потворствуете себе в бесплодной погоне за материальными целями, — вы не наказываете себя, вы оказываете себе услугу.

Зачем все время чувствовать себя плохо, если вы можете чувствовать себя прекрасно? Зачем испытывать стресс и бороться за красоту, молодость, имущество, богатство, славу и статус, если ничто из этого не заполнит пустоты внутри вас, обусловленной пред-

ставлением, что вы — космический каприз, случайное явление, бесцельная, ни с чем не связанная, изолированная часть предельно бессмысленного пустяка? Зачем так волноваться по поводу взаимоотношений с другими людьми, которые, подобно вам, загипнотизированы навязчивыми идеями своего «я», внутренними видениями сожалений и будущих страхов, едва ли замечающих ваше присутствие, подобно тому как и вы чаще всего воспринимаете их как пешек на своей ментальной шахматной доске? Зачем тратить свою энергию на что-то, что исчезнет в ту же секунду, как наступит неизбежная смерть? Зачем страдать в конечной жизни, если существует более логичная альтернатива — жизнь бесконечная?

Отказ от всего того, что может поймать вас в капкан конечной жизни, становится таким образом огромным облегчением, потрясающей свободой, которая несет с собой легкость и огромные возможности для развития. Чем больше вы контролируете свои физические поступки, сводите к минимуму насилие, собственничество и сексуальное вождение, тем более живым, более свободным вы себя чувствуете, тем более спокойным становится ваше внутреннее ощущение. Уменьшая насилие во взаимодействии с другими, вы можете больше открыть свое чувство взаимосвязанности, которое будет щедро питать вашу жизненную энергию. Смирняя чувство собственности по отношению к людям и вещам, вы сможете более свободно ценить людей и вещи, воспринимая их как принадлежащих самим себе. Сдерживая эротические чувства и связи в отношении других людей и вещей, вы даете им свободу бить ключом внутри вас в сублимированной, то есть более возвышенной, форме творчества, или просто благополучия. Язык отказа на Востоке менее сосредоточен на изоляции и лишениях, чем на Западе. Участие в таких общинах называют не «посвящением в духовный сан», а «освобождением»,

«совершенствованием» и «окончанием курса». Полностью соблюдать законы поведения бесконечной жизни означает отказаться от всего, что поддерживает привычки конечной жизни, освободиться для наслаждения, ставшего еще богаче благодаря эволюции. Главный урок, который мы должны в этой связи усвоить, заключается в том, что уменьшение препятствий во внешних делах и взаимодействиях является заботой о себе, любезностью самому себе и базой для справедливости и любви к другим.

Я не предлагаю для воплощения этих идей стать монахом или монашкой в рамках какого-либо религиозного течения. Такое решение может подойти лишь некоторым на каком-то этапе их жизни. Смысл заключается в том, чтобы закрепить принцип, согласно которому при воплощении справедливости меньше значит больше в самом прямом смысле. Это как поехать в отпуск. Когда вы едете в отпуск, вы оставляете свои повседневные занятия, обязательства, привычное общение, вы освобождаетесь, чтобы подзарядиться новой энергией. Вам не кажется, что вы потеряли работу, друзей, дом, машину и т. д. Но вы чувствуете себя свободным для общения с природой, для более глубоких, укрепляющих занятий своим телом, для более внимательного взгляда на своих близких, которых вы начинаете ценить. Стремиться ограничить несправедливые препятствия, которые возводит на вашем пути привычный образ жизни, — значит усвоить принцип отпуска. Вы освобождаете себя от обязанности покупать каждый год новую машину. Вы отказываетесь от дополнительных часов сверхурочной работы, решив, что вам не нужно так много денег. Вы освобождаетесь от необходимости доказывать те или иные свои качества самому себе, своим друзьям или коллективу. Вы признаете свою высшую ценность как бесконечно живущей личности, и вы чувствуете себя хорошо с самим собой. Вы избавляетесь от связывающей

вас заботы о своем «я», поняв, что ваше благополучие естественным образом рождается из вашего сосредоточения и заботы о благополучии других. Вы не ощущаете больше сильного стресса, потому что ваше чувство времени расширилось, став бесконечным. Вы осознаете теперь, что первостепенно качество, а не количество, ведь ваше восприятие с каждым мгновением становится более глубоким. Вы не беспокоитесь больше из-за денег, осознав, что сами по себе они ничто, а их истинная ценность — это досуг, расслабление, доброта, внимание к красоте и расширенное осознание внутренней реальности.

Ощущение богатства усиливается, когда вы отдаете, а не когда берете, ведь в возвышенном смысле давать — значит, что у вас есть достаточно, чтобы поделиться, тогда как если вы берете — означает, что вы не можете получить достаточно. Отдавать — это освобождение. Брать — это бремя. Это открытие стало прорывом для американских психологов, хотя для тибетцев это простой здравый смысл, который подкреплен учением о том, что причиной всех несчастий является озабоченность своим «я», а причиной счастья — забота о других.

Эти рассуждения не означают, что вы должны раздать все. Вы можете хотеть этого, если вы настолько убеждены в своем видении бесконечной жизни, что вам хочется полной свободы относительно времени и жизненной энергии, чтобы сосредоточиться на своей духовной эволюции. Тем не менее в современном промышленном обществе, с его акцентом на производстве и работе как базисе ценностей, не существует достаточного количества духовных общин, способных поддерживать простые нужды столь многих людей, выбирающих подобный образ жизни. Вы можете жить более справедливо, оценив в целом свое экономическое положение — сколько вы зарабатываете, сколько откладываете и сколько тратите, что действительно нужно

вам и вашей семье, что вы отложили на старость, каким образом вы можете сэкономить и потратить меньше времени на обыденные занятия. Вы должны внимательно взглянуть на свои личные и семейные привычки — как более качественно провести время вместе, сколько духовных «каникул» вам удастся выделить, не только ежегодно по праздникам или еженедельно на выходных, но и ежедневно в определенные моменты, медитируя во время молитвы, при пробуждении и отходе ко сну, во время благословения перед едой, совместного отдыха, в ванной, на сеансе массажа и т. д. Подумайте, как вы можете улучшить свое питание, может, умеренно попоститься, употреблять меньше алкоголя, есть меньше вредной, сладкой пищи, употреблять органические продукты, проверять химический анализ воды при помощи фильтров и очистителей, а также качество воздуха в окрестностях. Если результаты анализа будут неудовлетворительными, просто переезжайте в другое место.

При изменении образа жизни от конечного к бесконечному пересмотр этой жизни станет неоценимой частью жизни справедливой. Если основа вашего образа жизни поколеблена вибрациями несправедливости, ваша созерцательная практика и духовное исполнение тоже будут нарушены. Вы должны помнить, что даже если вы блаженно не осознаете определенные противоречия и несбалансированность окружающих вас связей, ваше тело и более глубокий уровень вашего разума будут осознавать их, и те моменты, которые вы продолжите сознательно игнорировать, будут так или иначе воздействовать на вас. Все и вся взаимосвязаны, и растущее осознание, которое вы развиваете, все хорошее, что вы делаете, незамедлительно влияет на других людей, независимо от того, рассказываете вы им о своих поступках или нет.

Сфера здоровья очень важна. Если вы не знакомы с тем, как функционирует ваше тело, за что отвечают

ваши сердце, легкие, печень, поджелудочная железа и почки, как устроены ваш желудок, кишечник, желчный пузырь, половые органы и мочевой пузырь, для чего нужны мокрота, желчь, кровь, мышцы, жир, кости, связки и костный мозг, вам стоит обратиться к простому медицинскому практическому или справочному пособию. Системы альтернативной медицины — тибетская медицина, акупунктура, Аюрведа и другие — разработали достаточно понятные пояснения, которые хорошо укладываются в рамки более сложных и запутанных, хотя, конечно, в высшей степени информативных, объяснений западной медицины. Вы не должны чувствовать зависимость от «экспертов» в том, что касается здоровья вашего тела и разума, вам следует развить основу для понимания себя, согласно которой вы будете оценивать их диагнозы и рекомендации. Определенно, вы не должны быть одержимы своим телом: хорошо ешьте, выполняйте упражнения, делайте то, что доставляет вам удовольствие, заботьтесь о себе, но забудьте о суперздоровье, суперсиле, супермолодости, суперкрасоте и других далеких от реальности фантазиях, которыми коммерческая культура пытается обольстить нас, основываясь на нашей одержимости собственным телом. Чрезмерное беспокойство о симптомах уже само становится источником болезней, забыть о них — значит обрести хорошее здоровье. Старую медитацию на свое тело как на труп на разных стадиях разложения можно разумно применять как оздоровительный метод, который позволит вам чувствовать себя по-настоящему довольным тем, что вы живы, и не беспокоиться о тех мелочах, которые возникают и пропадают сами.

Обретая новый уровень осознания элемента несправедливости в вашей жизни, который раньше вы не замечали, вы почувствуете стыд, сожаление, раскаяние и, может быть, даже вину. Это абсолютно нормально. Проблемы с чувством вины, которые рассмат-

ривают психологи, не связаны с осознанным ощущением сожаления о том, что вы совершили что-то плохое или присоединились к тем, кто делал что-то неправильное, плохое или злое. Такие проблемы рождаются в связи с всепоглощающим чувством, которое может возникнуть у авторитарной, подавленной религиозной идеологией личности, это чувство своей полной никчемности, полного осуждения самого себя, жестких суждений о себе, которые убивают все надежды и позитивное вдохновение. Естественный стыд и вина, которые вы чувствуете, когда ловите себя на том, что вы неправы, — это знак вашего этического здоровья, вашего духовного добра. Вы должны культивировать раскаяние в такие моменты, признаться в своем проступке себе и всем просветленным существам, которым, между прочим, все и так уже известно. Решите больше никогда не дать вовлечь себя в подобные ситуации, пообещайте компенсировать причиненный другим вред, ведь такое возмещение важнее, чем просто самобичевание. Буддисты, впрочем, как католики и завсегдатаи психиатрических кабинетов, располагают ловкими и здоровыми ритуалами признания и раскаяния, реформирования и абсолютизации через самотрансформацию и возмещение ущерба другим.

В этом контексте важную роль играет легенда об Ангулимала, известная с древних времен как «Гирлянда из пальцев». Эта история рассказывает о человеке, которого обманул злобный гуру, сказав, что он сможет достичь освобождения, если убьет тысячу человек и напоследок не пощадит даже свою мать. После того как Ангулимала убил 999 человек и носил страшную гирлянду из костей их пальцев, об этом узнал Будда. Будда послал магического призрака, который выглядел как мать убийцы и заставил Ангулималу целую ночь гнаться за ним многие мили в джунглях. В конце концов Ангулимала был так изнурен, что уступил своей жертве, которую не мог догнать —

очевидно, это была не его мать. Тогда Будда явился в своем истинном облике, рассказал убийце о заблуждениях и тяжести его грехов, природе его страданий в непросветленной жизни и о пути к свободе от обмана, страсти и ненависти. Ангулимала понял наставления, искренне раскаялся и отдал все силы своего разума учению, осознав страшную эволюционную ситуацию, в которую он попал, совершив столь много убийств. Вскоре ему удалось достичь уровня, близкого свободе. Остаток своей жизни он провел как монах. Умерев, он на долю секунды попал в ад из-за тяжести эволюционной движущей силы, но сразу вырвался оттуда в небесные сферы, став немного выше человека, где он смог закончить медитативный процесс, и действительно достиг святости в освобождении. Мораль этой истории в том, что даже если массовый убийца может стать святым благодаря раскаянию, самоочищению и в конечном итоге глубокому трансцендентному пониманию, то обычный, не столь отягощенный грехами человек может по праву надеяться на позитивный исход.

Для справедливой жизни важен и уровень соблюдения этикета. Когда вы едите, возьмите сначала маленький кусочек, например несколько зерен риса, и положите их рядом со своей тарелкой как символическое подношение всем голодным во вселенной. Символически предложите всю еду, что стоит перед вами, духовным существам, наставникам и просветленным, прежде чем употребить ее на благо, питая себя, чтобы продолжить вашу бесконечную жизнь. Ешьте умеренно и внимательно, без спешки и аккуратно. *Дисциплина* буддистских монахов и монашек включает восемнадцать различных запретов относительно восемнадцати различных типов опорочить репутацию, которые досаждают вашим компаньонам. Правила этикета вашей культуры обязательно следует соблюдать. Во время еды поддерживайте спокойную и

осмысленную беседу, без чрезмерного волнения, дикой жестикуляции или рискованных сплетен.

Существует множество хитроумных практик, которые можно применять во взаимодействии с людьми на публике. Шантидева упоминает многие из них в главе о бдительности в его «Вступлении в бесконечную жизнь». Попробуйте, чтобы ваш взгляд не блуждал бесцельно, регистрируйте все, что попадет в поле зрения. Увидев что-нибудь прекрасное, не позволяйте разуму привязаться к этому. Порадуйтесь, что эта вещь кому-то принадлежит, подумайте о своем удовольствии при взгляде на нее как о подношении всем просветленным существам. Если кто-то на улице просит вас указать дорогу, сделайте широкий приглашающий жест, подумайте, что в будущем вы пригласите его на путь просветления. Глядя на другого человека, представьте себе, что в одной из прошлых жизней это была ваша мать и однажды вы вознаградите ее доброту, по-матерински заботясь о ней и ее высшем эволюционном совершенствовании. Конечно, будьте осторожны и не смотрите на человека в упор, а если устали на вас, опустите глаза и подумайте, что, глядя на вас, этот человек инстинктивно почувствует в вас врата и пример того, как можно трансформировать свою жизнь. Нельзя необдуманно клясться или проклинать, делать возбужденные вульгарные жесты. Попробуйте не скрипеть по полу стулом, не хлопать дверью, за рулем не вести себя агрессивно. Если вы оказались перед дверью вместе с другим человеком, пригласите его пройти первым и пожелайте про себя, что когда-нибудь сможете открыть для него дверь к просветлению. Старайтесь не сплетничать, особенно если это разобщает вас с другими. Избегайте бесцельной болтовни сами и старайтесь не слушать ее — то есть не смотрите так много бессмысленных телепередач, выберите для себя образовательные и вдохновляющие вас программы. Когда вы начнете продвигаться на

пути замены привычек ослабляющих привычками, наделяющими силой, не судите слишком строго ошибки других людей, особенно когда речь идет о недостатках, от которых вы сами только что избавились, и они теперь так раздражают вас в окружающих.

Постарайтесь не завидовать удачам других людей, но разделяйте их радость и мысленно поздравляйте их. Если другие вас раздражают, взгляните на их поступки с их точки зрения и забудьте о своих реакциях. Когда в вашем разуме возникают негативные мысли, отмечайте их и давайте им уйти, не идентифицируйте их как свои. Будьте внимательны к своим незначительным привычкам, не нужно нервно чистить ногти, подергивать коленом, постукивать пальцами, срывать травинки на лужайке или крутить резиновое кольцо на пальце. Будьте все более наблюдательны по отношению к себе, не растрачивайте свою энергию на такие бессмысленные движения, которые зачастую передают раздражение вашим компаньонам.

Прежде всего будьте внимательны к тому, сколько размышлений вы посвящаете своему состоянию, своей собственности, статусу, успеху — постоянно ловите свое изображение во внутреннем зеркале своего интереса — и заметив, как каждую минуту проявляется интерес к себе, начинайте трансформировать свое внимание, обращая его на кого-то или что-то другое, замещайте каждую мысль о себе мыслью о других. Как они себя чувствуют? Удобно ли им сейчас? Чувствуют ли они сейчас уважение к себе? Что они извлекут из этого мгновения? Делая первые небольшие шаги в этом направлении, замещая заботу о себе интересом к другим, вы с удивлением будете следить за тем, насколько искусным вы станете, чтобы окружающие почувствовали себя лучше, как дома, в безопасности, более счастливыми. Вы удивитесь, насколько лучше вы будете чувствовать себя, игнорируя то, как вы себя чувствуете.

Справедливость добрых поступков включает активный прогресс на путях, противоположных десяти негативным путям эволюции. Давайте вспомним: три физических типа добрых поступков — это беречь жизнь, дарить подарки и быть сексуально воздержанным; четыре вербальных типа — это говорить правду, примирять конфликты, говорить мягко и приятно, говорить осмысленно, то есть нести учение об освобождении; и, наконец, три ментальных типа добрых деяний — это быть беспристрастным, любящим и реалистичным.

Существует много творческих позитивных путей. Будьте внимательны к своей позе, как она отражается на вашем самоощущении и ощущении мира, примите помощь тренеров и людей, совершающих духовную работу над телом, чтобы скорректировать унаследованную сгорбленность, сутулость, зажатость и ограниченность. Пусть ваше тело станет иконой вашего бесконечного прозрения и выбора бесконечной жизни. Постарайтесь расслабиться, даже в том, что касается вашего позитивного прогресса, пусть добродетель не будет принудительной, не концентрируйтесь на многом одновременно, работайте над прогрессом постепенно. Ни к чему преисполняться решимости, чтобы предпринять нереалистичное количество усилий в слишком короткие сроки. В противном случае вас ожидает неудача, чувство отвращения к самому себе, и вы забросите все добрые намерения. Смотрите внимательно на окружающий вас мир и мир внутри вас, будьте внимательны всегда, контролируйте мотивы каждого своего поступка.

В древности безошибочные рекомендации для продвижения по позитивному пути давал Шантидева. В наше время вьетнамский мастер дзен Тхич Нхат Хан всегда готов думать о мелочах, которые оказываются удивительно эффективными. Улыбайтесь, улыбайтесь, улыбайтесь, так он всегда говорит, друже-

любно относитесь к каждому встречному, приветствуйте их и с большим вниманием относитесь к их нуждам. В каждом признавайте союзника своего прогресса к состоянию Будды. Ведь они нужны вам, чтобы принимать ваши подарки, быть объектом вашей справедливости и создавать вам проблемы, чтобы насладиться плодами вашего терпения. Шантидева призывал взглянуть нас на людей и возрадоваться, думая: «Я должен стать просветленным, завися от этого существа!»

Сочетайте свои повседневные дела с позитивными аспектами пути. На все, что вы делаете, смотрите как на свой вклад в создание своей вселенной Будды во время пребывания здесь на земле. Когда вы подметаете пол, представляйте себе, будто вы вычищаете беспорядок из собственного и чужого разума. Когда моете окна — будто снимаете пелену неведения, которая мешает вам увидеть великолепие мира, каким его видят пробужденные. Приготовление пищи словно дает вам силы исцелять людей. Если вы открыли дверь незнакомцу — это становится магической молитвой о возможности в одной из будущих жизней открыть ему путь к освобождению. Ухаживая за садом, вы делаете почву плодородной, устраняете бедность и голод среди всех живущих. Не существует ни одного деяния, каким бы приземленным или незначительным оно ни казалось, которое вы не могли бы связать с каким-либо творческим действием во имя других.

Когда звонит телефон, поклонитесь человеку, который набрал ваш номер, прежде чем поднять трубку, и подумайте о нем как о помощнике на вашем пути к состоянию Будды. Когда вы за рулем, будьте чрезвычайно внимательны, осознайте, что вовлечено в процесс сжигания топлива, подумайте о том, что вы управляете многотонной металлической конструкцией, загрязняя воздух и создавая сильный шум, будьте

осторожны и спокойны в своих движениях. Остановившись на красный свет, не испытывайте нетерпения, а поклонитесь ему, будьте благодарны за возможность на мгновение остановиться и отдохнуть.

Мыслите возвышенно, откройте свой разум, чтобы лучше осознавать все взаимосвязи между вещами. Подумайте о дереве, из которого сделана книга, которую вы читаете. Подумайте о солнечном свете, почве, воде и воздухе, которые помогали этому дереву расти; о лесоразработчике, который это дерево срубил и перевез на завод, о механизмах, превративших его в бумажную массу, о людях, которые упаковали и доставили этот материал на другое предприятие, и т. д. Подумайте об овце, из шерсти которой сделаны нити вашего пиджака, и обо всех тех людях и сложных процессах, которые изготовили для вас эту одежду, чтобы вам было тепло.

Проявляйте больше заботы о тех, кого вы любите, не ведите себя так, словно снисходите до них. Будьте добры к ребячливым людям. Старайтесь у каждого научиться чему-нибудь, с благодарностью принимайте критику, хвалите достоинства других и игнорируйте их недостатки. И прежде всего радуйтесь чужим удачам. Говорите правдиво, примирительно, мягко и осмысленно. Если вы солгали, представьте себе, что вы растворяете все свои аффекты в ясном свете вашего одухотворенного разума, и так вы укрепите ваше чувство единения с более глубоким разумом всех просветленных существ. Если возникают проблемы, воспринимайте их как вызов и возможность развить в себе терпение и ускорить эволюцию.

Если живые существа стремятся к достижению справедливых целей, то это увеличивает общую добродетельную позитивную, справедливую, делающую возможной те специальные типы взаимодействия с другими, которые ведут их к свободе от страданий и полному просветлению. Самое важное, наверное, —

это дать им учение, по справедливости помочь им получить доступ к трем ступеням духовного образования: справедливости, медитации и мудрости. Так же как вы достигаете всех своих целей, развивая всеобщее сострадание и трансцендентную мудрость, так и все существа в конце концов хотят и нуждаются в том же эволюционном совершенствовании.

Истинный эгалитаризм просветленных традиций заключается в убеждении, что каждое существо располагает абсолютным потенциалом для достижения полной меры присущей их внутренней реальности бесконечной жизни. Здесь нет представления о том, что Будды и Бодхисаттвы велики и могущественны, а все прочие должны всегда от них зависеть. Все существа уже бесконечны, будучи безначально вовлечены в бесконечные воплощения в бесконечных вселенных, в бесконечном взаимодействии с бесконечными другими существами. К сожалению, их неведение держит их в состоянии, похожем на зомби, они не осознают свою бесконечную внутреннюю сущность, естественно присущую им, заключая в тюрьму кажущегося бесконечным круга страданий. К счастью, этот круг страданий не бесконечен, ведь бесконечная энергия просветленных существ обладает большей силой, чем бесконечная энергия непросветленных страдальцев. Кроме того, энергия просветленных существ проистекает из потребности бесконечных существ искать счастье, а энергия непросветленных существ происходит только из их единичной потребности, отдельно от бесконечных прочих существ.

Таким образом, живая справедливость бесконечной жизни искусно обращается со всеми существами благодаря тем, кто скоро унаследует свою свободу и благословенное осознание. Эта справедливость спокойна, но решительна, трансцендентна, но активна, собрана, но расслаблена, счастлива, но не безразлична, уверена в себе, но предана другим.

Исполнение: глобальная справедливость и сострадание

Мы, современные индивидуальности, испытываем чувство отчужденности от других существ, потому что наша культура учит нас верить в то, что мы отдельные, независимые единицы, наши жизни конечны, мы живем наедине с собой, а существование, по сути, тщетно. Мы компенсируем свое чувство беспомощности и отчужденности, раздуваясь от гордости. Мы растрачиваем очень много психологической энергии на то, чтобы убедить прочих, что мы — самые лучшие, ведь не будь мы таковыми, то жизнь была бы слишком удручающей. «Я могу полагаться только на себя, — говорим мы себе, — так что лучше я позабочусь о себе и собственных интересах». Такое гордое, эгоцентричное отношение является злейшим врагом сострадания.

Точно так же и наше общество чувствует отчужденность от остального мира и компенсирует это чувство подобным образом. Мы идентифицируем себя только со своей нацией или, самое большее, только с другими странами «первого мира», игнорируя нужды и благополучие остального мира. «Мы — номер один! Америка лучше всех!» — провозглашаем мы. И мы действительно верим, что мы выше прочих.

Нетрудно заметить, что такое горделивое и одиночное мышление ведет к изоляционизму на политической арене. Оно препятствует совместной деятельности. Мы отвергаем охваченные войнами и разоренные нищетой страны, считая их низшими, слабыми, стоящими ниже наших стандартов. Мы — те, кому повезло родиться в богатстве и стабильности, — считаем, что люди, оказавшиеся в менее счастливых условиях, на самом деле просто ленивее нас и заслужили такую участь. Какое нам дело до миллионов африканцев,

умирающих от голода? Почему мы должны что-то делать для освобождения угнетенных тибетцев, пусть даже Китай десятилетиями лишает их политических и религиозных свобод? Мы просто стремимся удовлетворить наши собственные интересы и сохранить те драгоценные крохи, которые у нас есть.

Когда в мире неизбежно с каждым прошедшим годом устанавливаются все более тесные связи — наши судьбы соединяет как оружие массового уничтожения, так и глобальная коммерция, — мы боремся против этой реальности. Мир богатых все дальше и дальше отходит от заботы о мире бедных. Мы бросили на произвол судьбы колониальные в прошлом народы Африки, Южной Америки и Юго-Восточной Азии, которые мы в свое время разоряли. Теперь это бедствующие государства с ростом численности населения и отставанием в развитии. Мы нереалистичны, когда полагаем, что можем изолировать себя от судеб других народов, особенно тех, которые продолжают погружаться в безнадежность. Наш изоляционизм не защищает нас, именно он и создает те бедствия, которых мы так боимся.

Из Второй мировой войны мы извлекли хороший урок о результатах изоляционистской политики. Большинство современных наций полагали, что после Первой мировой войны можно снять Германию со счетов. Мы не осознавали, что отчаявшийся народ обратится к радикальным силам, которые вовлекут его в порочный механизм мести. Агония и страдания, которые мы испытали, пытаясь урегулировать последовавший взрыв насилия, чуть не привели к краху весь мир. В результате мы взяли на себя обязательство мыслить более глобально. Мы основали Организацию Объединенных Наций и начали решать проблему колониального империализма. Мы стали инициаторами Плана Маршалла по восстановлению обществ наших бывших противников. Но потом все закончилось. Прошло

несколько десятилетий, и вот мы снова бежим от реальности.

Фундаментальная проблема нашей гордости и эгоцентрического изоляционистского мировоззрения заключается в том, что мы думаем, будто, тратя доллар на другую страну, мы тратим на доллар меньше на себя. Так что нам следует бережно защищать свои ресурсы. Любой политический вопрос мы рассматриваем под углом «мы против них». Согласно этой модели, лучше потратить деньги на защиту, строительство гигантских стен, которые защитят нас и наш изоляционизм. Мы принимаем законы для предотвращения иммиграции, потому что считаем, что каждый человек, которого мы впустим, станет отбирать что-то у остальных граждан. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы быть «в безопасности» от бедных, нуждающихся и необразованных людей и народов мира.

Нам следует решительно изменить свое мировоззрение. Мы должны обратиться к йоге бесконечной связанности, напоминая себе, что каждый был когда-то нашей матерью, что страдания других людей побуждают нас взять на себя обязательство сделать их жизнь лучше. Отдавая присущую нам соотнесенность со всеми другими существами, мы не будем ни бояться остального мира, ни ощущать свое превосходство перед ним. Вместо этого мы примем его и возьмем на себя обязательство помогать ему.

Наше современное общество должно усвоить глобальную, а не изоляционистскую точку зрения. Нам предстоит принять тот факт, что мы не являемся и не можем являться независимой единицей в нашем земном сообществе. Мы должны принять дух просветления бодхисаттвы, заботясь и действуя на благо других народов. Я говорю об изменении самих себя и других на международном уровне, трансформации гордости в сострадание как в нашей политике, так и в личной жизни. Где наше сострадание? Вместо того чтобы

избегать проблем, нужно встречать их лицом к лицу; вместо того чтобы возводить стены и не впускать весь остальной мир, нам следует открыть границы и сердца. Руководствуясь горячим желанием облегчить страдания всего человечества, каждый народ должен взять на себя ответственность за благополучие всех народов.

Когда Соединенные Штаты под руководством Рузвельта стали процветающим государством, мы производили самое большое богатство в истории. Информационный век уже снабдил нас всеми ресурсами, необходимыми, чтобы принять эффективный план глобальной взаимопомощи. Урезав расходы на вооружение, мы смогли бы оказывать массовую помощь, не теряя при этом своего благосостояния. Жертвуя лишь ненужными нам избытками, которые не приносят нам ничего, кроме ночных кошмаров, мы можем значительно улучшить качество нашей жизни. Она обогатится счастьем, которое мы принесем своим современникам и многим потомкам. В этой ситуации мы только выиграем. Больше порождает большее, а не меньшее.

Нам предстоит пробудить устаревший теперь американский идеализм относительно спасения мира и всепобеждающий оптимизм. Предложить поддержку — значит не только поделиться своим богатством. Мы должны разделить и источники нашего благосостояния, то есть лучшие наши качества — энтузиазм, уверенность и воспитанный в нас творческий подход. Целью любых программ должно стать не просто восстановление жизнеспособности во всех регионах планеты, но и воодушевление.

Мы должны воспринимать свою жизнь как праздник и понять свое место в ней. На первый взгляд может показаться, что если непросветленная жизнь есть страдание, то у нас нет причин стараться уменьшить страдания других людей, делясь с ними. Должны ли мы заботиться только о себе? Однако, как мы

уже видели, последствия такой непросветленной точки зрения будут серьезными. В космическом смысле бедный и богатый страдают одинаково. Страдания нельзя избежать — оно происходит от неведения. Практикуя йогу справедливости и сострадания, мы можем сосредоточиться на счастье как результате свободы от страданий. Нашими побуждениями станут любовь и сострадание, которые мы чувствуем ко всем существам, и мы постараемся приложить все силы, чтобы уменьшить страдания, насколько это возможно.

Миссия американцев, как одного из богатейших народов земли, заключается в том, чтобы использовать свои ресурсы и стать проводниками в новую эру просветленной жизни. Мы должны взять на себя ответственность и вывести все человечество из тьмы личных, политических и религиозных заблуждений на свет трансцендентного блаженства. Мы должны возглавить эту глобальную эволюционную трансформацию. В конечном итоге мы не сможем насладиться нашим до нелепости непропорциональным «жизненным стандартом», пока не поднимем всю планету вместе с нами. Было бы заблуждением полагать, что мы можем поднять их с материалистической точки зрения. Более реалистично думать, что наш конечный образ жизни несостоятелен и слишком потакает своему «я», чтобы быть здоровым, так что мы должны отказаться от некоторых своих привычных желаний и обратиться к щедрости и справедливости. Мы должны стремиться поднять людей планеты при помощи образования, укрепления их собственного представления о хорошей жизни как о материальном достатке, но без роскоши и излишеств, как о духовно сбалансированной и приносящей удовлетворение.

Мы должны пробудить в себе чувство справедливости и необыкновенного потенциала сострадания и творчества. Нам предстоит создать «План Маршалла» на новое тысячелетие. Мы не должны позволить себе

попасть в ловушку гордости, которая может привести только к распространению насилия, изоляционизму и близорукой паранойе. Помня о глубокой связи со всей жизнью, мы должны прийти к осознанию, что наши обязательства относятся не только к самим себе или даже к своему обществу, но и ко всему миру.

Может показаться ошеломляющим — принять на себя ответственность за всех людей всех народов мира, приняв наш собственный обет Бодхисаттвы и действуя через нашу глобальную политическую программу. Но не следует забывать, что мы не одиноки в этих попытках. Наши медитации на безграничную природу своего «я» привели нас к открытию своей фундаментальной связи со всей жизнью. Мы едины с Буддами и Бодхисаттвами, которые прошли этим путем до нас и которые и теперь с нами, мы можем увеличить бесконечное благо их позитивной энергии. Итак, мы можем найти и других людей в наших реальных, нынешних человеческих сообществах, которые приняли на себя сходное обязательство стремиться к благу всех существ. Вместе мы можем породить добродетельный цикл позитивности, создать неудержимую волну сострадания, которая захлестнет все человечество.



6

ТЕРПЕНИЕ

Преамбула: пагубные привычки

Приняв перспективу бесконечной жизни, мы сможем почерпнуть силы в новообретенной свободе от доминировавшего ранее «я». Тем не менее было бы слишком наивно полагать, что теперь, сделав это открытие, мы можем счастливо плыть в безграничности, наслаждаясь своим ярким осознанием. Напротив, концепция просветления сопровождается пониманием своей ответственности. Если мы совершили значительный сдвиг в мышлении, это не снимает ее с нас. Для того чтобы достичь эволюционного совершенства, мы должны принять на себя ответственность за сознательное развитие своего позитивного потенциала. Говоря повседневным языком, это означает, что нам действительно нужно работать над самосовершенствованием. Нам предстоит преодолеть в себе множество пагубных привычек.

Мы уже выяснили, что самая плохая привычка — это наш инстинкт тождественности со своим «я» — чувство наличия внутреннего, абсолютного «я», которое укрепляет в нас ощущение одиночества и отделенности от всей остальной вселенной. Мы видели, как функционирует это главное неведение, фундаментальное невежество, которое создает целый мир страданий. Это нереалистичное мировоззрение становится основной целью мудрости, нашего трансцендентного

интеллекта, который может изучить его и понять его истинную природу, тем самым освободив нас.

Теперь давайте обратимся к опасностям нашей привычки чрезмерно заботиться о своем «я» в повседневной жизни. Речь идет о нашем глубинном чувстве «я есть», когда все наше внимание сфокусировано на самих себе и состоянии здесь и сейчас. Это наша основная забота «как я там?»; настоятельная потребность «что мне нужно?»; постоянная страсть «что у меня есть?». Уже с момента пробуждения утром все наши мысли вращаются вокруг маленького островка чрезмерного внимания к своему «я», словно тигр, мечущийся по крошечной клетке. «Что мне делать, чтобы двигаться дальше?», «Что причиняет мне боль?», «Что меня останавливает?», «Что мне угрожает?», «Что меня угнетает?» — вот наши неизменные заботы. Такое поведение кажется нам абсолютно нормальным и естественным; оно инстинктивно и привычно. И все же — это совершенно ясно — такое поведение эгоистично. Более того, с нашим бесконечным нарциссизмом связаны негативные и разрушительные с эволюционной точки зрения эмоции, такие как опасения, фрустрация, страх, паранойя и гнев.

Среди нарушителей спокойствия нашего разума — не говоря уже о счастье других — на первом месте стоит гнев во многих его формах, таких как ненависть, ярость, злоба, мстительность и негодование. Если мы хотим расширить и усилить наше эмпатическое взаимодействие с самими собой и другими людьми, то сначала мы должны расчистить для этого почву, преодолев свою привычную зависимость от этих разрушительных эмоций. Мы можем сколько угодно говорить о любви и сострадании, мире и доброте. Мы можем защищать великолепные благотворные духовные виды и прекрасные интровертированные практики, которые приносят нам на некоторое время ментальную легкость и даже физическую бодрость. Но

если мы не признаем хрупкость наших позитивных состояний, не повернемся лицом к своей готовности чуть что испытывать гнев, склонности раздражаться, к своим защитным реакциям на малейшую обиду и к полной потере самоконтроля в случае, если кто-то из окружающих действительно навредил нам, то мы просто обманываем сами себя.

В буддизме, впрочем, как и во многих других религиозных традициях, существуют знаменитые легенды, рассказывающие о власти гнева над человеком. В одной из этих историй говорится о святом отшельнике, который многие годы прожил высоко в горах в пещере, далеко от человеческой цивилизации. Он пребывал в согласии с природой и чувствовал близость к божественному. Он полагал, что стоит на пути к достижению просветления. Но однажды обстоятельства вынудили его на некоторое время спуститься в ближайшее поселение. Идя по городку, отшельник попал в небольшую толпу. Все толкали его, а какой-то неотесанный крестьянин больно наступил на хрупкую ногу йога. И тогда тот вдруг с негодованием закричал, с силой оттолкнул крестьянина локтем, лицо его покраснело, и он принялся кричать с праведным гневом, кто он такой и что возомнил о себе этот крестьянин. Отшельник потерял всякий контроль над собой. Гнев выявил истинную, неискреннюю природу его мнимой святости.

К моему удивлению, я и в реальной жизни был свидетелем подобных ситуаций. У меня была одна знакомая, которая много лет успешно занималась медитацией и была духовным лидером. Я всегда неловко чувствовал себя в ее святом присутствии. Хотя она не была монашкой, у нее был мягкий голос, приятные манеры, она славилась спокойствием и считалась чуть ли не святой. Однажды она вела конференцию, в которой я тоже принимал участие. Если честно, она начала порядочно раздражать меня, потому что во время

дискуссии упорно делала вид, что не замечает меня, словно вела политику по исключению меня из диалога. Так что, когда один мой знакомый спросил меня, почему я не принял в обсуждении более активного участия, я не сдержался и ответил: «Я вообще-то собирался, но такая-то не давала мне слова. У нее словно слух отшибало, когда я хотел высказаться!» Я специально сказал это так, чтобы упомянутая дама услышала мои слова.

Это было мелочно и грубо с моей стороны и продемонстрировало, как слаб был мой контроль над собой. Теперь мне стыдно рассказывать эту историю. Но, так или иначе, реакция дамы была просто шокирующей. Она подскочила ко мне, приблизила свое разъяренное лицо на несколько дюймов к моему и пронзительно завизжала: «Да пошел ты, Боб! Пошел ты! Как ты смеешь говорить обо мне такое? Меня предупреждали, что ты за человек! Мне говорили, что сам начнешь вести дискуссию и создашь мне одни проблемы! Пошел ты!» Потребовалось некоторое время, чтобы она сама поняла, что делает, и прекратила кричать. Когда произошла эта вспышка гнева, все присутствовавшие повернулись к нам. Не забывайте, что ее почитали за «просветленного» учителя. Обычно она была уравновешенной в поведении, так что все были очень удивлены, увидев, как она потеряла контроль над собой. Я был просто потрясен. И хотя я попытался посмеяться над случившимся, но тоже не мог полностью избавиться от собственного гнева. Я проявил слабость и обратил внимание на то, что явно был прав: по ее собственному признанию, существовала-таки предвзятая политика, нацеленная на то, чтобы исключить меня. Но от того не стало легче.

В конце концов мы вернулись на конференцию, глубоко смущенные нашим поведением. Наши вспышки не решили проблемы. Напротив, мы обременили негативностью как свое ментальное пространство, так

и всех окружающих. В своем эгоцентричном поведении нам совершенно не удалось быть позитивными с точки зрения эволюции. Могу вас заверить, что нам обоим следует много медитировать об этом дне.

Даже сегодня, рассказывая эту историю, я испытываю смущение. Я вспомнил ее только потому, что хотел проиллюстрировать, как сложно даже так называемым продвинутым практикующим избавиться от автоматического ответа на угрозы их драгоценному «я». Гнев действительно очень сложно побороть и преодолеть. Однако развить в себе терпение, абсолютную честность по отношению к себе и другим совершенно необходимо.

Нашим следующим шагом на пути к личной трансформации станет определение нашей привычной покорности своему гневу. Мы не должны обречать себя на пребывание в мрачных застенках паранойи, в уединенной крепости с ощущением войны со всем миром. Мы должны научиться контролировать этого могущественного демона, который охватывает наш разум, руководит нашими поступками, крадет наши покой и счастье.

Проблема: гнев

С точки зрения бесконечной жизни гнев крайне опасен. Он побуждает нас совершать поступки, которые влияют на наше счастье и благополучие окружающих не только в этой жизни, но, вероятно, и во многих последующих жизнях. Гнев наносит серьезный, длительный ущерб нашей карме, возвращая нас на путь, противоположный эволюции, к более низким формам жизни или даже обрекая на пребывание в аду. Поэтому великий буддистский философ Шантидева (чьи рекомендации по преодолению гнева мы будем использовать в этой главе) говорил, что первосте-

пенную важность в преодолении гнева имеет убеждение, что гнев — это наш злейший враг.

Вначале давайте выясним, что представляют собой гнев и ненависть. Это не просто сила и агрессивность. Можно действовать энергично и убежденно, как, например, мать, желающая защитить своих детей. Если маленькая девочка собирается сунуть пальчик в электрическую розетку, ее мама закричит: «Нет! Нет!» — с силой и уверенностью и оттолкнет ребенка от опасности. В этой ситуации она будет действовать побуждаемая не гневом, а любовью.

Энергичная агрессивность, которая помогает многим в делах, дает повод думать, что гнев является хорошим побудительным мотивом, но на самом деле это тоже не гнев. Вы можете быть энергичны и агрессивны во время спортивной игры, исполнения какой-то работы, помощи другу, спасения человеческой жизни, борясь за справедливость или даже критикуя кого-то, но при этом вы не испытываете гнева. Если же вы начнете испытывать гнев в процессе выполнения этих задач, то ситуация быстро начнет вас угнетать, вы станете обижать окружающих вас людей, и это негативное напряжение снизит эффективность ваших усилий. Взрыв гнева не является признаком справедливого сопротивления угнетению; это окончательная капитуляция перед ним, отказ от свободного сознания и контролируемой энергии в пользу слепого импульса.

Основное правило боевых искусств, таких как кунгфу, каратэ и других, заключается в том, что боец, который теряет контроль из-за гнева, во время поединка склонен потерять равновесие, неправильно атаковать, неправильно реагировать и проиграет. А тот, кто сохраняет хладнокровие, победит. Даже их энергичные жесты, пылкие выкрики и яростные движения не являются признаками гнева, если бойцы его в действительности не испытывают. Так, например, и актер

может симулировать ненависть, которая сопровождается сильной эмоциональной энергией, но на самом деле он не будет испытывать гнева.

Что же такое тогда гнев, этот смертельный эмоциональный яд, который нам предстоит постичь и затем преодолеть, чтобы развить в себе сдержанность, терпение и терпимость? Нам следует обратиться к самому ядру собственного разума. Гнев коренится на глубочайшем уровне тождественности со своим «я». Чтобы возник гнев, вы должны почувствовать, что кто-то наступает на вас, угрожая вашему драгоценному «я». «Ага! — говорите вы себе. — Он, она причиняют мне боль, останавливают меня, угрожают мне, отвергают меня, угнетают меня!» Задействован ваш интерес к своему «я», и вы чувствуете боль. Вы идентифицируете источник оскорбления и остро чувствуете срочную необходимость удалить этот источник. В конце концов вы переступаете границу гнева, когда чувство ярости берет верх, заставляя ваш разум, а затем и тело действовать разрушительно.

Сначала сложно будет признать, что *все* действия, порождаемые гневом и ненавистью, влекут за собой негативные последствия. Обычно мы считаем гнев чем-то вроде своего друга. Вспомните, как в детстве вы выплескивали свой гнев, позволяя ярости взорваться слезами, сучили ногами и руками и, возможно, даже выкрикивали грубости в адрес родителей, повторяя: «Я вас ненавижу!» Если родители в конце концов поддавались и удовлетворяли ваши желания, это был ваш триумф. Выражение гнева помогало добиться того, чего вы хотели! И только позднее, став зрелыми и взрослыми, вы осознали, какой вред приносили — как ужасно чувствовали себя ваши любящие родители, какой мукой для них были эти ваши выходки. Возможно, вы поняли, какой вред вы наносили и самому себе, привыкая реагировать на сложные ситуации вспышками гнева.

Чтобы избавиться от привычки к гневу, необходимо сделать важный шаг — признать, что гнев вовсе не является вашим другом. Эта привычка является пагубной, потому что нам кажется, что она приносит нам пользу, но на самом деле это не так, она лишь вводит нас в заблуждение, что нам нужно больше. Алкоголик должен преодолеть отрицание и согласиться с тем, что воздействие алкоголя разрушительно. Курильщик должен признать, что никотин убивает его. Человек в гневе должен понять, что гнев является его врагом.

Если мы внимательно присмотримся к жизни, то поймем, что порождаемая гневом энергия, кажущаяся созидательной и помогающей преодолеть препятствия на пути к счастью, имеет разрушительный характер. Это бывает трудно осознать, потому что, когда в нас поднимается гнев, он говорит с нами нашим же голосом! Отдавая приказы самим себе, мы всегда подчиняемся. Если кто-то выводит нас из себя, то внутренний голос, наш главнокомандующий, говорит: «Вот оно! Я не могу больше это выносить! Я это ненавижу! Я положу этому конец!» Мы не считаем, что «подчиняемся» собственному голосу, а просто полагаем, что естественно ведем себя. Но на самом деле нас контролирует наш импульс. Он манипулирует разумом, речью и телом, как ребенок манипулирует куклой. Когда в нас растет гнев — это не мы владеем им, а он овладевает нами. Гнев не является нашим другом или орудием. Он просто дурачит нас. Чтобы мы думали так, а затем *мы* становимся *его* орудием.

Центральный компонент разрушительного воздействия гнева — это чувство беспомощности, которое вы ощущаете, будучи в его власти. Подобно тому как ружье не может сопротивляться пальцу на спусковом крючке, который заставляет его выстрелить, так что даже если ствол перекрыт, то ружье взрывается во время выстрела, так же и люди, охваченные гневом,

не могут воспрепятствовать действиям, продиктованным страстью, даже если им предстоит погубить себя вместе с объектом гнева. Пока вы контролируете себя и способны рационально выбирать ответную реакцию, вы можете казаться свирепым, буйным или несдержанным, но вы еще не охвачены гневом. Вы в гневе, когда в ослеплении кидаетесь на противника, охвачены чувством абсолютной ненависти к своему врагу и не остановитесь ни перед чем, чтобы уничтожить избранную мишень.

Нам хорошо знакомо неприятное ощущение, медленное появляющееся вместе с яростью. Тошнотворное напряжение замутняет взор, и любимые лица наших близких начинают казаться уродливыми и злыми, еда становится невкусной, мурашки бегут по коже, тело сотрясает дрожь. Продолжая гневаться, мы обнаруживаем, что не способны проявлять интерес к своим обычным занятиям, не можем спать. Теперь мы одержимы мыслями об оправдании или мести и строим планы, как причинить вред другим. Нас одолевают параноидальные идеи, мы начинаем подозревать, что окружающие так или иначе нападут на нас, что только усугубляет ситуацию. Мы гневаемся все больше и больше, пока либо не начинаем влиять на эти побуждения, либо впадаем в депрессию. И в том и в другом случае мы причиняем боль себе, а зачастую и окружающим.

Грустно признавать, но об этом я могу рассуждать на собственном опыте. Получилось так, что у меня был взрывной характер. Не могу найти слов, чтобы выразить, как я сожалею о многих случаях из моей жизни, когда я утрачивал контроль над гневом и причинял людям боль — иногда близким, иногда незнакомым, но при этом всегда и себе самому. Я добивался сиюминутных целей, но мне приходилось страдать от последствий продолжительного ущерба для отношений, я отрекался от счастья и терял хорошие возмож-

ности. К счастью, я никого не довел до смерти, сам уцелел в случайных суицидальных импульсах и не пострадал от поступков, ставивших под угрозу мою жизнь. В конце концов, благодаря буддистской Дхарме, я смог понять ошибочность своего поведения, и теперь меня намного реже обуревают гнев.

Некоторые терапевты и религиозные консультанты, работающие с проблемой гнева, полагают, что людей не надо учить подавлять эмоции. Они рассматривают гнев как естественную энергию тела и разума. Некоторые из них считают, что если человек не выпускает свой гнев на причинивших им вред людей или подавляющего их окружения, переживая катарсис, то гнев оборачивается против них самих, вызывая депрессии и разрушая психическое и психологическое здоровье. Эти специалисты рекомендуют уступать гневу и полностью выражать его. К счастью, они тренируют людей визжать в подушку или бить по боксерской груше, а не направлять гнев против настоящих живых мишеней.

В такой психологии есть доля истины. Если уж вы в гневе и попытаетесь подавить свои эмоции, то они могут осесть, переродиться в холодную злобу, расчетливую мстительность, разъедающую обиду, ядовитую горечь и ледяную ненависть. Подавление, а не осознание чувств разрушает благополучие человека изнутри, приводя к болезням и депрессии. Даже буддистские ламы согласились бы, что нужно обращаться к своим эмоциям, осознавать, что вы в действительности думаете и чувствуете.

Но решительное различие между психологией катарсиса и буддистской психологией заключается в том, что буддисты учат никогда не действовать под влиянием гнева. Возможно, вы полагаете, что до тех пор, пока вы избегаете насилия по отношению к другим людям, ваш гнев не причиняет вреда. Конечно, физические раны, нанесенные рукой или оружием, и раны

словесные, причиненные оскорблением и обидой, часто приводят к поразительной несправедливости, увечьям, психологическим мучениям, смерти и даже самоубийствам. Но именно движение разума к гневу — и только оно, даже если вы не совершаете насилия по отношению к другим — причиняет ужасный вред вашему телу и душе. Гнев обременяет ваше сердце и печень, ваш мозг и эндокринную систему, подрывая ваше здоровье в этой жизни. Кроме того, он негативно влияет на вашу личную кармическую эволюцию. Единственно разумное решение — это признать и принять свой гнев, а затем дать ему полностью отступить. Через какое-то время вы научитесь замещать гнев такими добродетелями, как терпение и терпимость, брать под контроль и направлять свою агрессивную, напористую энергию в русло творческой и конструктивной деятельности.

В этом контексте может появиться мысль, что нам, современным людям, не нужны «неактуальные», «мифические» объяснения реальности, такие как реинкарнация, прошлые и будущие жизни, существование рая и ада, бога и демонов и т. д. Можно становиться мудрее, совершенствовать медитацию, культивировать добродетели и ощущать блаженство, при этом не обращаясь к устаревшим картинам мира. Наука не обнаружила души, нет доказательств существования прошлых и будущих жизней, богов, ангелов или демонов. Мудрость Будды всегда согласуется с наукой, так почему бы не продолжить без этих фантастических историй? Зачем вообще нам нужен контекст бесконечной жизни, если мы хотим просто немного улучшить этот мир, который видим и ощущаем вокруг?

Перспектива бесконечной жизни нам нужна, и особенно в аналитической работе над преодолением гнева. Тогда как специфические детали процесса перерождения необязательно должны точно соответствовать какой-либо традиционной картине, мы все же должны

признать бесконечное продолжение, заложенное в любой биологии, как современной, так и древней. Нам придется признать вероятность бесконечности последствий каждой отдельной мысли, слова или поступка. Только контекст бесконечной жизни может придать достаточно энергии нашему вниманию и подвигнуть нас от осознания к реальной победе над гневом. Нам предстоит постичь собственные инстинкты. Мы можем работать интеллектуально с сознательным разумом, его предрассудками и привычками и добиваться прогресса. Но там, где речь идет о первичной привязанности к телу, там несправедливость становится угрожающей, а вред серьезным. Мы реагируем инстинктивно, в ярости пытаемся первыми нанести удар, убить, разрушить, отплатить во что бы то ни стало. Полная победа над гневом, которая принесет нам истинный покой, становится чем-то большим, чем просто борьба жизни и смерти, ведь теперь эта борьба имеет отношение не только к врагам, встреченным нами в этой жизни. Самый страшный вред, который они могут нанести нам, — это лишить нас жизни. «Предположим, что наихудшее, что может произойти со мной, — это смерть, которую изображают как забвение, и наихудшее, что я могу сделать своим врагам, — это погрузить их в то же самое забвение. Тогда зачем бояться риска смерти и не изменить эту жизнь по моему желанию, зачем сожалеть об убийстве моего врага, если я просто избавил его от несчастий? Хотя я придерживаюсь идеалов доброты и милосердия, но когда появляется импульс к разрушению, то почему бы не уступить ему?»

Только расширив границы жизни, так чтобы последствия наших действий вернулись к нам после смерти в следующих жизнях, мы признаем, что неразумно выбирать забвение или ждать его — разве что мы не сможем найти в себе силы побороть свой внутренний инстинктивный импульс разрушать, возникающий,

когда мы испуганы или в гневе. Материалистическая идентификация своего «я» с телом ставит нашу инстинктивность вне досягаемости. Нашу инстинктивную природу мы расцениваем как «укоренившуюся», «неизменную», естественную и неизбежную. Поэтому мы предполагаем, что возможны только поверхностные модификации гнева или жадности. Мы считаем, что более глубокая трансформация невозможна, и поэтому не стремимся к ней.

С точки зрения бесконечной жизни, когда мы впадаем в гнев, мы открываем огонь по врагу, который уже причинял нам вред в ходе бесчисленных прошлых жизней и чья несправедливость в этой жизни может бесконечно расстраивать нас в будущем и даже довести до жизни в условиях ада.

Для того чтобы бросить вызов гневу с надеждой на успех, мы должны столкнуться с тем, что называют «ад», который люди во всем мире представляют себе как средоточие самых ужасных страданий. Никто не станет отрицать, что гнев может создать ад на земле, что постоянно и происходит. Следы мировых войн, лежащие в руинах города, подвергнутые атомной атаке Хиросима и Нагасаки, газовые камеры Аушвица, застенки угнетателей и садистов начальников тюрем, геноцид конкистадоров, коммунистов, колонистов, рабовладельцев, Тибет, Камбоджа, Руанда, Босния — все это настоящий ад, порожденный гневом. Гнев обладает силой создавать ад на земле, так что осознание возможности существования еще более страшного ада, в который мы можем попасть, должно привести нас к жизненно важной решимости побороть гнев.

Великий Миларепа, тибетский Франциск Ассизский двенадцатого века, был первым тибетцем, которому приписывают трансформацию из обычного грешника и даже преступника в достигшего совершенства и просветленного Будду посредством духовной эволюции. В юности он изучал черную магию, чтобы ото-

мстить за себя, свою мать и сестру и наказать своего злобного дядю, который присвоил их наследство и обратил их в рабов. Он вызвал злых духов, чтобы они обрушили богатый дом дяди прямо на головы всего клана, собравшегося на свадьбу, и убили тридцать пять человек. Но затем Миларепа обратился к белой магии и духовной практике, и эти убийства стали доставлять ему страдания, он испытывал сильные угрызения совести и сожаления, которые лишь усиливали его стремление обратиться к добру. Достигнув полного просветления, он сказал, что страх попасть в ад для убийц придавал ему сил и решимости в необходимости преодолеть невежественность и пагубные пристрастия своего разума.

Я часто сталкиваюсь с сильным страхом у людей, которые не принимают возможности, что у них, как у чувствующих существ, есть бесконечное будущее. Они готовы отказаться от бесконечно положительных горизонтов и возможного достижения состояния Будды, чтобы избежать опасности перспективы страшных бесконечных страданий. Именно этот страх перед неизвестностью после смерти и является главной причиной, по которой люди подчиняются ограниченному мировоззрению и выбирают конечный образ жизни. Он заставляет их отказаться от религиозной веры в Бога, от надежды на небесное бессмертие, только чтобы они могли убедить себя, что бесконечные состояния боли являются не более чем примитивными мифами и абсолютно неправдоподобны. Представление о том, что они тихо погрузятся в забвение и в ничто, приносит им успокоение и облегчение по сравнению с теми ужасными картинами ада, которые они могут вообразить себе. Пережить мучительный мороз при температуре, близкой к абсолютному нулю, иссушающий жар в центре солнца, боль под обрушивающимися скалами, муки отрываемых частей тела — эти страшные образы подсказывает нам воображение,

когда мы представляем себе ад. Наряду со страхом физической боли появляются образы и наиболее глубоких психологических ужасов, одиночества, боли. Приверженцы монотеистических религий — большинство индуистов и ортодоксальных буддистов, а также приверженцев авраамитической религии — боятся ада, в котором они будут пассивно подчиняться религиозным институциям, поддерживающим эти доктрины. Они могут оставаться монотеистами, несмотря на заложенное в основу подавление страхом, потому что их вера в Спасителя, Бога или Будду, Инкарнацию Бога, Сына Бога или Пророка Бога достаточно сильна, чтобы они чувствовали себя уверенно в защищенности от ада — хотя лежащие в основе напряжение и страх делают их веру и жизнь ригидной и фанатичной. А неверующие используют то, что им кажется нелепым в представлениях об аде, как главную причину, чтобы ограничить свои горизонты только этим одним материальным воплощением жизни.

Люди избегают ужасных картин и отрицают опасность ужасной судьбы. И все же эти страхи лежат почти на поверхности. Как же еще можно объяснить популярность фильмов ужасов? Они должны приносить прибыль, иначе бы их не снимали. Лично мне они не нравятся, и я по возможности избегаю смотреть их, быстро переключая канал, если случайно оказываюсь у телевизора. Мои дети даже придумали такую забаву: заманивали меня в кино на фильм ужасов, приносили попкорн и давали мне его как раз перед тем, как выскочит нечто страшное. Когда же я подскакивал от испуга и осыпал попкорном все вокруг, они заливались хохотом. Людей в соседних креслах это очень раздражало. Фильмы ужасов, иногда с великолепными спецэффектами, являются не чем иным, как обращением к картинам ада. Почему они апеллируют к неверующим, далеким от этих представлений? Не потому ли, что люди идентифицируют

себя с героями и героинями, которые погибают или спасаются от ужасных, адских мук, они развивают свою способность не бояться закончить свои дни в таком аду? Или они все еще боятся ада подсознательно и пытаются обрести иммунитет против этого? Или просто хотят получить удовольствие от своей смелости при встрече с ужасающими образами, порожденными верой в конечное ничто?

Если мы собираемся жить вечно в том или ином обличье, мы не можем отвергать бесконечно позитивное пробуждение совершенной мудрости, расцвет совершенной любви и сострадания, состояние Будды с его бесконечным трансцендентным блаженством. Раз вы можете прогрессировать по возрастающей без предела, вы можете стать всем, кем бы вам хотелось. Эти бесконечные горизонты тем не менее таят и потенциал бесконечной опасности, ведь вы можете развиваться и в сторону бесконечно негативного. Ад — это бесконечность негативного. Это пугает нас и побуждает отказаться также и от стремления к позитивному.

Факт остается фактом, и альтернатива благоразумного бесконечного продолжения жизни, окончательного перехода в ничто нашего субъективного сознания просто не имеет смысла. Этого можно пожелать иррационально, мы хорошо умеем верить в иррациональное, но смысла в этом все равно нет, просто исходя из значения слова «ничто». Неважно, насколько фанатично мы будем верить в это, но мы просто не можем поддерживать веру в бессмысленные вещи. Наша человеческая природа попытается придумать смысл в тех случаях, когда это действительно важно. Мы можем воспользоваться преимуществом бесконечно позитивного, чтобы вдохновить нашу духовную эволюцию. Почему бы нам не воспользоваться и преимуществом, которое предоставляет нам бесконечно негативное?

При правильном отношении страх может стать сильным побуждающим мотивом. Мы не станем отка-

зваться от взрыва адреналина, если он поможет нам выскочить из-под колес машины, убежать от уличного грабителя, увернуться от падающего дерева, хотя мы и должны следить за тем, чтобы страх не парализовал нас и не сделал беспомощными. Здоровый, предостерегающий страх — это мощная сила в нашей жизни, он нужен нам и в духовном развитии. На самом деле мы должны не только победить гнев, но и научиться быть в гневе от своего гнева. Чтобы одержать победу над ненавистью, мы должны обратить ненависть на нее самое. Чтобы ненавидеть свой гнев, мы должны бояться его, нам предстоит понять, насколько сильно гнев вредил и будет вредить нам. Мы должны признать, что момент гнева может до бесконечности увеличивать свое воздействие, пока не создаст сущий ад. Этого нам следует бояться сильно и искренне. Интенсивность страха перед адом нужно обратить против интенсивности гнева. Только в этом случае у нас есть шанс победить его. Только тогда мы расширим контекст нашего столкновения с этой укоренившейся в нас инстинктивной силой, и только в этом случае у нас есть шанс искоренить ее. Таким образом, мы не должны настаивать на отрицании какой-либо разновидности ада, нам следует внимательно сосредоточиться на нем, чтобы овладеть силой лазерного меча здорового страха и не попасть на вертел демона гнева, когда бы он ни поднял свою страшную голову. Тогда как и ад, и несправедливость не постоянны, так же как и небесное счастье не бесконечно, гнев может нанести невероятный вред нашему эволюционному прогрессу и бытию. Гнев постоянно создает мир боли. Поэтому первым шагом к преодолению его станет осознание того, что он является нашим злейшим врагом.

Не нужно далеко ходить за примерами, чтобы показать, как гнев порождает обширные разрушения на социальном уровне, где он является частью нашей

повседневной жизни. Насилие встречается на каждом шагу. Местные средства массовой информации ежедневно заваливают историями об убийствах, похищениях, избиениях и разбойных нападениях. Но это кажется нам недостаточным, и мы подвергаем себя воздействию фильмов о насилии и демонстрируем всевозможные жестокости во всех подробностях. Даже многие из спортивных событий, включая бокс, футбол, реслинг, становятся средствами моделирования и закрепления агрессивного поведения.

Также можно встретить и более мягкие формы насилия. Оружие легко купить, а результат этого выражается в астрономическом числе убийств. Животноводство, предприятия, апробирующие косметику и лекарства, ужасно обращаются с животными, словно это не живые, не чувствующие существа. А на вершине этой социальной пирамиды насилия находится огромный военный истеблишмент, крупнейшая строка федерального бюджета, самое огромное собрание машин разрушения из когда-либо известных в истории. Администрация Буша, с его «войной против террора», постоянно увеличивает этот бюджет. В результате наша экономика оказалась окончательно завязанной на военный бизнес, который по своей природе является бизнесом нетерпимости и ненависти. Кроме того, деньги и человеческие ресурсы, потраченные на военные цели, становятся деньгами, не потраченными на университетское образование, решение экологических проблем, улучшение инфраструктуры, поддержку пищевой промышленности, здравоохранение и другие параметры качества жизни.

В основе многочисленных массовых убийств последнего столетия и постоянных войн, которыми мы встретили начало нового века, лежит ненависть; именно она служит их спусковым крючком и постоянным двигателем. Если произойдет так, что атомный холокост прекратит жизнь на этой планете, то причиной этому

будут не технологичные, природные или созданные человеком инструменты; причиной будет ненависть. Сила, которая подталкивает руку, подписывающую приказ о постройке ракетной установки и ее смертельного груза, — это ненависть. И в тот последний миг силой, которая заставит палец нажать на кнопку и начать разрушение этой планеты, будет именно ненависть. Гнев и ненависть теперь вооружены и готовы погубить жизнь на Земле.

Мы победим этих врагов одного за другим, лишь поняв, что наши союзники в прошлой битве стали нашими врагами в битве сегодняшней. В конце концов мы признаем, что в основе наших проблем лежит образ жизни, основанный на насилии и милитаризме. Мы осознаем наконец, что наш настоящий враг — это гнев. Потом мы придем к прозрению, что единственной достойной войной является война против гнева — война за замещение ненависти терпимостью, и эта война навсегда прекратит все другие войны.

Практика: развитие терпения

Противоположностью гневу является терпение: третья трансцендентная добродетель бесконечной жизни, после щедрости и справедливости. Санскритское слово, обозначающее терпение, звучит как *кшанти* и происходит от глагола *кшам*, то есть «течь» и «нести, переносить». Оно удивительно напоминает любимое санскритское слово Т. С. Элиота *шанти*, что значит «мир, покой». Если мы разовьем способность течь вместе с событиями, переносить несправедливость, которая заставила бы обычного человека разгневаться, мы ощутим покой. Теперь если мы обратимся к санскритским словам, обозначающим гнев, ненависть, ярость и мстительность, их противоположностями окажутся терпение, терпимость, сдержанность и прощение. Эти

добродетели создают неуязвимую броню, защитный покров, который придает уверенность нашему счастью и неуязвимость нашему покою. Нам нужна эта великая практика, чтобы победить в войне против гнева. Когда мы разовьем трансцендентное терпение и победим ненависть, ничто больше не удручит наше счастье в бесконечной жизни.

Великий Шантидева (восьмой век нашей эры), главный эксперт в вопросах терпения, записал свое учение в труде «Вступление в Просветленную жизнь», как пересказал мне Его Святейшество Далай-Лама. Мне не доводилось слышать о более удачной программе преодоления гнева, ненависти и ярости и развития терпимости и терпения, чем та, которая разработана этим талантливым адептом. В этой главе я последую его советам с огромным уважением и почтением.

Давайте подготовимся к этой практике, войдя в наше физическое и ментальное освященное пространство, как было описано во второй главе. Вы ощущаете благословение ваших наставников, светлых существ, вдохновляющих вас своим примером, показывая, как нужно жить. Вы излучаете их благословение на собравшихся вокруг вас существ, включая тех, кого вы любите и ненавидите. Преисполнитесь спокойной энергии, почувствуйте себя светом и силой, которым дано право адресовать это важное послание во благо всех живущих на планете. Когда будете готовы, обратитесь к практике терпения.

Шантидева просил нас начинать медитацию с решения побороть свою эмоциональную зависимость от гнева. Итак, мы приступаем, стараясь более ярко осознать цепную реакцию, которую гнев использует, чтобы контролировать нас. Вспомните тот последний раз, когда вы были охвачены гневом, и в воображении переживите эти мгновения еще раз. Вы должны почувствовать, как жар ударяет вам в лицо, спазмы сдавливают горло, и ощутить настоящую потребность

говорить или двигаться, а также яркую, непреодолимую образность ваших фантазий, направленных на человека или ситуацию, вызвавших в вас гнев.

Сосредоточьтесь на мгновение на этих ощущениях, но не следуйте за ними до их логического завершения. Вместо этого попытайтесь отступить к моменту перед тем, как вспыхнул гнев. Сначала это может показаться трудным, потому что все произошло очень быстро — случилось нечто расстроившее вас, и вы мгновенно взорвались. В определенных случаях гнев может вспыхнуть моментально, но иногда (например, когда собралась вся семья и кто-то из несносных родственников действует вам на нервы) ваше ощущение фрустрации растет постепенно и медленно переходит в гнев.

Вы должны отыскать отправной момент своего чувства фрустрации, ментального и физического неудобства, нарастающего в ходе рассматриваемой ситуации. Это ощущение могло выражаться как растущее напряжение в течение некоторого времени, прежде чем последовала вспышка гнева. Вспомните события, приведшие к эпизоду с выплеском гнева, прокрутите их от начала к концу и от конца к началу в поисках даже слабого намека на переход от вашего предыдущего состояния благополучия к дискомфорту раздражения. Когда фрустрация начала блокировать ваше хорошее настроение? Это была конкретная фраза? Или что-то в тоне и манере говорившего? Это был отказ исполнить вашу просьбу? Произошло нечто расстроившее вас? А может, что-то вам напомнило о другом человеке, который вам не нравится, или о ситуации, когда вам пришлось страдать? Попробуйте выделить то мгновение, когда вы потеряли связь с тем, что происходило на самом деле, и начали погружаться в свои негативные ощущения. Теперь вы вступили на поле боя, где сможете наиболее эффективно сражаться с гневом.

Теперь обратите медитацию на то, чтобы отрегулировать свое отношение к событиям, побудившим вас

разгневаться. Отвлекитесь от воспоминаний об этих событиях и представьте себе вместо этого другой возможный исход. Сосредоточьтесь на том, что вы могли бы сделать, прежде чем сорвались, чтобы изменить ситуацию. Могли ли вы не принимать больше участия в разговоре, выйти из комнаты, пошутить или заручиться чьей-либо поддержкой до того, как погрузились во фрустрацию? Была ли у вас возможность предпринять что-то особенное, что-нибудь агрессивное, возможно, немного шокирующее и даже грубое, но с юмором, а не с гневом? Например, не могли ли вы бросить кусочек льда за шиворот противному родственнику? Часто мы испытываем несильные импульсы, подсказывающие нам, что нужно избежать нехорошей ситуации, которая, как мы видим, приближается, но мы игнорируем их, чувствуя себя обязанными следовать правилам этикета и вежливости. Вместо того чтобы избежать неловкости, мы только усугубляем ситуацию.

Теперь представьте себя участником сценария, согласно которому вы ничего не можете предпринять, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Вы знаете, что, если разгневаетесь, это вам не поможет. Так что просто представьте себе, что не делаете ничего, просто уходите. Вы используете свои внутренние ресурсы, чтобы успокоить напряжение и переключить внимание: глубоко дышите, совершаете пробежку вокруг квартала, делаете гимнастику. Представляйте себя сохранившим чувство юмора и хорошее настроение. Вы способны сдерживать свою фрустрацию, чтобы она не овладела вами, понимая, что на смену ей придет только гнев, который заставит ваше тело, речь и разум слепо отреагировать на ситуацию.

Представьте себе, например, что вы ощущаете фрустрацию, потому что застряли в автомобильной пробке и опаздываете на встречу. Сначала вы пытаетесь изменить ситуацию. Вы можете позвонить человеку,

с которым у вас назначена встреча, и предупредить его, что задерживаетесь? Вы можете поехать другой дорогой? Сделав все, что возможно, вам придется признать, что вы застряли в пробке и не можете изменить это. Так что, чем сидеть в машине и все глубже погружаться во фрустрацию, чувствовать гнев по отношению к другим водителям, сигналить, подрезать другие машины, когда они пытаются встать в другой ряд, лучше сосредоточиться на изменении своей точки зрения. Так ли это ужасно, стоять в автомобильной пробке? Что бы вы предпочли: сидеть в машине, чувствовать себя несчастным и выплескивать свой гнев на других или наслаждаться этим неожиданно полученным в подарок свободным временем? Используйте эти бесценные минуты, чтобы позвонить членам своей семьи и старым друзьям, просто чтобы сказать: «Я люблю тебя!» Включите радио и подпевайте любимым песням. Займитесь медитацией или дыхательными упражнениями. Подумайте о том, что у вас есть повод быть благодарным уже просто потому, что вы живы. Постепенно ваша фрустрация отступит. Вместе с тем вы успешно избежите приступа гнева, создавая позитивный настрой для себя и окружающего мира.

Шантидева говорил: «Что бы ни случилось, я не должен допустить, чтобы моя жизнерадостность была нарушена. Будучи несчастным, я не исполню своих желаний и утрачу все свои добродетели. Зачем чувствовать себя несчастным из-за чего-то, что не может быть исправлено? Если ситуацию нельзя изменить, то как поможет ощущение, что вы несчастны?» Шантидева не предлагает вам постоянно позволять, чтобы вас, в вашем стремлении развить терпение, топтали, как половик у двери. Не нужно думать, что духовное поведение подразумевает, что вы будете проглатывать свои чувства и оставаться жертвой. Вовсе нет. Суть заключается в том, чтобы не позволить процветать несправедливости, проблему которой мы начали ре-

шать в прошлой главе. Не делать ничего не может быть более неправильным. Если происходит что-то несправедливое, тотчас пресеките это. Развивайте способность действовать энергично, не испытывая гнева, старайтесь предвидеть события и действуйте, не соображаясь с укоренившимися моделями поведения. Например, скажите что-нибудь веское. Обратитесь за помощью. Будьте настойчивы. Выходом может стать жизнерадостная агрессивность.

Наш следующий шаг — это культивировать осознание того, что в мире преобладает страдание. Представьте себе все самые невообразимые формы насилия, которые существуют, живущие на этой планете, постоянно обращают друг на друга, как будто вы смотрите передачу о живой природе. Мне вспоминается, как однажды, когда я работал над такой медитацией по преодолению гнева, я посмотрел по телевизору диснеевскую «Живую пустыню». Я был полностью поглощен созерцанием того, как какое-то насекомое напало на жука, но его самого атаковала змея, которую, в конце концов, укусил паук. Это был прекрасный пример страдания, «пожирания друг друга», о котором говорится в буддистских древних текстах. Я прекрасно провел медитацию с этими образами перед глазами! Представляя себе подобные сценарии, поразмышляйте о страданиях всех живых существ. Подумайте о страданиях отдельной человеческой жизни, тысяче ситуаций, в которых вы можете оказаться сломленным болезнью, болью, несправедливостью, горем и смертью. Зачем мы сейчас делаем это? Потому что медитация на доминирование страданий помогает нам спокойнее относиться к своей боли, рассматривая ее с точки зрения большей перспективы. Часто это помогает осознать, как благословенна в действительности наша жизнь, если соотнести ее с этими страданиями.

Теперь давайте обратим наше внимание на понимание истины о предполагаемых нарушителях нашего

спокойствия, тех, кто вызывает наш гнев. Представьте себе человека, которого вы ненавидите или который очень не нравится вам. Обратите внимание, что уже сама мысль о нем пробуждает в вас гневные чувства. «Какой злой человек! Он умышленно причиняет мне боль!» — говорите вы себе, волнуясь и расстраиваясь. Вспомните весь тот вред, который этот человек нанес вам, все то, что заставило вас страдать. Ощутите, как пробуждается ваша ненависть и появляются мысли о мести.

А теперь употребите все свое внимание, чтобы более пристально взглянуть на гнев. Спросите себя: «Что заставляет меня так сильно ненавидеть этого человека?» Первым вашим ответом может быть: «Все!» Однако вместо того чтобы сосредоточиться на образе этого человека в целом, рассмотрите его отдельные черты. Неужели все в нем так неприятно? Сфокусируйте внимание на его руке. Рассмотрите ее как нечто самостоятельное. Это всего лишь рука, не так ли? Взгляните на его ухо. Это просто ухо. А вот одежда. Ничего особенного. Рассматривая его лицо, вы переживете больше негативных чувств, так что просто представьте себе его подбородок. Нос. Брови. Глаз. И так одно за другим. Вы придете к выводу, что ни одна из индивидуальных физических черт сама по себе не вызывает ненависти.

Теперь перейдем к характеру. Вызывает ли у вас ненависть голос этого человека? Постарайтесь вспомнить отдельное высказывание, возможно оскорбительное, которое причинило вам боль. «Дурак! Слунтай! Идиот!» Что в действительности означают эти слова? Они вызывают наш гнев только в определенных ситуациях. Так что в самих словах нет ничего, что вызывало бы ненависть. Теперь вспомните какой-нибудь поступок, который вывел вас из себя. Возможно, этот человек что-то украл у вас. Возможно, он затеял с вами драку. Рассмотрите все детали этих

обстоятельств. Вы поймете, что это был безличный процесс, — вы не можете обвинить ни один из отдельно взятых моментов.

Приглядевшись внимательно, вы увидели, что этот человек не преисполнен ненависти. Вы поняли, что этот человек был беспомощным орудием своей жадности; попал в ловушку собственных страхов и только поэтому стал действовать против вас. Но вы не должны ненавидеть его в ответ. Вы должны почувствовать к нему сострадание! Большинство людей, которых мы воспринимаем как «антагонистов», являются просто борющимися индивидами, попавшими в ловушку своего ограниченного мировоззрения, в отчаянии пытающимися обрести счастье. Они потерянные души и отчаянно нуждаются в поддержке. А мы стали просветленными и способны протянуть им руку помощи.

Когда мы болеем, то часто сожалеем о своей участи, но не испытываем гнева к болезни, ставящей под угрозу нашу жизнь, — мы не рассматриваем ее как злого демона. Она представляется нам естественным процессом. Когда нами овладевают пагубные мысли, вожделение или алчность, мы, может, и чувствуем себя нездоровыми, но нам не кажется, что эти мысли намеренно загоняют нас в болезнь. Скорее мы представляем их себе как ментальный механизм, перенятый нашим разумом. Но когда мы думаем о своих врагах как о людях, совершающих преднамеренные, умышленные поступки, замышляющих недоброе против нас, мы теряем над собой контроль и начинаем ненавидеть их всей душой. Гнев охватывает нас, а наше тело, речь и разум становятся его орудиями.

Шантидева говорил: «Все управляемо другими факторами, которыми управляют другие; так что ничто не управляет собой. Поняв это, я не стану ненавидеть то, что является не более чем галлюцинаторной видимостью».

Такие медитации, повторяющиеся снова и снова в тишине вашего ментального и физического освященного пространства, готовят вас к встрече с реальной несправедливостью и вредом. Но не стоит ожидать, что вы будете совершенно спокойны, терпимы и сдержанны в первой же непростой ситуации. Если вы разгневаются хоть немного меньше или если ваш гнев будет хоть немного менее продолжительным, если вам удастся быстро вмешаться в цикл действий и реакций на них — вы совершили прогресс. Как говорил Билл Мюррей в фильме «А как же Боб?» (любимые слова для этого Боба!), «маленькими шажками. Маленькими шажками». В общем, не имеет смысла навязчиво рекламировать какие бы то ни было практики. Не делайте внезапных рывков в своей медитативной практике, ожидая серьезных результатов. Вы только расстроитесь или сдадитесь перед фрустрацией, когда не все будет получаться в совершенстве или пойдет даже хуже, чем обычно. Просто идите своим путем, практикуйте шаг за шагом. Каждое усилие приводит к небольшим изменениям, так что не стоит отступать. Без сомнений, через некоторое время вы станете свободнее от оков своего гнева.

Теперь вы готовы культивировать терпение на более глубоком уровне. Такой его вид Шантидева называл «терпением невозмездия», а мы будем говорить просто «прощение». Я должен предупредить вас, что в этой практике следует рассчитывать на большие трудности — вам предстоит сделать больше, чем может показаться разумным, если вы до конца еще не приняли идею о бесконечной жизни. Вы вступаете в сферу настоящего героизма. Вы будете стремиться не просто уменьшить свой гнев или контролировать себя в сложных ситуациях. Ваша цель — сделать терпение своим волшебным щитом, дающим вам неуязвимость, побеждающим раз и навсегда ярость и ненависть, а самому в полной мере овладеть своей энергией во имя добра.

В начале этой медитации нужно рассмотреть причину всех несправедливостей, которые заставили вас страдать и могли бы, вероятно, пострадать. Это нужно делать в контексте бесконечной жизни, привлекая к анализу все ваши смерти в прошлом и возможные причины ваших смертей в будущем. Все происшествия рассматривайте как результат собственных действий в прошлых жизнях.

Теперь представьте себе, что на вас кто-то напал. Вы ощущаете иссушающую боль, когда пытаетесь защититься. Сила нападающего, его злостные намерения и яростные действия становятся частью имеющих место событий. Но сосредоточьтесь лучше на себе и своей роли в этой ситуации. Как вы могли стать причиной того, что сейчас происходит с вами? Должно быть, вы взаимодействовали с нападающим много раз в прошлом — он бил вас, и вы тоже били его. Вы оказались вовлечены в бесконечный порочный цикл нанесения боли друг другу. Когда вы чувствуете его болезненные удары, обратите внимание на то, как же сильно вам хочется ударить его в ответ. Вы должны понять, что это желание отомстить выльется в одной из ваших будущих жизней в возможность причинить ему вред, точно так же, как и он сейчас получил возможность поколотить вас. Но ведь это только продолжит бесконечный, порочный цикл насилия. Вы ничего не можете сделать с нападающим. Но по отношению к себе вы могли бы кое-что предпринять. Вы можете принимать удары без гнева. Вы можете почерпнуть силу в несправедливости, зная, что если излечитесь, то станете сильнее. И вы можете простить нападающего, взяв на себя ответственность за свою причинную роль в этих событиях. Одним словом, вы можете обвинить жертву, себя, за то, что сделали это му человеку в прошлых жизнях.

Сначала вам может показаться, что такой ход мыслей — это просто мазохизм, и почувствовать отвраще-

ние. Обратите внимание на такую реакцию, но потом попробуйте поспорить с самим собой. В этой медитации ваш героический разум вступает в спор с эгоцентричным разумом примерно следующим образом.

Эгоцентричный разум: «С какой стати обвинять себя, если на меня напали? В чем моя вина, если я оказался у него на пути? Откуда мне знать, что я сделал то же самое с нападающим на меня в одной из прошлых жизней? Да я впервые вижу этого парня. Очень странно. Как бы то ни было, обвинять жертву — это наихудшее из возможных решений!»

Героический разум: «Конечно, никогда не следует обвинять жертву, когда боль причинили кому-то другому, потому что нужно чувствовать сострадание. Но в этом сценарии ты обвиняешь себя и делаешь это для того, чтобы возратить себе власть над этой ситуацией и прекратить порочный цикл насилия. Если ты не можешь сделать ничего другого, кроме как дать нападающему сдачи, то ты лишь продолжаешь поддерживать этот цикл. Ты гарантированно будешь бит снова и снова в будущем. Не позволяй себе попасть в эту ситуацию навсегда. Если ты примешь на себя ответственность за свою причинно-следственную эволюцию, ты обрешь власть над собой. Возьми вред под контроль и обрати его себе во благо. Используй ситуацию, чтобы прервать порочный цикл, так чтобы эти события никогда не повторились в будущем ни с тобой, ни с твоим врагом».

Шантидева говорил: «Раньше я, должно быть, причинил похожий вред другим живым существам. Поэтому правильно, что теперь он вернулся ко мне, раз я был причиной несправедливости по отношению к другим».

Медитируйте долго и систематически по предложенной здесь логике. Представьте себе, как вы принимаете удары нападающего, не испытывая гнева и не думая о возмездии. Старайтесь увидеть, что, раз-

вивая терпение, вы освобождаете и себя, и своего противника от порочного цикла негативной кармы, обращая ваше страдание в героическое жертвоприношение.

Теперь вам предстоит во время медитации обратиться к своей душе, рассматривая ее в контексте бесконечной жизни. Осознайте, что ваш дух нельзя убить, это слишком тонкая материя, чтобы ее могла уничтожить физическая смерть или даже сознательная потеря идентичности. Почувствуйте, что нет необходимости защищать жизнь своей души, нужна просто работа, чтобы сделать ее сильнее, увеличивать ее открытость, сознательность, счастье и взаимосвязанность с другими. Перенесите вашу привычную самоидентификацию с тела на душу, которая является истинным средством выражения вашего бесконечного личного продолжения в ходе многих жизней. Представьте себе свой дух в виде золотого облака благословенной энергии, повсюду распространяющегося и влияющего в других существ мягкие волны мудрости, терпения и радости.

Чем больше вы сможете идентифицировать себя со своей безграничной душой, тем меньше вам нужно будет идентифицировать себя с тем, чем вы являетесь в этой жизни: со своим телом, своей ограниченной самоидентичностью, своим имуществом, работой и успехами, идеями и имиджем и даже любимыми друзьями и родственниками. Если чему-либо из перечисленного будет причинен вред или оно будет разрушено, то вы не будете испытывать гнев к виновнику разрушений и тем самым только усугублять кармический ущерб. Вы можете увеличить ваше благословенное облако души, чтобы охватить страдающих и направить их к любви, прощению и исцелению.

Давайте подвергнем эту философию проверке в сложной и ценной медитации. Представьте себе, что

ваших любимых убили или обидели. Разыграйте в своем воображении несколько разных сценариев. Так же как вы делали, представляя себе, как вам самому был нанесен вред, проведите различие между случаями, когда у вас была защита или помощь и когда ничего подобного не было. При худшем сценарии, когда вы ничего не можете предпринять и просто присутствуете при том, как умирает кто-то из любимых вами, ощутите волны головокружительной скорби и неприятия этой ситуации. Но потом прорепетируйте отсутствие ненависти даже к самому страшному преступнику, убийце ваших любимых детей. Сколько раз за историю человечества один человек убивал детей другого, и жертва тотчас же убивала такого убийцу или его детей? Цикл насилия продолжает расти, продолжается часто из поколения в поколение, число жертв умножается. Более того, если вы в гневе и хотите отомстить тому, кто причинил вред, вы становитесь одержимы идеей совершить насилие против него и забываете помочь своим близким, которым этот вред был нанесен. Вы становитесь нелюбящим, отказываетесь от блаженства, покидаете близкого вам человека в страданиях и непонимании, будь он жив или мертв, плывя в промежуточном пространстве перед тем, как вступить в новую жизнь.

Теперь представьте себе, что ваше имущество, которое вы так лелеете, оказалось разграблено. На дороге вам дом напали вандалы. С насмешками и хохотом они разбивали окна, ломали мебель, крушили памятные вам вещи. Постарайтесь представить себе эту сцену очень живо, так чтобы даже в состоянии медитации ощутить шок и потрясение. Продолжайте практику, пока не научитесь реагировать без ненависти. Наконец представьте себе, что вандалы осквернили самый священный для вас образ — фигуру Христа, распятого на кресте, статую Будды, каллиграфию Аллаха, изображение вашего любимого наставника

или святого. Удерживайте эту картину в своем воображении и наблюдайте, как гнев и ярость поднимаются в вас. Подумайте о том, что реальный Будда, Иисус, Аллах, мудрец или святой — никто из них ни капли не пострадал от выходок глупых вандалов. И правда, они сами не разгневались бы, увидев, как уничтожают их изображения. Скоро вы научитесь испытывать сочувствие к этим несчастным вандалам, которые создают себе огромный негативный эволюционный импульс.

Ваши медитации на эти темы, репетиции перед повседневными столкновениями с людьми и событиями, которые обычно вызывают у вас гнев, будут прогрессировать со временем. Вы поймете, что достигли главного прорыва, когда сможете себе представить, что вам жаль тех людей, которые наносят вам вред. Ваши враги — те, которые находятся под влиянием истинного врага, гнева, — покажутся слепыми, их действия искалечены привычкой. Вы даже начнете ценить их за то, что они дают вам возможность развить свое героическое оружие терпения. Они вселяют в вас силу выстроить мирную крепость терпения, в которой ничто не побеспокоит вас. Они помогают вам встать под радостное знамя прощения, знаменующее блаженство вашей свободы от любой горечи.

Великий лама, с которым я работал, Тара Тулку, однажды рассказал мне об этом, еще до того, как я продвинулся достаточно далеко, осваивая практику терпения. Он удивил меня, сказав: «Если ты действительно понял, как направлять свое эволюционное развитие, то, выйдя утром на кухню и обнаружив там своего злейшего врага, готового нанести тебе новый удар, ты обрадуешься больше, чем призу в десять миллионов долларов, полученному в одной из лотерей!» Я помню, что покивал, выражая согласие и понимая, что в глубине души не согласен с ним. В теории я

осознавал эволюционную ценность высшего вызова, чтобы стимулировать развитие терпения, предельной возможности побороть моего истинного врага, сам гнев. Но в то же время я думал, что смог бы использовать эти десять миллионов долларов для того, чтобы совершить столько прекрасного: распространять учение Будды, проводить больше времени в медитативном уединении, спонсировать других, давая им возможность развиваться духовно, и т. д. Моя фантазия разыгралась в этом направлении.

Но затем я применил к своим мыслям могущественную практику Шантидевы. «Но ты испытаешь гнев, когда потеряешь эти десять миллионов! — сказал я себе. — Ты медитируешь хорошо, но твой разум лишь увеличит свою привязанность к этой жизни, так что эти деньги не принесут тебе пользы. Другие люди захотят получить от тебя спонсорскую поддержку не ради духовного развития, а для личных целей. Ты, как ребенок, будешь зависеть от их похвалы и одобрения. В конце концов ты не воспользуешься бесценной возможностью, данной человеку, возвысить свои произвольные инстинктивные привычки». Позднее я услышал о психологическом исследовании, проведенном среди людей, выигравших огромные денежные суммы в лотереях или розыгрышах призов, и они подтвердили ход моих мыслей. Хотя победители лотерей и испытывают взрыв эйфории и восторга сразу после получения выигрыша, но многие из них заканчивают тем, что теряют свои привязанности и настоящих друзей, портят свое здоровье и все оборачивается для них намного хуже, чем было до выигрыша. Так что продолжайте практиковать до тех пор, пока не испытаете больше счастья при виде своего злейшего врага, чем обнаружив у себя на пороге команду по раздаче призов со связкой воздушных шариков и чеком на десять миллионов долларов!

Личное осуществление: действия во имя добра

Чем лучше вы овладеваете практикой терпения, тем лучше вы сможете укрыться под его защитой в повседневной жизни. Чем лучше вы будете защищены таким образом в первую очередь от своего настоящего внутреннего врага — гнева, тем лучше вам будут удаваться самоотверженные и героические поступки во благо своей и чужой позитивной эволюции.

Вместо того чтобы расстраиваться из-за сложных ситуаций, как вы привыкли делать, используйте каждую из них как возможность развить свое терпение. Любой небольшой инцидент, который расстраивает вас, может послужить тренировкой поведения в более серьезных ситуациях, вызывающих у вас сильный гнев. Это похоже на подготовку к марафону. Вы тренируетесь поднимать разный вес и бегать, чтобы развить силу и выносливость. Ваши мышцы могут болеть, и временами вы чувствуете усталость, но вы знаете, что страдаете во имя определенной цели, и это не вызывает у вас протеста. Похожим образом вы можете тренировать овладение гневом. Может, придется немного пострадать, когда вы постараетесь не реагировать на плохое обращение, но вы ощутите, как вместе с развитием «мышц» вашего терпения растет и ваша ментальная сила и выносливость. То, что в начале казалось невыносимым, позднее станет приемлемым.

Шантидева говорил: «Нет ничего, что не становилось бы легче благодаря привычке. Привыкнув к малому вреду, я должен терпеливо учиться переносить и больший вред».

Ваша практика начинается с того, что вы не позволите беспокоить вас небольшим раздражителем, таким как укусы комаров, автомобильные пробки, долгое ожидание у телефона, раздраженные нотки в речи других людей, легкий голод или усталость. Примите

решение, что теперь вы сознательно соглашаетесь страдать от небольшого дискомфорта, не расстраиваясь по этому поводу. Затем вы можете начать иметь дело с людьми, которые раздражают вас. Вместо того чтобы избегать их, решитесь воспринимать их как долгожданный вызов, постепенно увеличивайте ваше общение с ними. Действуя таким образом, вы разовьете большее терпение в отношении их раздражающих реплик или дурацких идей.

В следующий раз, столкнувшись с неумелым продавцом, по вине которого вам приходится дольше, чем нужно, стоять в очереди, используйте это время с умом. Покритикуйте внутренне свою привязанность к покупаемой вещи. Подумайте о том, что могли бы найти что-то лучшее или вовсе обойтись без этой вещи. Когда подойдет ваша очередь, мило улыбнитесь и вручите свои приобретения раздражающему вас кассиру. Поблагодарите его за то, что он потратил так много времени на других покупателей и заставил вас ждать, ведь это позволило вам осознать, что на самом деле эта вещь не нужна вам, так что он сэкономил много ваших денег. Попросите его положить товар обратно на полку, когда у него будет время, и пожелайте ему хорошего дня!

Научившись не расстраиваться ни по какому поводу, вы можете перейти к следующему этапу: учитесь направлять в другое русло энергию, появившуюся в ходе сложных ситуаций, превращая ее в позитивную волю к изменениям. Мы уже обсуждали, что избежать гневной реакции — это не значит, что вы должны стать пассивным в повседневной жизни, бояться действовать агрессивно или отстаивать свои убеждения. Действительно, вновь обретая власть над собой, мы получаем возможность видеть и исправлять зло ради победы добра. Мы можем помочь добру одержать верх.

Счастливо и радостно мы можем вмешиваться с молниеносной настойчивостью в ситуации, которые,

по нашему ощущению, могут обернуться во зло. Мы можем радостно обыграть эти конфронтации, а временами нам придется действовать грубо и шокировать. В любом случае мы всегда должны пытаться решить проблему раньше, чем вспыхнет гнев. Скажем, к примеру, что раздражающий вас дядюшка явился на очередной семейный праздник в честь Дня благодарения. Когда он, как обычно, начнет разглагольствовать о никчемности социальных работников и вездесущих защитниках окружающей среды, расстраивая вас и многих других, собравшихся за столом, начните действовать в первый же удобный момент. Вручите ему шутивную награду, прочтите написанный заранее веселый стишок или заготовьте какой-нибудь розыгрыш — фантазируйте на свое усмотрение. Главное — это предпринять что-либо до того, как он вызовет у вас гнев.

У вас будет множество возможностей, подобных этой, чтобы применить терпение и добрую волю в своей и чужой жизни, вместо того чтобы распространять стресс и суматоху, находясь на грани срыва. Вы станете непобедимы, освободитесь от привычки реагировать насилием. Вы обнаружите, что стали меньше бояться окружающих, и удивитесь, насколько меньше они будут сердиться на вас. Ваше вмешательство все чаще станет играть решающую роль, ведь теперь вы стали беспристрастны, что позволяет вам более ясно видеть события и эмоции.

А как быть в ситуациях, когда требуется нанести вред другому человеку, чтобы помешать ему еще больше навредить себе или окружающим? Даже Шантидева говорил, что порой необходимо действовать с энергией, которая может показаться вредной, для того чтобы с хирургической оперативностью предотвратить насилие. Скажем, к примеру, что взбешенный автомобилист вышел из машины, направляется к вам по шоссе, ругая вас на чем свет стоит. Вы замечаете, что на него несется другой автомобиль, водитель которого

склонился к мобильному телефону и не смотрит на дорогу. Видя, что машина сейчас собьет нападающего на вас водителя, вы кричите ему, чтобы он отошел в сторону, но в своей ярости он ничего не замечает вокруг. Вы решаете, что еще есть время для активных действий и налетаете на него, оба падаете на землю, откатываясь с проезжей части, — тем самым вы спасаете жизнь этого человека. (Не пытайтесь повторить это, если не обладаете солидной атлетической подготовкой и завидным хладнокровием!) Ваши действия в этой ситуации были агрессивны, даже насильственны. Но в конечном итоге они были благотворны, ведь была спасена человеческая жизнь, а может, и две.

Знаменитая «История о прошлых жизнях» Будды, которая повествует о трансцендентном терпении великого святого Кшантывади, что значит «Учитель терпения». Он мирно сидел в лесу, когда молодой царь со своим гаремом остановился неподалеку у озера отдохнуть. Царь развлекался со своими женами и, наконец, устал и задремал, положив голову на колени к одной из них, пока другие растирали его ступни и растирали спину. Пока он спал, жены нежно укрыли его, положили ему под голову подушку и отправились на прогулку. В лесу они повстречали святого и, привлеченные его красотой и исходящим от него спокойным сиянием, сели у его ног и стали расспрашивать об учении. Он отвечал на вопросы и посвятил их в учение о терпении. Вскоре царь проснулся и был раздражен тем, что его жены ушли. Он отправился искать их и, увидев, что они сидят у ног мудреца, ощутил ревность и гнев. Царь потребовал объяснить, что святой делает с его женами. «Ничего особенного, ваше величество! Ваши добрые жены шли мимо и стали задавать мне вопросы о моей практике, практике терпения!» — «Я тебе не верю! — сказал царь, приходя в еще большее бешенство. — Я подвергну тебя испытанию, чтобы узнать, насколько ты терпелив!» С этими словами он

выхватил меч и отсек руку святого! Но святой даже не дрогнул от боли или страха, так развил он беспристрастность к своему телу. «О, пожалуйста, ваше величество, не делайте этого! Я прощу вас, и вы увидите, что гнев не властен надо мной, какую бы несправедливость вы ни совершили, и даже если вы убьете меня. Но то, что вы делаете, очень вредно для вас. Пожалуйста, остановитесь!» Услышав эти слова, царь впал в бешенство и принялся рубить святого на куски, отсекая его конечности в ожидании услышать крик агонии или гнева. В конце он заколебался перед тем, как нанести смертельный удар, перевел дух и начал испытывать благоговейный страх, хотя его ярость все еще не улеглась. Тогда Кшантивади сказал: «Теперь я должен доказать вашему величеству силу терпения. Если я действительно не испытываю гнева к вашему величеству, несмотря на эту ужасную несправедливость, то пусть мое тело вновь станет целым и невредимым!» И в тот же миг его руки и ноги приросли к телу, и он оказался цел и невредим, как и раньше. Как только это случилось, царь умер на месте от удивления и возродился в аду, где его постоянно резали на куски, — только представьте себе это.

Эта история иллюстрирует терпение на его трансцендентном уровне. Его сила в сочетании с трансцендентной мудростью была так велика, что этот йог стал в высшей степени просветленным. Его осознание превратилось в золотое облако блаженства и находилось вне пределов его тела, будучи в состоянии поддерживать грубое тело из плоти и крови, но не завися только от него одного. Достижение подобных высот трансцендентности и эмпатии может казаться абсолютно недостижимым для нас, неестественным, чем-то, к чему мы не станем никогда стремиться, — так подсказывают нам материалистические взгляды на эволюцию. Но все станет иначе, если мы обратимся к перспективе бесконечной жизни. Если не существует предела соотношен-

ности, predeterminedного ограничения для потенциала продолжительного систематического развития, то возможно все. Вспомните Нео из фильма «Матрица». Пока он идентифицировал себя со своим грубым телом, он был связан силой тяжести, его можно было убить ударом или пулей, он не умел ни летать, ни исчезать. Но потом его осознание решительно отвергло привычное восприятие и расширилось настолько, что он смог идентифицировать себя с самой матрицей или любой ее частью на любом уровне, а также вернуться к «дигитальному остаточному образу своего „я“», то есть своему телу в матрице. Он научился делать такое, что остальные, не знающие реальности матрицы, считали волшебными подвигами. Независимо от того, реалистично или нет такое видение реальности нашего мира, важно признать, что многие люди в других культурах с другими взглядами на реальность придерживались такого видения и, соответственно, развивали терпение, превосходящее границы смерти, и становились способными на великие героические поступки. Теперь наше мировоззрение пополнилось новыми знаниями, пришедшими из квантовой физики, в частности принципом неопределенности, парадоксом волновых частиц, теории вероятности и т. д., хотя это еще не ослабило костности популярного материализма на широком уровне. Теперь мы можем принять перспективу бесконечной жизни, сначала на экспериментальном уровне и в конце концов фактически. Мы можем полностью освободиться от гнева. Мы можем воплотить трансцендентное терпение. Вместе с этим мы можем медленно и постепенно развивать героизм, ощущая себя лучше с каждым маленьким шагом. В нашей перегруженной стрессами повседневной жизни любая степень терпения уже сама по себе становится непосредственным вознаграждением.

История о Кшантывади внушает мне благоговение, я испытываю и недоверие, и восхищение, но один

аспект мне не нравится. Практика терпения в данном случае безупречна, но ее осуществление не бесспорно. Почему Кшантивади позволил царю изрубить его тело? Почему он не пожалел царя, видя в нем беспомощную жертву собственного гнева, и не проявил свое терпение, предотвратив насилие, обрекающее царя на адские муки? Почему Кшантивади не прибег к воинскому искусству и просто не уклонился от ударов царя? Или позволил бы ему отрубить себе одну конечность и сразу продемонстрировал бы магический «акт истины», сделавшись целым и невредимым, а затем уклонялся бы от его ударов, пытаясь успокоить царя. Обратившись к этой практике и проявляя терпение, мы не должны выставлять это напоказ, еще больше провоцируя наших врагов. Используя терпение, чтобы сохранить внутреннее спокойствие, мы должны обратить наш героизм на то, чтобы предотвращать саморазрушительные действия наших врагов. В конце концов, именно так нам предстоит стремиться к тому, что мы задумали.

Социальное осуществление: трансформация милитаризма

Мы уже обсудили пути, какими насилие проникает в наше современное общество. В главе «Справедливость» мы даже провели небольшое исследование и признали, что жестокость имеет место ежедневно. Теперь нам предстоит ответить на вопросы: «Как мы можем применить развитое нами терпение, чтобы снизить идеализацию насилия и зависимость от него? Как нашему обществу сделать шаг от милитаризма к пацифизму?»

Как мы видели, рассматривая наш личный переход от гнева к терпению, первым шагом должно стать преодоление ненависти. На социальном уровне

это означало бы принять политику ненасилия. В наши дни нас учат, что отказ от насилия нереалистичен и непрактичен. Но ненасилие не означает слабость. Напротив, это более могущественная сила, намного более предпочтительная с точки зрения ее последствий для отдельных индивидов и целых наций.

Ганди показал нам прекрасный пример власти ненасилия, обратившись к такой политике и заставив британских империалистов без помощи военной силы отказаться от своей «драгоценности в короне», своей наиболее восхваляемой колонии и величайшего экономического ресурса. Ганди вдохновляла джайнистская традиция его матери, буддистская этика ненасилия, которая распространилась в индийской цивилизации как часть индуизма, «подставь другую щеку» в христианстве и непротивление злу насилием в христианской философии Л. Толстого. Мартин Лютер Кинг Младший, вдохновленный успехом Ганди, применил принципы ненасилия в движении за гражданские права в США. В наши дни Его Святейшество Далай-Лама является живым примером ненасильственного сопротивления в действии, в своей терпеливой и мирной борьбе против китайской оккупации, колонизации и геноцида в Тибете. Он пользуется поддержкой миллионов мирных жителей во всем мире.

Ненасилие не означает подчинения злу. Ганди учил, что существует три уровня ответа на зло. Наименее предпочтительный — это сдаться злу и выполнять его приказания, пассивно принимая все как есть. Несколько лучше сопротивляться злу его же методами, сопротивляться насилием. Я называю это «горячим» героизмом. Это поведение может принести успех с точки зрения кратковременной перспективы, но в конечном итоге неэффективно, ведь оно тоже подразумевает подчинение злу из-за обращения к его же методам. Таким поведением движет ненависть. Наилучшей реакцией является ненасильственное сопротив-

ление, борьба против зла без обращения к злым побуждениям или тактике. Чтобы подняться против зла, не прибегая к насилию и гневу, требуются наибольшие героические усилия в комбинации с неколебимым интеллектом и состраданием. Но вместе с тем это и наиболее эффективный метод. Я называю его «холодным» героизмом, и осуществить его можно, лишь вооружившись терпением, терпимостью, сдержанностью и прощением. Нельзя слишком лично принимать ситуацию или видеть в злодее воплощение зла. Вы должны видеть своих противников в истинном свете — охваченными гневом и введенными в заблуждение. Они достойны сострадания, но им нужно активно противостоять. Ваша цель — освободить их от ненависти и заблуждений, которые движут ими, чтобы они увидели истинное положение вещей и справедливость вашей позиции.

Ганди отстаивал ненасильственную реакцию даже на нацизм. Он настаивал на том, что мирные, невооруженные воины могли бы выйти на улицы, смело встречая танки и обстреливающие их отряды. Они скорее дали бы убить себя, чем подчинились приказу выйти в ответное наступление. Он надеялся, что такие действия в конце концов побудили бы немецких солдат осознать, что они не сражаются с врагом, а совершают жестокость по отношению к скромным человеческим существам. Это заставило бы их обратиться к своим злым лидерам, которые возвысили себя благодаря страху. В конце концов были бы разрушены все структуры власти, пропагандирующие насилие, и война бы закончилась. Ганди признавал, что такая ненасильственная битва потребовала бы позволить свершиться множеству смертей, прежде чем враг смягчился бы. Но он считал также, что результатом насилия тоже будут огромные потери, в чем оказался прав. В ходе войны были не только убиты миллионы людей с обеих сторон, на десятки миллионов больше людей погибли

в тюрьмах и невидимых войнах, разразившихся по всему миру в результате холодной войны, начавшейся после Второй мировой войны. Участники военных действий, движимые гневом и страхом, привыкли решать проблемы путем насилия и убийства.

Если бы 1945 год стал бы триумфом ненасильственного сопротивления насилию и агрессии, на Земле могла бы начаться эра истинного мира. Мечи перековали бы на орала. Огромные денежные средства и ресурсы, затрачиваемые на военные нужды победившими нациями, ставшими главными торговцами оружия на планете, можно было бы направить на создание достойного образа жизни для всех страдающих на земле. Можно было бы предпринять меры по оздоровлению людей, значительно сократить болезни. Мужчины и женщины смогли бы получать лучшее образование. Взрыв численности населения можно было бы взять под контроль. Мы снизили бы темпы загрязнения окружающей среды. Имели бы место только смерти, вызванные природными катастрофами, голодом, засухой, болезнями и другими непредвиденными обстоятельствами. Но разрушительная сила человека была бы необычайно снижена, если бы организованный милитаризм был снят со счетов. Творческий потенциал человека был бы направлен в новое русло, вдохновляя нас на холодный героизм, а наша планета могла бы стать истинным раем.

Итак, что вы можете сделать? Существует множество путей, которыми вы, как отдельно взятая личность, можете работать над культивированием ненасилия на местном, национальном и даже глобальном уровнях. При любой социальной трансформации важнейшим шагом будет обеспечение вашей собственной трансформации. Вы можете оказывать огромное влияние на окружающий мир, просто стараясь заменять ненависть терпением в своей жизни. Если в конце концов вам удастся изгнать гнев и всегда проявлять

терпение по отношению к другим, вы сможете не только себе, но и всем остальным. Чаще практикуйте трансцендентное терпение, как описано в этой главе, и вы почувствуете, как волны мира и покоя исходят от вас.

На социальном уровне вы можете найти ненасильственные пути для борьбы с угнетением и, действуя таким образом, сможете окружающим развить терпимость. Один необыкновенный человек по имени Бо Лозоф обучал йоге осужденных, предоставляя заключенным шанс использовать их длительное уединение в качестве возможности обновить тело и разум, стать лучше, чем они были до того, как попали в тюрьму. Бывший член шайки, Монстр Коди, работает в Лос-Анджелесе, помогая другим членам преступных группировок отказаться от насилия. Цезарь Шевиц, рабочий по найму, организовал фермеров на ненасильственный протест в защиту достойной жизни и человеческих условий труда. Корнел Уэст пишет и выступает на тему преодоления традиций насилия, выросших на почве сложных межнациональных отношений в Соединенных Штатах. Его Святейшество Далай-Лама обращается к ненасилию в своей международной кампании против угнетения Китаем тибетского народа. Есть и множество других примеров, когда люди демонстрируют нам, как эффективно применить ненасилие даже в нашем несовершенном мире.

Вы не должны быть всемирно знаменитым, чтобы вести себя по-другому. Вы можете жертвовать деньги и время или стать волонтером неправительственных организаций, которые выступают по всему миру в защиту прав человека, против правительственного угнетения и за поддержание мира. Вы можете стать социальным активистом и просить представителей от вашего округа в Конгрессе поддержать политику ненасилия, собрать единомышленников. Вы можете учить терпимости на своем примере тех, кто вас окружает. Есть

тысяча способов, чтобы обратиться к членам вашего местного сообщества, неся им весть, которую повторяли уже столь многие пророки, религиозные и политические лидеры на протяжении тысячелетий: любовью можно достичь большего, чем ненавистью. Насилие можно побороть только ненасилием.

Теперь, преисполнившись решимости освободиться от рабства ненависти и гнева, мы можем перейти на новый уровень свободы. Мы уже видели, что терпение — это необычайно мощная сила. Она позволяет нам не терять контроль, так что мы не рискуем навредить другим людям. Мы можем мобилизовать всю свою энергию, эмоциональные и интеллектуальные ресурсы для сострадания, потому что понимаем, сколь многого можно достичь таким образом. Терпимость — это сила. Терпение — это жизнерадостность. Прощение — это спокойствие, просчитанный ответ на негативное, радость в обретении гибкости своего поведения. Ненависть может только навредить нам, проникая в наше существо и заставляя испытывать еще больше ненависти. Но мы научились обезличивать нападающего и тем самым противостоять искушению отреагировать гневом. Теперь мы рассматриваем своих «врагов» как непросветленных жертв ненависти. Мы принимаем их в свое сердце и успокаиваем холодной водой своего огромного блага — сострадания ко всем живым существам.

Наша новообетенная перспектива позволяет нам мечтать о мире, в котором отдельные личности и даже целые общества дадут обет трансформировать ненависть в терпение. Для нас стало вполне возможным достичь вездесущего ненасилия, отсутствия войн, уменьшения военных расходов и глобальной кооперации — и не в отдаленном фантастическом будущем, а уже теперь, в нашем столетии. Мы никогда не должны изменять своему разумному ожиданию человеческой способности пробудиться от склонности к насилию. Одно из ключевых психологических травмирующих

воздействий милитаристской системы — это предубеждение, что насилие неизбежно. Даже если мы попытаемся жить в мире, другие нападут на нас. Но если мы будем созерцать природу реальности, мы увидим, что преимущества ненасилия очевидны. Пацифизм благотворен как для людей, так и для животных и окружающей среды.

Преодоление гнева терпением — это вовсе не нереалистичный идеализм. Оно необходимо ради самой жизни. Мы можем заменить порочный цикл насилия добродетельным циклом мира и покоя. Мы должны быть оптимистами. Мы должны страстно верить, что, как столетия тому назад предсказывали Будды, мы можем создать лучший мир — мир без насилия или ненависти, мир, преисполненный любви, мир Будды здесь, на Земле.



7

ТВОРЧЕСТВО

Преамбула: недвойственность

Теперь, вкусив реальности бесконечной жизни, вы можете допустить возможность, что уже обладаете природой Будды — потенциалом, и даже неизбежностью того, что станете Буддой в этой или в одной из следующих жизней. Вы *действительно* присоединитесь ко множеству других благодетельных, вездесущих существ, которые достигли просветления. На самом деле, с точки зрения буддистской перспективы, вы уже с ними. Если бы вы могли слышать их, они бы сказали вам: «Вы *уже* освобождены! Вы *уже* совершенны! Вы *уже* в состоянии Будды!» Время в нашем привычном восприятии — как линейная продолжительность отдельных мгновений, следующих один за другим, — это иллюзия. Ваше будущее наслаждение освобождением также находится в непосредственном настоящем для Будд, как и ваш нынешний опыт невежественности и отчужденности. Для Будд свобода от произвольных возрождений, то есть нирвана, и вовлеченность в цикл жизни, то есть самсара чужих страданий, нераздельны.

Это может смущать вас, ведь остается некая двусмысленность. Вы все же должны работать в этой жизни, чтобы улучшить самого себя и свой мир. Вы должны медитировать и осуществлять практику в действии

в своей повседневной жизни. Как мы видели в предыдущих главах, вы постоянно должны стремиться к самоотречению, бросая вызов своему знакомому старому эгоцентрическому мировоззрению, стараться жить в соответствии со своим личным этическим кодом даже среди несправедливости, преодолевать свой гнев, развивая терпение. Теперь вы не должны путать образ бесконечной жизни со своего рода самодовольным ощущением, что уже достигли совершенства и просветления. Вы должны уважать свое нынешнее состояние бытия, ваш медленно развивающийся уровень осознания, и в то же время стремиться усовершенствовать его. Неуловимое и иногда фрустрирующее представление о недвойственности очень сложно для понимания, но мы должны развивать терпимость по отношению к двусмысленности.

На духовном уровне непонимание утверждения, что «все в мире, включая вас, совершенно», может вызвать своего рода ложную надежду и отвечающий реальности восторг. Когда это утверждение потерпит крах, мы испытаем разочарование. Дело в том, что, несмотря на нашу природу Будды, мы не ощущаем этого благословения все время независимо от обстоятельств. Напротив, чаще мы чувствуем страх и дискомфорт, стресс и неудовлетворенность, и всем нам слишком хорошо известно, что любая крупная неудача вызовет в нас еще большее страдание и горе. Наши переживания станут еще острее, если мы посмотрим на состояние нашей планеты. Возможно, в уединении или в присутствии наставника нам удастся, пусть на какое-то время, убедить себя, что все к лучшему, все совершенно. Но вскоре мы оглядимся по сторонам, как мы делали во время медитаций, описанных в двух последних главах, и увидим происходящие жестокости. Мы вспоминаем ужасы прошлого, со страхом ожидаем будущего и знаем, что не все в порядке. Мы не

можем принять, что реальность одновременно ужасна и совершенна.

Мы не единственные, кто боролся с недвойственностью. Учение о Сутре Вималакирти, индийском буддистском священном тексте, написанном тысячи лет тому назад, рассказывает историю о пятистах благородных юношах, совершавших путешествие из великой метрополии Ваишали в индийскую провинцию, чтобы нанести визит Будде. «Владыка, — сказали они ему, — мы устремились на поиски просветления. Но у нас есть вопрос: как мы, Бодхисаттвы, можем сделать наш мир прекрасным? Как нам обратить его в совершенный мир Будды?»

Будда был рад этому вопросу. Для своей благодарной аудитории он прочитал целую лекцию о добродетелях, возвращаемых в ходе долгой эволюции Бодхисаттвой-спасителем: о мудрости, щедрости, справедливости, терпении, творчестве и созерцании. Он объяснил, как эти качества становятся самой сутью Бодхисаттвы. Он показал, как поиск состояния Будды становится стремлением создать новый мир безграничного счастья не только для себя, но и для всех других существ. Он закончил, обратившись к юношам так: «В конечном итоге совершенство и красота мира Будды отражает совершенство и красоту разума Бодхисаттвы!»

Выслушав рассуждения Будды, великий просветленный мудрец Шарипутра ощутил сомнение и смущение. Он подумал: «Если таковы качества мира Будды и они отражают трансцендентное совершенство разума Бодхисаттвы, то что происходит с разумом этого Будды прямо здесь? Он далек от совершенного мира мудрости, щедрости и т. д., его мир выглядит как совершенный беспорядок!»

Бедный Шарипутра! Будда прочитал его мысли и сейчас же обратился к нему: «Виновны ли солнце и луна, что слепцы не видят их?»

«О, нет, господин!» — ответил смущенный мудрец.

«Так же, Шарипутра, вины моего мира Будды нет, если тебе он кажется несовершенным, — объяснил Будда. — Он совершенен по своей цели, которая заключается в том, чтобы создать оптимальную обстановку для эволюционного развития всех существ в нем. Но ты чрезмерно сосредоточился на несовершенстве, чтобы увидеть это».

Чтобы продемонстрировать свою мысль, Будда опустил палец ноги и церемонно коснулся им земли. В это мгновение Шарипутра и все присутствующие узрели мир Будды, которым в действительности является Земля, в опыте просветленных. Земля предстала перед ними совершенной сферой просветления. Все казалось драгоценным и изысканным, они увидели, что каждое существо находится в эволюционной позиции, идеальной для их ступени развития. Будда спросил Шарипутру, как ему все это нравится, и монах ответил с великим благоговением, что это воистину прекрасно. Брахма, Бог-Творец в общих индийских верованиях того времени, тоже был среди присутствовавших и бранил Шарипутру, сказав, как он всегда видел совершенство мира Будды в этом мире. Потом Будда поднял палец ноги, и видение исчезло. Они опять полностью осознавали несовершенство мира, в котором жили.

В этой истории речь идет о том самом парадоксе, с которым мы сейчас столкнулись. Бесконечное число легендарных героических существ уже стали совершенными Буддами, они смешаны с каждым атомом нашей вселенной. Они существуют в каждой клетке и молекуле нашего собственного тела. Они обеспечивают всеохватывающую оболочку или всепроникающее поле благословенной энергии, любви и поддержки для всех нас, еще не просветленных существ. Но мы все еще не очень верим в их обширное присутствие. Мы все еще ловим короткие мгновения прекрасного совершенства, которое окружает и наполняет нас все время.

Для нас существенно, что мы чувствуем реальность лежащей в основе позитивной энергии вселенной, воспринимаем ли мы ее как бесконечные облака Будды или вездесущность Бога или богов в любой форме — Яхве, Иегова, Аллах, Вишну, Шива, Мать Земля, Дао или просто сила добра. Это придает нам бодрости, надежды и вдохновляет нас пробудиться к радости. С другой стороны, чтобы развить прозрение и сострадание, мы должны оставаться реалистичными в рамках нашего относительного, условного опыта несовершенства. Если мы будем игнорировать реальность мира, в котором живем, у нас не будет мотива исправить его. Мы не будем стремиться развивать свои добродетели мудрости, щедрости, справедливости и терпения. У нас не будет решимости обратить несовершенный мир, который мы видим, в мир Будды, помочь всем живым существам избежать страданий путем достижения просветления, сколь бы бесконечно много времени это ни потребовало, сколь бы много жизней мы ни посвятили этим усилиям.

Один из моих любимых фильмов, «День сурка», очень хорошо иллюстрирует нашу позицию как человеческих существ на этой планете. С точки зрения бесконечной жизни мы обретаем прозрение, что у нас есть бесконечное время, чтобы довести дело до конца, подобно тому как персонаж Билла Мюррея понимает, что он снова и снова просыпается одним и тем же утром. Тем не менее это не означает, что в этой жизни мы можем сесть и расслабиться, наоборот, нам предстоит работать над тем, чтобы улучшить наш мир и себя, пока все наконец не будет в порядке. В противном случае мы будем повторять свои фрустрации и ошибки на протяжении многих жизней, так же как персонаж Билла Мюррея портит раз за разом свои отношения с другими. Хорошая новость заключается в том, что, когда мы открываем наше осознание дальше, делаем ставку на бесконечную жизнь, бес-

конечную эволюцию и беспредельные возможности, мы обретаем больше энергии и творческого потенциала, что позволяет нам в конце концов добиться успеха там, где до этого мы раз за разом терпели неудачу.

Таким образом, мы должны безоговорочно принять одновременно как познанное нами совершенство мира Будды, так и ощущаемое несовершенство нашего привычного мира. Мы должны признать, что обе реальности могут и действительно существуют одновременно и что они налагаются одна на другую. Без несовершенного мира у нас бы не было способа достичь просветления. Без мира Будды у нас бы не было причины верить, что мы можем достичь его, и не было бы мотива для таких попыток. Принимая творческую двусмысленность этой высшей недвусмысленности, мы можем сознательно вступить в следующую фазу личного развития, которая подразумевает развитие видения мира Будды и веру в собственные способности помочь создать его на этой земле.

Мы можем также посвятить наши бесконечные жизни этому величественному предприятию — быть готовыми прожить все эти жизни! Очень важно не рисковать и не опускаться к низшим биологическим формам жизни, еще более погруженным в страдание. Конечно, даже более низкие состояния будут непостоянны и смогут медленно развиваться в противоположном направлении к более высшим формам жизни. Но теперь, обладая столь прекрасным человеческим воплощением, почему бы не заручиться уверенностью, что мы больше никогда не станем немыслящими, бессловесными, беспомощными и уязвимыми для невыносимых страданий? Куда лучше будет прожить все наши будущие жизни в том же хорошем состоянии, каким мы наслаждаемся в нашей нынешней жизни, или даже еще лучше, чтобы эффективно помогать другим творчески и радостно.

Проблема: неприятие своего «я»

Теперь вам уже кажется разумным обратиться к бесконечному образу жизни. Вы ощутили вкус глубокой мудрости в отказе от своего «я» и начали наслаждаться открывшимися перед вами горизонтами. Вы ощутили свою взаимосвязь с другими, признали, что ваши отношения с ними в высшей степени определяют ваше собственное внутреннее состояние благополучия. Вы начали понимать, что переключение ваших внутренних ментальных моделей от чрезмерного внимания к себе на внимание к окружающим является ключом к непосредственному счастью, долгой свободе и просветлению. Вы смело встали на путь развития трансцендентных добродетелей мудрости, щедрости, справедливости и терпения посредством практики и ее применения. В практике альтруизма вы развили волю совершать добро для других; чувствительность, которая позволяет вам быть корректными и добрыми по отношению к ним; и даже бесценную способность не поддаваться гневу, используя опыт вреда и несправедливости как помощь на пути позитивной эволюции. Теперь вам предстоит сосредоточиться на преодолении оставшихся у вас вредных привычек: лени, пристрастий, нелюбви к своему «я» и отчаяния.

Эти четыре привычки составляют проблему, которую должно решить творчество. Каждая из них укрепляет другую, так что все вместе они создают парализующий порочный цикл. Вероятно, нелюбовь к своему «я» является в большей степени интересной из этих привычек, потому что наиболее характерна для современности и наиболее разрушительна. Вы, как современные люди, должно быть, удивлены этим утверждением. Американцев считают особенно гордыми и тщеславными, преисполненными чувства собственной важности и эгоцентричными. Как могут подобные

люди в тайне испытывать неуважение к своему драгоценному «я»? У нас есть тенденция недооценивать силу нашего мировоззрения, представлений о мире и самих себе, которые мы носим в своих головах и которые поддерживают мир, в котором мы обретаемся, проживаем дни и ночи, ложимся спать и ожидаем, что проснемся на следующее утро. Проанализировав свое мировоззрение, которое структурирует воспринимаемую нами реальность, мы осознаем его негативную силу. Как наши мировоззрения заставляют нас презирать себя и чувствовать от этого депрессию и отчаяние, испытывать недостаток вдохновения для того, чтобы творить добро? Давайте рассмотрим это повнимательнее.

Для начала вспомним наши рассуждения из первой главы «Природа реальности» о двух доминирующих ограниченных мировоззрениях: спиритуалистическом абсолютизме и нигилистическом материализме. Рассмотрим влияние спиритуалистического абсолютизма на наше мнение о самих себе. Согласно этой господствующей интерпретации монотеистических религий, Бог создал нас из ничего, мы пропитаны грехами и дурными наклонностями. Даже если у нас и есть некоторая надежда на освобождение в небесах, после смерти, мы все еще чувствуем себя совершенно обделенными этой милостью. Так что в глубине сердца мы действительно верим в свою никчемность.

С другой стороны, даже отказавшись от подобного религиозного подавления, мы обращаемся к другому мировоззрению, которое почти так же обесценивает нас. Согласно доктрине нигилистического материализма, мы являемся продуктом совершенно непреднамеренной, абсолютно бесцельной эволюции, начавшейся благодаря необоснованному взрыву случайного набора элементов. Наша индивидуальная способность чувствовать вследствие этого есть не что иное, как случай и иллюзия. Наши жизни совершенно бессмысленны,

ведь каждую секунду мы можем умереть и уйти обратно в совершенно безразличное к нам ничто, которое считается нашей фундаментальной реальностью. Что бы ни происходило, мы никчемны настолько же, насколько и спиритуалистические абсолютисты считают нас таковыми, только в данном случае у нас нет даже надежды на спасение в небесах!

К этим приводящим нас в уныние мировоззрениям добавляется еще и видение космоса как чего-то голого и невдохновляющего. Мы кажемся себе миллиардами микробов, ползающих по тонкой поверхности кипящей магмы оболочки из земли, воды и воздуха. Мы состоим из незначительных частиц, кружащихся с вызывающей отвращение непредсказуемостью, которых неким образом поддерживают субатомные волны или неуловимые частицы, являющиеся просто вибрациями или вероятностями. Все это вместе каким-то образом формирует иллюзорное сознание наших временных «я», и, очевидно, не существует других таких существ в этой, в нашем восприятии, бесконечной, холодной, беспросветной и безличной вселенной.

Неудивительно, что депрессия стала нашим доминирующим настроением! Неудивительно, что мы подавляем свое естественное, радостное творчество, ведь все, что бы мы ни делали для изменения этого мира к лучшему, в конечном итоге оказывается бессмысленным! Подсознательно мы стремимся к смерти и забвению, считая, что это будет спокойный, глубокий сон без сновидений, долгожданное избавление от этой непонятной ситуации. И неудивительно, что втайне мы чувствуем отвращение к самим себе, считая человека несчастным случаем, плохо сделанным механизмом, не подходящим для этого бессердечного окружения! Мы боимся выражать свои чувства к другим, да и у них нет побудительного мотива, чтобы проявить доброту к нам. Мы слишком ленивы, чтобы осмысленно обращаться со своим окружением. Мы пропитаны

сильнодействующим ядом калечащего нас презрения к самим себе и парализующей депрессии. Так как же наша врожденная человеческая созидательность может получить хоть какой-то шанс и проявиться?

В своей повседневной жизни мы не можем столкнуться со своей жалкой реальностью безнадежного отчаяния, так что мы бессознательно начинаем отрицать. Чтобы поддерживать это отрицание, мы постоянно находимся в поиске отвлечений. Но отвлечения — это палка о двух концах: отвлекая внимание от пустоты своего мировоззрения, мы также отворачиваемся и от исцеляющего следствия, побуждающих раскаяний и фундаментального стремления к добру, заложенных в нас.

Нашим главным отвлечением является чувство собственной важности, идея о том, что мы — центр вселенной. Пока мы живем и страдаем, мы должны быть способны завладеть теми и тем, кто и что нам нравится, и избавиться от тех и того, кто и что нам не нравится. Нет причин отказывать себе в мгновениях удовольствий. Мы быстро привыкаем к развлечениям, которые помогают нам убежать от реальности, к косметике и одежде, которая льстит нам, к поверхностным развлечениям, которые на время помогают нам забыть. Мы принимаем свое поверхностное ощущение собственной значимости за истинное доверие к себе, основывающееся на реалистичном, позитивном мировоззрении. Мы путаем поверхностное удовольствие эгоистических развлечений — секс без любви, погоню за адреналином, виды спорта, пропагандирующие насилие, алкоголь и наркотики — с истинными удовольствиями трансцендентности своего «я», растворением жестких границ между своим «я» и другим существом благодаря любовному оргазму, впитыванием красоты природы и искусства, творческой игрой и альтруистическим трудом. Однако временное решение проблемы приносит лишь большую неудовлетво-

ренность, тем самым усиливая наши пагубные страсти и несчастья. Нас полностью поглощает соблазн поддерживать образ собственного «я» и разрушительных привычек.

Так мы идем по жизни полумертвыми, никогда не чувствуя себя в безопасности, разве что во время крепкого сна, никогда не ощущая доверия к себе или удовлетворения, вечно зависимые от лени, страхов и отчаяния. Печальное состояние нашего разума резонирует с моделями разума наших соплеменников — людей во всем мире, создавая планетарное сообщество на грани разрушительного апокалипсиса. Мы увязли на пути, который неизбежно приведет нас ко дню Страшного суда, так что делаем все от нас зависящее, просто чтобы забыться.

Если врач ставит нам диагноз депрессия, то терапевт, вероятно, попытается помочь нам, возложив вину на родителей. Возможно, они, будучи в отчаянии, слишком много пили, отказывали нам в любви, психологически или физически плохо обращались с нами, втягивали нас в свои депрессии. Но и они были жертвами этого несчастливого доминирующего культурного комплекса. Их нельзя обвинять за их предствления и поведение больше, чем нас. Тем не менее это не дает нам повода погрязнуть в собственных несчастьях. Мы должны взять на себя ответственность за свое существование.

Добрая весть заключается в том, что даже обычно ослабляющее нас чрезмерное внимание к себе можно обратить себе в помощь. Мы поставим под вопрос и в конечном итоге избавимся от своего негативного мировоззрения. Когда мы осознаем, как неудовлетворены мы своей жизнью, перед нами встанет выбор: либо принять свою несчастную долю в этой жизни, либо искать более счастливую альтернативу. Нам предстоит провинциальное представление из серии «каждый кулик свое болото хвалит»: идею о том, что наша

культура — лучшая из всех. Существуют и другие цивилизации, более разумные и гуманные, чем наша, и их традиции могут помочь нам совершить прорыв от чувства отворачивания к себе и отчаяния к пробуждению и более позитивному видению реальности. Мы должны хотя бы испытать любопытство, чтобы узнать о них больше, если не полностью принять их как свои собственные.

Никогда не поздно что-то изменить. Мы можем освободиться от лени и отчаяния при помощи творчества, преодолеть нелюбовь к своему «я», обретя доверие к себе, вдохновиться на отказ от пагубных пристрастий, обнаружив глубокое удовлетворение в новом, воодушевляющем, наделяющем силой мировоззрении. Когда мы совершим этот внутренний переход, уже ничто не сможет помешать нам в создании мира Будды, к которому мы стремимся. Нет нужды переживать стресс по поводу этой задачи, ведь нет никакой спешки: в нашем распоряжении бесконечная жизнь, бесконечное время и пространство, чтобы трансформировать себя и свой мир, поскольку смерть больше не является препятствием. Преисполнившись радости и внутреннего покоя, мы можем быть энергично творческими в создании сферы любви и счастья.

Практика: йога творчества

Нашим следующим шагом на пути эволюции станет развитие трансцендентной добродетели героического творчества. Санскритское слово для обозначения этой добродетели, *вирья*, в грубом переводе означает «усилие», «старание», «бодрость», «энергия» и «усердие». Оно связано с *вира*, что значит на санскрите «герой». Творчество можно определить по-разному: как смелость, радость в созидании добра, энтузиазм, непоколебимое доверие к себе и позитивное вдохновение.

Творчество является противоядием для четырех негативных привычек, о которых мы говорили здесь, — лени, пристрастиях, нелюбви к себе и отчаянии. Три трансцендентные добродетели, над которыми мы работали — щедрость, справедливость и терпение, — носят в первую очередь альтруистический характер и направлены на совершенствование других существ. Мудрость, наша первая добродетель, и созерцание главным образом связаны с нами самими и нашим совершенствованием. Трансцендентное творчество считается корнем всех способствующих трансформации добродетелей, ведь без него ни одна из добродетелей не может быть развита.

Практика и последующее осуществление творческой йоги подразумевает полное принятие неотъемлемой доброты вселенной. Никакая внешняя сила — Бог, боги, философская или политическая система — не властвует над нами. Никакие научные измерения не «доказывают» обоснованность наших представлений о реальности ничто. Вам предстоит признать возможность того, что человек не обречен на ошибку, но у нас, безусловно, есть возможность создать лучший мир.

Я разработал оригинальную формулу, показывающую, почему добро лучше зла. Она родилась в ходе многих разговоров с моим другом, который строил свою карьеру в политических кампаниях в Америке и во всем мире. Сколько бы мы ни встречались, он в определенный момент неизменно возвращался к теме, которая не давала ему покоя. «Нет, правда, Боб, с просветленной точки зрения существует ли действительно способ победить зло добром?» — спрашивал он. Несмотря на то что я отвечал на этот вопрос уже много раз и ему, и самому себе, и другим ученикам, услышавшим об этих разговорах от моего друга, я все глубже задумывался над ответом.

По прошествии многих лет я наконец вывел свою оригинальную, математически точную формулу, дока-

зывающую триумф добра над злом. Бесконечное число существ действуют плохо, ведь они смотрят на мир с непросветленных позиций как на безнадежное воплощение боли, страдания и бесконечных несоответствий. Но есть и бесконечное число других, кто действует доброжелательно, показывая просветленный мир блаженства и свободы. Для непросветленных и злых характерна эгоцентричность, тогда как для просветленных и добрых — внимание к другим. Эгоцентричные существа движимы индивидуальным желанием или неохотой, обманом и страхом. В своей борьбе с миром, который кажется им враждебным, они черпают эмоциональную энергию и потребности из одного-единственного существования. Поэтому, сколько бы плохого такие существа ни сделали окружающим, они скоро истощаются, ведь их импульсы основаны только на их собственном аппетите и воле. Люди, в центре внимания которых стоят другие, напротив, движимы желанием и неохотой бесчисленных других существ. Прилагая усилия к тому, чтобы сделать мир лучше, они могут почерпнуть эмоциональную энергию и потребности у бесконечных других. Поэтому такие существа всегда будут действовать дольше и эффективнее, ведь источник их энергии несопоставимо больше, чем у эгоцентричных существ. Таким образом, моя формула такова: бесконечность, умноженная на одного (то есть зло), есть *бесконечно* менее могущественная сила, чем бесконечность, умноженная на бесконечность (то есть добро).

Вы должны открыть свое сердце откровениям Будды о природе реальности и своему собственному величию. Задумайтесь на мгновение над относительными и бездоказательными утверждениями тех мировоззрений, которые раньше заставляли вас считать себя не имеющим ценности существом. А теперь откройте свое воображение другим возможностям. Обратитесь к учениям Будды и многих других мудрецов, которые в

ходе многих веков исследовали и созерцали природу жизни. Они не прибегали к догматическим утверждениям, как делают спиритуалистические абсолютисты и нигилистические материалисты. Последние провозглашают, что они прекрасно понимают нашу реальность, но они также допускают, что ее сложность нельзя свести к какой-либо формуле или набору правил; она должна быть понята посредством прямого, индивидуального опыта. Поэтому все вербальные описания, в определенном смысле, носят гипотетический характер: они могут быть полезным руководством в критическом анализе, но в конечном итоге лишь критическая мудрость может породить просветленное осознание. И теперь настало время задействовать свою критическую мудрость.

Подумайте о тех моментах, когда вы чувствовали истинное блаженство. Вспомните, какими сильными были ваши ощущения и как каждый раз вы были удивлены, что можете испытывать такие чувства. Признайте, что вашему блаженству нет предела, ведь блаженство — это то чувство, которое вы испытываете, когда взрываете границы своего привычного «я» и переходите в радостное пространство бесконечной жизни. Правда, трепет блаженства может быть немного пугающим, но он тоже ведет к совершенству.

Медитируйте над своим величием. Какое вы необыкновенное существо! Вы столь свободны и многогранны, творчески и изобретательны. Вы обладаете самоосознанием и аналитическим мышлением, у вас есть язык и большой багаж знаний, источником которых могут служить книги или компьютер, которые позволяют вам разделить коллективную память с миллионами других людей. У вас есть воображение, и экспериментальным путем вы можете познать еще непознанное. У вас есть естественное чувство справедливости и эмпатии. Доброта, любовь и щедрость просто даются вам. В конце концов, у вас есть способность

преодолевать свои слабости, чтобы сделать мир лучше для всех живущих в нем.

Вам предстоит насладиться столь многими вещами и столько радости разделить с другими. Менее развитые животные обладают намного более ограниченной способностью чувствовать и разделять чувства других. Насколько приятны ласки крокодила для его партнера? В борьбе за выживание у них остается мало времени и энергии, которые они могли бы посвятить поиску счастья. Многие люди в равной степени несчастны: они боятся и подавляют собственное блаженство, развивают теологические учения, которые признают это блаженство дьявольским, и реагируют насилием против тех, кто утверждает, что нашел путь к достижению радостной, питающей нас на протяжении всей жизни энергии. Или они просто живут в условиях, которые мешают им исследовать самих себя и свои взгляды на жизнь: в бедности, голоде, войне, рабстве, социальном насилии, под контролем теологических или государственных систем. Взгляните на то, как вам повезло в сравнении с ними! Вы живете в свободной стране, где вы можете обдуманно выбрать и верить в то, что вам нравится. У вас есть свободное время, возможность читать эту книгу и практиковать новые методы духовного развития. Вы способны представить себе полное освобождение от страданий и наслаждение долгого счастья. Эта особенная ситуация человеческой жизни — редкая и драгоценная, она дарит вам интеллект, свободу и широкие возможности!

Перечисляйте таким образом снова и снова ваши благословения, особенно в контексте вашей способности и возможности достичь полного просветления. Вы словно бизнесмен, который делает сотни миллионов долларов в год и поэтому считает, что его время стоит десятки тысяч долларов в минуту. Ваше драгоценное время в этой благословенной человеческой жизненной форме стоит намного больше. Чтобы достичь своего

сегодняшнего положения, вы упорно трудились и многое совершили за миллионы своих прошлых жизней. Было бы очень глупо тратить попусту бесценные моменты вашего человеческого осознания и способностей и дать вовлечь себя в неэволюционные или даже откровенно регрессивные действия.

Воздавая таким образом должное собственному величию, глядя на себя с точки зрения эволюционной и духовной перспективы, вы строите подлинное и благотворное доверие к самим себе. Оно обезопасит вас от поверхностного чувства собственной чрезмерной значимости, берущей свое начало в представлении, что важнее всего в жизни деньги, слава и статус. Прогрессируя в этом направлении, вы осознаете, насколько это удивительно прекрасное чувство — считать себя естественно великим, то есть великим не потому, что вы что-то имеете, или сделали, или являетесь кем-то, но великими благодаря огромному успеху, которого вы уже достигли, чтобы стать человеком. Осознав это, вы поймете, что слишком значительны, чтобы растрачивать свои усилия на детские амбиции. Вы должны мудро инвестировать свою бесценность лишь в осмысленные предприятия, а именно в то, чтобы стать Буддой или Бодхисаттвой, истинно пробудившимся, полностью расцветшим человеческим цветком.

Затем обратитесь в своей медитации к смерти. Сначала сосредоточьтесь на неизбежности своей смерти. Вы заметите, что ваше привычное мышление устремлено в противоположное направление, вы регулярно исходите из предположения, что будете жить еще некоторое время. Вы откладываете дела на потом, принимая как нечто само собой разумеющееся, что сможете сделать их позднее. Вы откладываете деньги на старость, предполагая, что на пенсии сможете наслаждаться годами. Вы колеблетесь, когда встает вопрос о том, чтобы передать свою собственность вашим детям и внукам, полагая, что она всегда будет нужна

вам. Однако вам стоило бы как следует подумать о том, что день вашей смерти неизвестен. Иногда молодые люди умирают раньше, чем старые, здоровые — раньше, чем больные. Бывает, что люди, живущие в мирных странах, умирают раньше, чем те, кто живет в зоне военных действий. Настоящее осознание, что ваша жизнь в любой момент может прийти к концу, рождает чувство безотлагательности. Оно становится могущественным источником энергии и креативности, основываясь на правомерном самоуважении, которое вы только что развили в себе.

Когда вы по-настоящему сосредоточитесь на неизбежной, хотя и непредсказуемой природе своей смерти, вы начнете медленно понимать, что в определенный момент вы прекратите существовать в этой человеческой форме, которую вы пока идентифицируете как свое «я». Углубите это осознание и ощутите, как исчезают пласты поверхностных отношений и наваждений, которые обычно обременяют вас. Когда они исчезнут, вы свободно сможете сконцентрироваться на том, что должно быть вашей главной заботой, — на своем путешествии в бесконечность по ту сторону этой жизни.

Для того чтобы сделать это, мы используем процесс, описанный в «Тибетской книге мертвых», более точное название которой звучит как «Книга естественного освобождения путем понимания в промежуточном состоянии». Представьте себе, что вы умираете. Представьте себе, что вы теряете контроль над своими моторными функциями, уже не можете шевелить конечностями, пальцами рук и ног, мышцами головы и лица. Ваши чувства угасают: сначала зрение, затем слух, обоняние, вкус и осязание. Затем ваше осознание вступает во внутреннюю область видения, и ваши глаза наполняет галлюциногенное мерцание и кружащиеся образы, словно порхающие светлячки или капли дождя, падающие на мокрую поверхность.

Эти образы затуманиваются, и, наконец, все погружается в свечение, похожее на пламя свечи.

Теперь вы утрачиваете чувство бытия во внутреннем мире или в своем теле, ваше осознание становится самым пространством. Вы словно становитесь открытым небом, наполненным тусклым лунным светом, не имеющим явного источника. Ваше осознание пытается вновь обрести опору, но безуспешно, когда же это получается, его энергия становится интенсивнее и вы превращаетесь в открытое небо, наполненное ярким оранжевым солнечным светом. Ваша энергия успокаивается в его бесконечности, и ваша яркость исчезает, оставляя вам открытое небо, наполненное чистой черной темнотой. Вы чувствуете себя так, словно сейчас утратите всякое осознание, но поняв это, идете прямо через тьму и начинаете осознавать, что вы сами и другие бесконечные субъекты и объекты непостижимым образом переплетены и представляют собой состояние совершенной прозрачности в пространстве, известное как «чистый свет», и подобны стеклу или алмазу. Кажется, что ваше осознание повсюду, как и все прочие осознания, и одновременно область отдельных объектов видимо присутствует и не мешает. Медитируйте над своим блаженным осознанием своего экстатического единства со всеми существами и вещами.

Затем медитируйте на возвращение к возрождению в виде отдельного существа, отдельного от бесконечности, которую вы ощущаете теперь как свое «я» в отсутствие «я». Обратите внимание, как вам потребуется уход и опора для органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания отдельных объектов вокруг вас. Импульс ощутить себя чем-то отдельным в уединении от бесконечного блаженства подразумевает возврат через описанные состояния в обратном порядке. Вы движетесь через тьму к солнечному свету, через солнечный свет к лунному сиянию, через лунное

сияние к спокойному свечению, через свечение к искрам и светлячкам, через это кружение к дыму и облакам, а затем к кружащимся зримым образам. Сквозь эти кружащиеся образы вы видите множество человеческих пар, слившихся в сексуальном единстве, растворяющихся друг в друге на разных стадиях. Выберите пару, которая кажется вам наиболее прекрасной. Решите, хотели бы вы воплотиться в мужском или женском облике, вообразите себя партнером, на которого вы хотите быть похожим, и позвольте себе ощутить сильное стремление к другому партнеру. Слившись в оргазме с их единением, вы утратите сознание, быстро пройдя через те же стадии и столь же быстро отойдете от прозрачности. Ваше осознание начнет слабо зарождаться в материальной форме человеческого эмбриона.

Вы увидите, как развитие тонкого внимания в этой жизни до достижения перехода к смерти поможет вам сохранить осознание и спокойствие в ходе этого процесса, когда он действительно произойдет. Симулирование этого процесса путем визуализации вашей смерти поможет вам лучше осознать ее непосредственность. И что еще более важно, это заставит вас осознать, что вам нечего бояться, потому что ваша сокровенная мудрость и внимательность помогут вам преодолеть этот переход сознательно и творчески. Вы не сможете взять с собой деньги, друзей или семью, свое тело. Вы сможете взять с собой лишь то, что вы интегрировали в своем глубочайшем бытии освобождающей мудрости Дхармы, истинной реальности, которая освобождает вас благодаря пониманию и делает вас открытым для энергии любви и сострадания.

Такая медитация на бесценность своей человеческой жизни и фактическую непосредственность вашей смерти наделит вас мощным доверием к себе, которое требуется вам, чтобы преодолеть нелюбовь к себе, и даст интенсивную энергию, которая нужна вам,

чтобы преодолеть лень. Она даст мощный толчок вашему трансцендентному творчеству.

Не останавливайтесь самодовольно даже в интенсивности своего творчества, пусть ваша радостная энергия устремится к своему позитивному развитию и развитию других людей. Сосредоточьте свое воображение и представьте себя являющимся в потоках воплощений по всему миру, спасающим множество жизней, раздающим огромные подарки, сдерживающим все сексуальные злоупотребления, поддерживающим позитивное взаимодействие всех существ, несущим свет истины, примиряющим конфликты, говорящим восхитительно и доброжелательно со всеми во всех селениях и обучающим людей, так чтобы они могли понять, как трансформировать свои жизни от грусти к счастью, как это сделали вы. Представляйте во время медитации, что ваш разум становится гигантским колесом турбины щедрой радости в судьбах всех существ, колесом любящей энергии, даже для ваших бывших врагов и для существ, которых вы даже не знаете, колесом ясности и реализма.

Представьте себе, что из глубины сердца вашей свободной мудрости исходит свет в виде множества переливающихся всеми цветами радуги лучей — это позитивная энергия, которая разливается по всей воображаемой вселенной и невообразимой вселенной Будды. Эти лучи становятся воплощениями существ, звуков и образов, которые являются именно тем, что нужно другим живущим существам для того, чтобы сделать следующий шаг в направлении своего освобождения и счастья. Представляйте себе образы во всех деталях, ищите подход к отдельным существам и милостиво являйте подходящее каждому из них. Воображайте кроющих существ и являйтесь им в сияющих прекрасных формах, становитесь произведениями искусства, которые помогут им представить их собственный более высокий опыт блаженства и покоя. Воображайте

свирепых существ и являйтесь им в образе существ или вещей еще более свирепых, которым они не смогут не подчиниться, но которые все же не станут просто подавлять или уничтожать их и все же изумят их своей натренированной сдержанностью или состраданием, и таким образом вы обратите их внимание на превосходство кротости и гармонии.

Здесь вы можете воспользоваться видениями мистиков или обратиться к глубинам всеобъемлющей литературы махаянских сутр, которые помогут вам представить себе мир позитивности. Для развития вашего творчества здесь необходимо представить себе вселенную Будды, лучший из всех возможных миров, как некую осязаемую сферу, истинную природу окружения Матери Земли, постигаемую воображением и таким образом действительно возможную. Это та сфера, которую творят все Будды, и вы преисполняетесь все больше и больше решимости присоединиться к ним. Поток вашего медитативного творчества необходимо вдохновение и укрепление великолепного позитивного воображения, развитого столь широко в знаменитой духовной цивилизации Древней Индии. Теперь это воображение более очевидно, чем в *Сутре Гирлянды*, детально разработанной в буддистских махаянских сутрах, которую также называют *Сутрой Непостижимого Освобождения*. Чтобы помочь в развитии своему творчеству, вы можете использовать отрывки этой сутры, наполненные живым воображением. Я процитирую небольшой отрывок из нее для вашего созерцания¹. Такие отрывки из духовной литературы нужно перечитывать часто, чтобы почерпнуть в них вдохновение для созерцательного воображения, освобождающего добродетель созидания.

¹ *Garland Sutra* (Sanskrit in *Gandavyuha Sutra*, P. L. Vaidya, ed., Darbhanga 1960, pp. 220 ff.), passage parallel to T. Cleary translation from the Chinese, *Flower Ornament Sutra*, Shambhala, Boston, 1993, pp. 1329 ff.

В приведенном отрывке молодой индийский джентльмен по имени Судхана, который смело путешествует в поисках просветления и беседует со многими учителями, встречается бодхисаттву-спасителя в облике женщины по имени Прашантарута Сагаравати, что значит «живой океан великолепно спокойных голосов». Она рассказывает ему о своих достижениях, практике и осуществлении «просветленного освобождения в каждый момент сознания, порождающего океан энергии бесконечной радости». Я процитирую экстатическое описание ее освобождения, чтобы дать вам возможность воспользоваться чтением как медитативной практикой, чтобы описание этих воображаемых картин увлекло ваш разум и позволило увидеть богатый мир духовного воображения. Вайрочана Будда — это космический Будда, который в этой сутре рассматривается как источник эманации в воплощения того, кого в истории этой планеты мы знаем как Шакьямуни Будду.

Я, благородный сын, достигла уравновешенности, очистив океан ментальных устремлений. Я совершенным образом обрела нерушимую красоту явления, не оскверненную пороками всех мирских желаний. Мой разум не сворачивает с выбранного пути. Мой разум непоколебим, украшен добродетелями, словно гора драгоценностей. Мой разум ни к чему не привязан. Мой разум преисполнен решимости полностью освободить все живые существа. Мой разум никогда не пресытится лицемерием всех океанов Будд. Мой разум чист в устремлениях к силам всех бодхисаттв-спасителей. Мой разум обретается в океане осознания светлых проявлений универсального знания. Я осияна творчеством, чтобы освободить всех существ от несчастий и печалей. Я полностью посвятила себя избав-

лению всех существ от боли и мучений. Я преисполнена решимости избавить всех существ от погружения в океан имен, форм, звуков, запахов, вкусов и осязания. Я стремлюсь уничтожить страдания существ, вызванные потерей близких и встречей с врагами. Я преисполнена решимости предотвратить страдания всех существ, вызванные смятением, порождаемым объектами и ситуациями. Я служу прибежищем для всех падающих существ. Я преисполнена решимости показать всем существам путь, освобождающий их от несчастий в жизненном цикле. Я озабочена тем, чтобы предотвратить печаль, мучения, страдания, депрессию и горе всех чувствующих существ при их рождении, старении и смерти. Я взяла на себя обязательство наполнить всех живых существ высшим блаженством трансцендентных Будд. Я нахожу удовлетворение, распространяя счастье среди всех существ во всех деревьях, городах, странах и царствах. Я даю им духовную защиту Дхармы, постепенно веду их к всеведению. Иначе говоря, я вдохновляю на избавление от иллюзий людей, которые живут в больших дворцах и особняках, я устраняю их разнообразные мучения, а затем учу их постижению реальности, чтобы освободить их от всех нереалистичных занятий и помочь им хорошо понять истинную природу вещей. Я учу истинной реальности тех людей, у которых есть застаревшие привычки, привязанности и вовлеченности во взаимоотношения с их матерями, отцами, братьями и сестрами, друзьями и знакомыми для того, чтобы помочь им войти в круг Будд и бодхисаттв-спасителей. Я учу истинной реальности людей, которые глубоко привязаны к своим супругам и детям, чтобы освободить их от жажды эгоцен-

трических удовольствий, развить у них равное отношение ко всем существам и таким образом помочь им развить всеобщее сострадание. Я учу истинной реальности людей, которые заняты торговлей на рынках, чтобы помочь им встретить, познать и воспользоваться преимуществом благородного сообщества и просветленных Будд. Я учу истинной реальности людей, которые жаждут удовольствий, чтобы помочь им развить трансцендентную беспристрастность. Я учу реальности людей, которые испытывают восторг на концертах, спектаклях и танцах, чтобы помочь им обрести радость от духовных занятий. Я учу реальности людей, которые жадно наслаждаются чувственными радостями, чтобы помочь им достичь области просветленных. Я учу реальности людей, которые преисполнены гнева, чтобы подвести их к трансцендентному терпению. Я учу реальности людей, которые находятся в депрессии, для того чтобы усовершенствовать их трансцендентное творчество. Я учу реальности людей, чей разум в смятении, чтобы помочь им погрузиться в трансцендентную медитацию осознания Будд. Я учу реальности людей, попавших в самое горнило нереалистических взглядов и погрузившихся во тьму неведения, для того чтобы освободить их из ловушки их убеждений и от тьмы невежества. Я учу реальности людей, которые не умны, чтобы они смогли обрести трансцендентную мудрость. Я учу реальности людей, которые привязаны к трем мирам желаний, форм и бесформенного, чтобы они смогли избежать всех страданий цикла жизней. Я учу реальности людей с низкими устремлениями, чтобы они смогли принять обет трансцендентных спасителей. Я учу реальности людей,

озабоченных своей выгодой, чтобы они смогли выполнить обет трудиться на благо всех живых существ. Я учу реальности людей со слабой волей, чтобы они могли совершенствовать трансцендентную силу бодхисаттв-спасителей. Я учу реальности людей, разум которых затемнен невежеством, чтобы совершенствовать их трансцендентную интуицию бодхисаттв. Я учу реальности уродливых людей, чтобы помочь им обрести совершенные тела, подобные телу Будды. Я учу реальности людей с несовершенными телами, чтобы они могли вместить реальность тела Будд. Я учу реальности некрасивых людей, чтобы благодаря красоте утонченного золотого образа просветления они смогли бы совершенствовать свое воплощение, сияющее небесным блаженством Будд. Я учу реальности людей, которые страдают, чтобы они могли обрести высшее блаженство трансцендентного владыки. Я учу реальности людей, которые счастливы, чтобы они смогли обрести блаженство всеведения. Я учу реальности людей, кто пал жертвой болезни, чтобы они смогли насладиться подобным светоносным телом бодхисаттвы. Я учу реальности людей, которые привязаны к различным удовольствиям, чтобы они познали радость жизни бодхисаттвы. Я учу реальности бедных людей, чтобы они могли обрести духовное сокровище бодхисаттв-спасителей. Я учу реальности людей в парках и садах, чтобы они стремились искать учения о просветлении. Я учу реальности людей на дорогах, чтобы они встали на путь всеведения. Я учу реальности живущих в деревнях, чтобы они смогли избавиться от рождений в трех мирах. Я учу реальности людей во многих странах, чтобы вести их путями учеников и

отшельников Будд и укрепить их в состоянии Будды. Я учу реальности людей в городах, чтобы просветить их. Я учу реальности людей, потерявших направление, чтобы они могли обрести знания о равенстве прошлого, настоящего и будущего. Я учу реальности людей всех четырех сторон света, чтобы они смогли осознать полное знание всех вещей. Я учу реальности людей, поведением которых управляет вожделение, чтобы остановить их жажду эгоистических удовольствий, обратившись к созерцанию нечистоты. Я учу реальности людей, которыми движет ненависть, чтобы они смогли погрузиться в океан всеобщей любви. Я учу реальности людей, которые погружены в иллюзии, чтобы они смогли обрести прозрение, благодаря пониманию всех вещей. Я учу реальности людей, которые в равной мере движимы вожделением, ненавистью и иллюзиями, чтобы они могли найти себя на пути обетов, провозглашаемых учениями всех колесниц. Я учу реальности людей, кто склонен наслаждаться не приносящими удовлетворения земными объектами, чтобы увести их от таких наклонностей. Я учу реальности людей в затронутых различными несчастьями циклах жизни, чтобы защитить их от этих страданий. Я учу реальности людей, которых смогут смягчить просветленные, чтобы объяснить им состояние нерожденности. Я учу реальности людей, которые привязаны к своему жилищу, чтобы они смогли жить свободно в сфере реальности, не укорененной в физическом мире. Я учу реальности трусов, чтобы показать им красоту различительного знания на пути просветления. Для тех, кто тщеславен, я объясняю терпимое и равное отношение ко всем вещам. Для тех, кто склонен к обману и вероломству, я

объясняю чистоту намерений бодхисаттв-спасителей.

Таким образом, благородный юноша, я забочусь обо всех живых существах, поднося им в дар учение о реальности. Любыми искусными методами я увожу их с путей страданий и освобождаю от жалких состояний, показываю им совершенное счастье людей и богов, свободных от воплощений в трех мирах, даруя им всеведение и направляя их к зрелости. Обретя понимание океанов энергии всеобщей любви я возрадовалась в своем сердце и пережила экстаз.

Далее, благородный юноша, когда я созерцаю океаны собравшихся бодхисаттв-спасителей, я полностью погружаюсь в океаны энергий всеобщей радости. Бодхисаттвы, которые живут, следуя различным обетам, по-разному очищают свои тела и попадают в светоносные сферы, испускающие лучи бесконечных оттенков. Они многообразно сияют знанием, которое освобождает океаны путей всеведения. Они погружаются в океаны глубокого сосредоточения и проявляют различные оккультные способности, говорят в океанах различных голосов и языков, являют различно украшенные, прекрасные тела. Они появляются в разных просветленных телах, воплощаются, освобождаясь и уплывая в океаны различных стран Будды. Они погружаются в различные океаны Будд, в океаны различных интеллектуальных способностей, осознают области знания различных освобождений Будд. Они заключают в себе океаны различных познаний, обитают в океанах методов концентраций, свободно разворачивают различные учения, освобождения и дисциплины, подходят к различным дверям всеведения. Они по-разному устраивают области реальности, покрывают

небеса тучами прекрасных облачений, созерцают океаны различных собраний, с радостью собираются вместе в разных мирах, создают и навещают разные миры Будд. Они собираются вместе в океанах различных религий, являются эмиссарами множества Будд, покидают присутствие Будд, объединяются с группами бодхисаттв-спасителей, проливаются дождями из туч, вступают в школы Будд, созерцают океаны учений различных Будд, погружаются в океаны знания и усаживаются среди различных величественных собраний. Эти бодхисаттвы, рожденные в океанах силы радостей, входят в океан собравшихся Будд и, узрев, созерцают их во время медитации над бесконечностью сил Будд. Океаны энергии всеобщей радости растут в них.

Далее, благородный юноша, воспринимая непостижимую чистоту воплощения Будды Вайрочаны, отмеченного знаками вселенского величия, я испытываю огромную радость, спокойную веру и экстаз. Созерцая эту сферу света, столь же обширную, как область реальности, мгновение за мгновением, бесконечно являющую океаны цвета, в каждый миг радостного сознания я испытываю вселенскую радость.

Также, благородный юноша, в каждый миг сознания я испытываю энергии вселенской радости, когда вижу столько великих лучей света, сколько атомов в бесконечных мирах Будды, явившихся из каждой поры тела Будды Вайрочаны. Каждый луч света в сопровождении столь же многих океанов световых лучей, сколько атомов в бесконечных мирах Будды, наполняет все миры Будды и облегчает страдания всех существ.

Также, благородный юноша, в каждый миг сознания я испытываю энергии вселенской радости, когда вижу облака гор света всех драгоцен-

ностей, которых так же много, как атомов во всех вселенных Будды, явившихся из головы Вайрочаны и каждое мгновение наполняющих все вселенные.

Также в каждый миг сознания я испытываю энергии вселенской радости, когда вижу облака световых лучей различных благоуханий, столь же многочисленные, как атомы во всех мирах Будды, явившиеся из каждой поры тела Вайрочаны в каждый миг мысли.

Также я созерцаю тело Вайрочаны, вижу облака Будд, украшенных знаками величия столь же многочисленных, как атомы во всех мирах Будды, явившихся из каждого знака величия Будд в каждый момент мысли. И в каждый миг сознания я испытываю энергии вселенской радости.

Также в каждый миг сознания я испытываю энергии вселенской радости, когда вижу облака магически являющихся Будд, сияющих восемьюдесятью знаками величия, столь же многочисленных, как атомы во всех мирах Будды, явившихся из каждого прекрасного физического воплощения Будд в каждый момент мысли...

И вот я достигаю того, чего никогда не достигала прежде, понимаю то, что никогда не понимала прежде, заключаю в себе то, что никогда не заключала прежде, впитываю то, чего никогда не впитывала прежде, вижу то, чего никогда не видела прежде, и слышу то, чего никогда не слышала прежде. Какова причина этого? Все вещи должны быть как следует поняты и отмечены природой реальности, так, как будто они неизменны во все времена, хотя появляются в бесконечном многообразии.

Это знание множества значений, которое дает освобождение бодхисаттвы, прекрасное построение каждого момента мысли, дарующее

беспредельные океаны энергии радости. Освобождение бесконечно, потому что оно участвует в океанах событий царства реальности. Освобождение неистоцимо, потому что неотделимо от воли к всеведению. Освобождение бесконечно, потому что заметно только взору бодхисаттв. Освобождение несравненно, потому что оно охватывает всю сферу реальности. Освобождение многогранно, потому что раскрывает все чудеса в каждом объекте. Освобождение не напрасно, потому что оно пребывает в недвойственности всех воплощений реальности. Освобождение не было рождено, потому что практика его подобна чуду... Это освобождение подобно большой земле, ведь оно — прибежище всех живых существ. Освобождение подобно воде, ведь оно изливает великое сострадание на всех живых существ. Освобождение подобно огню, ведь оно ограничивает дурные склонности всех живых существ. Освобождение подобно ветру, ведь оно направляет живых существ к всеведению. Освобождение подобно океану, ведь оно — драгоценность среди добродетелей-украшений всех живых существ... Это освобождение подобно великому облаку, проливающимся дождем учения на живых существ. Освобождение подобно солнцу, рассеивающему тьму неведения живых существ. Освобождение подобно луне, влияющей на океан добра и познания. Освобождение подобно явлению таковости, доступной повсюду... Это освобождение подобно великому дереву, расцветающему чудесами всех Будд. Освобождение подобно алмазу, ведь его природа неразрушима. Освобождение подобно драгоценности, исполняющей желания, которая творит неисчислимые чудеса... Освобождение подобно драгоценности счастья, равно дающей звучать голосам всех

Будд. Бесчисленными сравнениями можно описывать это освобождение.

Медитируйте над этим отрывком. Эта *Сутра Гирлянды, Сутра Непостижимого Освобождения*, является огромным ресурсом для медитации, который я когда-либо находил, способствующим развитию воображения и вдохновения героического творчества. Мы не должны быть чрезмерно гордыми или этноцентричными, чтобы не лишать себя возможности воспользоваться ресурсами других цивилизаций. Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что вам не нужно становиться «буддистом», чтобы читать тексты просветленных, подобные этому. Вы можете наслаждаться образами преданного Бодхисаттвы, описанными в этой сутре, и его изменчивой вселенной, оставаясь при этом лояльным к своей религии, позволяя этому описанию просто расширить границы своего воображения.

Все медитации, используемые в практике творчества, преследуют две главные цели. Во-первых, помочь вам преодолеть нелюбовь к себе и порождаемое ею ложное чувство собственной значимости, развивая истинное доверие к себе. Во-вторых, помочь вам преодолеть отчаяние, представляя себе безупречное совершенство мира Будды. Когда вы отбросите свой поверхностный нарциссизм и насладитесь реалистичной гордостью Бодхисаттвы-спасителя, ваша здоровая уверенность придаст вам силы совершить великие улучшения на благо всех существ. Когда на место отчаяния придет позитивный взгляд, то, может быть, вы ощутите вдохновение творчески трудиться ради позитивных изменений. В обоих случаях вы осознаете, что ваши мысли и действия преисполнены смысла и неизбежно ведут к успеху. Вы поймете, что существует мир Будды, мир, как его представляют себе просветленные существа, мир счастья, и то, что он действительно существует прямо сейчас. Но в то же время вы

поймете, отдавая должное недвойственности, что вы должны трудиться над тем, чтобы мир Будды стал реальностью для всех живущих существ. Вы не должны растрачивать попусту великий потенциал человеческого существа. Вам предстоит подхлестывать свое воображение, чтобы осознать эту возможность и стремиться к ее достижению.

Личное осуществление: милосердие

Сутра Гирлянды и другие индийские произведения являют нам бесконечную вселенную или мультивселенную, сверкающую милосердными формами жизни, экстраординарными героическими существами, единственной целью которых является спасение других существ от страданий. Знание об их присутствии и о том, что мы располагаем бесконечным числом жизней, чтобы присоединиться к ним, трансформируют наш подход к собственным мыслям, словам и поступкам, делая их добродетельными. Делая подарок, поступая справедливо, творчески проявляя героическую терпимость, мы совершаем нечто, что почти не дает нам надежды на долгосрочную выгоду, если исходим из своего привычного, исполненного обреченности мировоззрения. Мы чувствуем себя так, будто плывем против течения эгоизма, несчастий и опасности. Мы чувствуем, что поступаем глупо, даже когда проявляем доброту. Но в представляемой нами просветленной реальности даже самый небольшой акт добродетели обретает огромную силу благодаря поддержке и энергии бесчисленных просветленных, божественных и небесных существ. Благодаря силе своего творческого воображения мы уже видели совершенный, преисполненный радости мир Будды, и мы работаем над тем, чтобы помочь создавать его. Каждая наша мысль, слово и поступок способствуют как

нашей позитивной эволюции, так и эволюции других существ. Поэтому у нас появляется сильнейший мотив придавать значение каждому мгновению этой человеческой жизни и воплощать наши добродетели на практике в повседневной жизни.

Воплощать трансцендентную добродетель творчества — это не значит совершать поспешные действия, не обязательно хвататься за любые дела, которые вам удастся найти. Действительно, есть люди, которые становятся активистами и берутся за добрые дела из чисто эгоистических побуждений. Эта деятельность становится частью стратегии отрицания и вызывает в процессе всевозможные негативные эмоции. Часто отсутствие таких причин происходит от этой негативности — у людей, практикующих их, нет должного мотива действовать на благо других. Для того чтобы действовать, основываясь на истинном, трансцендентном творчестве, вы должны поддерживать чувство отсутствия своего «я», идущее от перспективы бесконечной жизни. Это значит, что вы будете трудиться, не ожидая вознаграждения и не требуя эгоистично признания ваших заслуг за добрые дела. Вы преисполнитесь решимости добиться успеха, но у вас не должно возникнуть желания присвоить его себе.

Когда я был маленьким, то любил слушать по радио «Одинокого Рейнджера» (это может намекнуть вам на мой возраст!). После того как герой спасал жертв зла и несправедливости, он всегда быстро исчезал, прежде чем появлялись люди, которые хотели поблагодарить его и отпраздновать победу. Последней фразой шоу было: «Кто этот человек в маске?», затем раздавался ответ: «Ну, как же! Это Одинокий Рейнджер!» (И неважно, что ему не удалось бы совершать свои добрые дела без помощи своего друга, коренного американца Тонто!) И потом звучала песня «Хей-хо, Сильвер, в путь!». Главное в этом шоу было то, что в основу действия был заложен принцип борьбы с

несправедливостью не ради того, чтобы возвеличить-ся. Оно знакомило нас, американских поклонников радиопередач, с одним из уроков Дхармы: «совершать добрые поступки на благо других, не ожидая за это награды».

Таким образом, в отношении всех трансцендентных добродетелей, создающих ваше отношение и мотивацию при помощи мудрости, — это первое упражнение в осуществлении практики. Когда вы начнете комфортно чувствовать себя в отсутствие своего «я», то, применяя свое творчество в жизни, вы тоже ощутите себя более свободным, энергичным и радостным. Ваша творческая энергия — это естественное переполнение радостью в обретении свободы и предвкушении просветления. Вы ощутите присутствие лучшего мира не просто как возможность, но как реальность, и тогда, движимое вашим самоотверженным желанием сделать такой мир доступным для других, ваше творчество прольется, словно солнечный свет.

Теперь все, что вы думаете, говорите и делаете, станет произведением искусства. Вы станете внимательны к каждому маленькому жесту, ведь он может увековечить страшное и депрессивное мировоззрение или, наоборот, полное величественной надежды. Конфуций очень тонко понимал этот уровень творчества. Его понятие *ли* обычно переводят неточно как «приличие», но на самом деле это понятие подчеркивает, насколько предельно сознательно нужно относиться к каждому жесту и быть искусным, стараясь, чтобы каждый жест был осмысленным и милосердным, насколько это только возможно. Он создал модель поведения людей по отношению друг к другу, которая помогает сделать жизнь в обществе более гармоничной даже сегодня. Я называю это чувство правильности и искусности в общественном поведении «милосердием», ведь оно привносит чувство божественной «милости» в нашу повседневную жизнь. Так мы выра-

жаем наше трансцендентное творчество при помощи милосердия, всеми возможными путями проявляя присутствие милосердного благословения вселенной Будды, успокаиваем страхи и беспокойства непросветленных существ и ободряем их в стремлении обратиться к чудесам бесконечной жизни.

Во-первых и главным образом, вам предстоит сосредоточиться на своих жестах и языке тела, которые несут очень много информации. Они могут либо укрепить чувство отчужденности, либо вдохновить людей на большее осознание и открытость. Вы должны всегда приспосабливать свое поведение к людям, с которыми имеете дело, и уметь чувствовать их потребности. Например, если ваше рукопожатие слишком крепкое, вы непреднамеренно можете вынудить другого человека отшатнуться от вашей агрессивности. Если же ваше рукопожатие слишком слабое и вялое, другой человек может подумать, что вы только притворяетесь, что тянетесь к нему, а в действительности хотите избежать этого контакта. Применяя свое трансцендентное творчество в действии, вы сфокусируете всю свою добрую волю в этом рукопожатии и прикоснетесь к руке другого человека единственно правильным образом, чтобы максимально приободрить его и сообщить о своей доброте и заботе.

Контакт, который мы устанавливаем при помощи взглядов, также заслуживает постоянного внимания. Если вы смотрите на других слишком явно и пристально, они могут отшатнуться, испытать страх перед вами. Если же вы вовсе избегаете смотреть им в глаза, они могут неверно истолковать ваши намерения и принять вас за скрытного и неприветливого человека. Вы можете сосредоточиться на том, чтобы ваши глаза стали для других окнами в мировоззрение бесконечной жизни. Используйте контакт через взгляд как искусный способ передать другому человеку свою более счастливую версию реальности.

Шантидева, великий учитель, который наставлял нас в практике терпения, может дать нам совет и на тему милосердия. Он напоминает, что, когда мы говорим, нужно сосредоточить свое внимание на руках. Не стоит сильно жестикулировать, ведь это волнует нас и наших собеседников. Если у вас спросили дорогу, не следует указывать направление пальцем, как надсмотрщик, словно отдавая приказ другому человеку, нужно поднять руку в приглашающем жесте, словно провожая собеседника. Он призывает нас никогда не сплевывать, громко не прочищать горло, не есть шумно и жадно. Шантидева говорил не только об основных моментах поведения. Он напоминает нам, что следует хорошо одеваться, стараться быть чистыми и красивыми, чтобы наша внешность служила вдохновением для других. Мы всегда должны стремиться, чтобы наше лицо излучало тепло. Сам Шантидева выбрал себе имя, которое буквально означает «Бог терпения», так чтобы каждый, кто слышит его, ощущал покой и счастье.

Манера говорить, вероятно, является еще более важной для нашего творчества, чем жесты, выражение лица и внешний вид. Мы разделяем наши мысли и разум прежде всего именно посредством речи, как уже я уже говорил в начале второй главы. Основное правило здесь — говорить всегда искренне, примирительно, мягко и осмысленно.

«Говорить искренне» — значит, что время от времени вам придется произносить критику, не принимая претензии или заблуждения других людей. В наше время, когда умами завладели средства массовой информации, многие повторяют расхожие мнения, не задумываясь, насколько они соответствуют действительности. Превалирует настроение, которое можно выразить следующим образом: «Если люди так говорят, то это правда». Но искренняя речь оспаривает расхожие идеи и стимулирует диалог с другими людьми,

чтобы помочь им более критически подходить к тому, что они говорят. Моя жена раньше частенько раздражала наших детей (а иногда и меня самого), отвечая дикторам новостей, оспаривая некоторые их утверждения. Она спрашивала: «Почему же это именно так?» или «Откуда такая уверенность?», когда с экрана декларировали какие-то факты. Со временем мы даже привыкли к такому ее поведению. Зато и дети, и я смотрим теперь телевизор не так пассивно и не так депрессивно, с более ясным разумом, чем если бы мы все смиренно сидели перед экраном, принимая на веру все услышанное. Моя жена обладает интуитивной мудростью и творческим подходом, которые помогают ей неустанно и последовательно проводить в жизнь принцип искренней речи, даже когда общение происходит при помощи электронных устройств.

«Говорить примирительно» — означает, что вы всегда должны быть внимательны к влиянию, которое оказывают ваши слова на других людей. Сплетничая с другими, мы часто говорим неприятные вещи о третьих лицах, иногда прекрасно зная, что отравляем тем самым разум наших друзей. Мы полагаем, что сблизимся со своими друзьями еще больше, если отдалим их от остальных знакомых, как будто, разделив с нами негативную информацию о других, они станут больше симпатизировать нам. Именно это и делает сплетни такими вредными. Можно с уверенностью сказать, что наши отношения не становятся лучше благодаря им. Наоборот, мы создаем напряжение между людьми, заставляем своих друзей и самих себя чувствовать все большую натянутость в отношениях. Когда же мы говорим примиряюще, мы удерживаемся от такой негативности. Мы улучшаем отношения между всеми участниками этих взаимоотношений, делаем их счастливее. Наши друзья начинают видеть в нас источник расслабления и приятия, тянутся к нам с доверием и признательностью.

«Говорить мягко» — значит говорить искусно. Вы моделируете тон своей речи, говорите от сердца или даже декламируете стихи и напеваете песни для того, чтобы в умах других людей засиял свет. Ваше красноречие, украшенное удивительной мягкостью, служит для того, чтобы и остальным людям открылось прозрение просветления. Такое поведение высоко ценит буддистская традиция. Согласно преданию, Манчжушри, провозвестник мудрости, говорил голосом, имеющим шестьдесят сладкозвучных тонов. Сарасвати, богиня искусства, обитает в сердце Бодхисаттв, посылая оттуда звуковые лучи очаровательной музыки в их речах.

«Говорить осмысленно» — означает сообщать природе реальности другим людям. Если вы говорите осмысленно, вы открываете двери в разум своих слушателей, направляя их внимание к мудрости в отсутствие своего «я», свободе, прозрению и состраданию. Вы ободряете их чувство бытия в бесконечном сейчас, всегда и в любом случае выбирая любовь и добро.

Буддистская монашеская дисциплина *виная* в деталях описывает, как должны вести себя монахи и монашки, чтобы создать мир милосердия и взаимного уважения в рамках творческих, стремящихся к просветлению общин *сангх*. Большинство предписаний направлены на совершенствование речи и поведения, но учитываются даже движения разума. Например, нельзя отказываться от подарка, втайне рассчитывая, что вам преподнесут что-то более ценное. Это называется «неявным попрошайничеством». Такие поступки омрачают воздух, портят радость дарителя и одариваемого, блокируют творческий акт подаяния монахам. Вы можете представить себе и множество других примеров, показывающих, что нужно не просто совершать добрые дела, но руководствоваться при этом правильными мотивами.

Радостное строительство вселенной Будды — это важный элемент вашего трансцендентного творчества.

В Учении сутры *Вималакирти* Будда рассказывает молодым людям из племени личчхавов, Ратнакаре и его товарищам, что Бодхисаттва знает: невозможно строить или украшать вселенную Будды, ведь все вещи подобны пустому пространству, а каждому известно, что невозможно создать мир в пустом пространстве. Тем не менее Бодхисаттва полон решимости строить и делать прекрасной вселенную Будды, движимый переполняющей его любовью ко всем существам. Таким образом, радостная трансцендентность творчества сильно вдохновляет на совершение невозможного, придает смелости выполнить то, чего не может никто. Это и делает творчество трансцендентным, ведь оно воплощается в поступках, словах и мыслях без ожидания результата, нетерпеливого предчувствия возможных препятствий, без опасений нежелательного вмешательства, без присвоения каких-либо достижений.

Действительно, благодаря трансцендентной мудрости Бодхисаттва знает, что *нет ничего невозможного, возможно все*, ведь относительность бесконечна, все несомненное в относительном состоянии вещей в бесконечном — всего лишь относительно и никогда не абсолютно. Сначала благодаря расширенному сознанию Бодхисаттва понимает, что в конечном итоге нет разницы между ним и другими живыми существами, между ним и вещами, они составляют одно целое в бесконечной жизни, не измеримое в пространстве, не имеющее ни начала, ни конца во времени. Трансцендентная трансформация своего «я» есть трансцендентное преобразование мира. Вы становитесь Буддой. Изначальная мысль о полном превращении в чистую божественность вашего личного состояния тела, речи и ума — это то же самое, что превращение вселенной в мир Будды. Вместе с вами каждое другое взаимозависимое существо должно освободиться от страданий и вознестись в блаженстве. Чувствующие существа привязаны к настоящему моменту, оторванному от

прошлого и будущего, привязаны к своей нынешней психике, в границах, отделяющих их от всех других существ и вещей. Они могут чувствовать, что вселенная остается прежней, даже несмотря на то, что какое-то другое существо стало божественным или подобным Будде, что нужно рассматривать, как часть просветленной бесконечной целостности — и их ощущение небесконечности и страдание, порожденное отчужденностью, тоже являются частью целостности. Таких людей нельзя заставить трансформироваться силой — так сказать, только на внешнем уровне. Они могут преобразить себя только изнутри, стремясь к более глубокому пониманию.

Ваше бодхисаттвское трансцендентное творчество радостно поднимется над сомнением, с любовью окружит и охватит потерянных и одиноких живых существ, используя любой возможный научный подход или художественное объяснение их потенциала Будды, их права на свободу и реальность счастья. Такое творчество рождается из высшего доверия к себе, которое обрело надежную опору в беспочвенности, почерпнутом из бесконечности жизни, трансцендентной мудрости, помогающей ощутить абсолютное отсутствие своего «я» как всеобщую взаимосвязь, беспредельную любовь, и является неистощимым источником, питающим океан. Трансцендентный Бодхисаттва-спаситель, которым вы вознамерились стать, полностью свободен от малейшего намека на чувство собственной значимости, ведь он знает, что не может даже обнаружить себя как нечто отдельное, даже если ищет изо всех сил. Он чувствует, что неистощимая энергия бесконечного числа других Будд и бодхисаттв поддерживает его на поверхности. Даже если его самого не будет, эта бесконечная любовь все же останется в мире, так что ему и не нужно это ненадежное чувство собственной важности. С другой стороны, его присутствие нерушимо, ведь он и является этой бесконечной

любовью; все Будды неделимо связаны с их бесконечной любовью, они бесконечны и неиссякаемы.

Ваше радостное творчество без усталости и с восторгом строит и украшает невообразимую вселенную Будды. Создать ее невозможно, потому что ничто не может быть построено, если ничего не создано во внутренней реальности. Ее невозможно построить и в относительном смысле, ведь все Будды уже создали ее повсюду. Если когда-либо кто-то вдохновится на создание новой вселенной Будды из субстанции своей щедрости, справедливости, терпимости, творчества, спокойствия и мудрости, то он обнаружит, что все Будды уже сотворили бесчисленное множество таких вселенных. Существует бесконечное число бесконечных вселенных Будды в каждой субатомной энергии, волне, частице, и их нужно только заново открыть. Шакьямуни никогда не покинет живых существ. И ни один из бесконечных Будд никогда не оставит нас в беде. Мы вовлечены в их неиссякаемое созидание, и так было всегда. Просто нам дали время в наше распоряжение, чтобы мы ощутили собственное совершенствование, хотя есть множество дверей к быстрым путям, могущественных механизмов, созданных, чтобы быстрее перенести нас по ту сторону всех страданий.

Калачакра, «Колесо Времени» или «Машина Времени», проявление состояния Будды — это наиболее выдающееся и превосходное космическое откровение просветленных существ и их астрономического пребывания во всех временах и пространствах. Здесь Будды берут Великое Время и трансформируют его в поле сострадания, большой дом для эволюции живых существ на пути к свободе и блаженству. Обычно непросветленные считают время Великим Разрушителем, потому что все созданные вещи непостоянны. Созданные из отдельных компонентов, они неизбежно распадутся на части. Рождение заканчивается старением и смертью. Здания гниют и разрушаются. Солнца сгорают

и взрываются. Планеты развиваются и гибнут. Даже небеса увеличиваются, чтобы принять тех, кто заслужил божественный статус благодаря своим заслугам и добродетелям, но затем они также покидают небеса, и тот, кто некогда был божеством, снова обретает низкое рождение. Итак, боги и люди больше всего боятся Великого Времени.

Просветление совершает прорыв из времени к отсутствию времени, к бесконечной жизни и бесконечной любви. Но мудрость просветления понимает, что время все же необходимо существам, чтобы обрести их собственное полное блаженство. Слишком много блаженства, хлынувшего в непрочный сосуд, разрушит этот сосуд, и континуум сознания сформирует для себя еще более прочный сосуд, с более крепкими стенками и отчужденностью. Существа-будды являют свои бесконечные тела любви и блаженства в благом воплощении времени, всезнающе обозревая все направления, чтобы увидеть всех живых существ. Будды наделены четырьмя лицами, обращенными ко всем сторонам света, каждый миг и каждую секунду они протягивают двадцать четыре руки со ста двадцатью чувствительными пальцами, всесторонне заботясь о каждой постижимой эволюционной форме бытия с 721 компаньоном-проявлением мандалы или дворца вселенной Будды.

Как объяснить эту столь активную эманацию полной погруженности во время, историю и эволюцию, если все атомы и клетки уже полны энергией Будды, мудростью Будды? Причиной тому — любовь и сострадание. Сострадание и любовь берут начало в нескончаемом ощущении бесконечного блаженства Будд, потому что они сами хорошо себя чувствуют и не могут терпимо относиться к тому, что остальные все еще страдают. Они крайне нетерпеливы и хотят, чтобы и прочие живые существа освободились от страданий и обрели счастье. Бесконечное блаженство не вызывает оцепенения, не делает Будд бесчувственными к

фрустрированным чувствам других. Напротив, оно придает силы творчеству, художественным проявлениям. Будды без усилий, но динамично, непрерывно и неумолимо разворачивают свои архитектурные и космические мандалы, чтобы создавать пейзажи миров и вселенных, преобразовывая их во вселенные Будды.

Наше осуществление трансцендентного творчества всегда поддерживает космическую перспективу во время всех наших ежедневных созерцаний и действий.

Социальное осуществление: всеобщая ответственность

Его Святейшество Далай-Лама называет социальное осуществление творчества «всеобщей ответственностью». Поскольку мы бесконечно взаимосвязаны друг с другом, мы все должны заботиться друг о друге. Точно так же, как мы обладаем универсальными правами на жизнь, свободу и стремление к счастью, на нас возложена и всеобщая ответственность охранять эти права для всех людей. Нельзя сесть сложа руки и ждать, что кто-то другой позаботится об этом, потому что такого никогда не случится, а мы в конце концов потеряем и те свободы, которыми нам повезло наслаждаться. Только если каждый из нас примет участие в том, чтобы сделать мир лучше, мы постепенно сможем достичь поставленных целей. Как говорит пословица, «вместе и работа спорится».

Сейчас в мире господствует тенденция, когда народами движет не чувство всеобщей ответственности за другие народы, а скорее, дух соревнования и стремление обороняться. Подобно тому как в личной жизни мы ревниво относимся к успехам других людей, так одни страны завидуют благосостоянию и могуществу других стран. Мы, американцы, — в своей поверхностной самоуверенности считающие себя лучшими, высшей супервластью, наиболее значительной силой

мировой культуры и политики — пали жертвой такой конкуренции. Мы постоянно боимся, что потеряем позиции столь удобного для нас доминирования. Все нации, включая как самые богатые и могущественные, так и самые бедные и угнетенные, разрозненны и ослаблены стремлением держать оборону. Класс, раса, религиозная принадлежность, сексуальные предпочтения, национальность — любая характеристика может быть использована как повод почувствовать себя отдельными, другими и поэтому втянутыми в битву против всех прочих.

В рамках одного народа привилегированный класс боится и поэтому угнетает класс менее привилегированный. В результате мы принимаем законы против социального обеспечения, строим больше тюрем, снижаем финансирование системы школьного образования, отменяем программы положительных действий. На глобальном уровне более богатые народы обвиняют более бедные в их проблемах. Мы предлагаем им гуманитарную помощь, но по большому счету игнорируем потребности других народов, думая только о своих нуждах. Мы изолировали себя от остального мира, вместо того чтобы принять его.

Ключом к трансформации в направлении всеобщей ответственности, в необходимости которой нас убеждает наша добродетель творчества, является отсутствие страха или зависти друг к другу. Нам предстоит начать строить отношения с начала, преисполнившись оптимистической решимости. Мы должны развить новые политические взгляды и практические методы, основанные на понимании нашей базовой взаимосвязанности. Свои решения мы должны принимать, руководствуясь не подозрением, а эмпатией. В отношении других стран мы должны поступать так же, как и в отношении своей собственной — с любовью и состраданием. Среди прочих и Его Святейшество Далай-Лама выступает за такой подход к мировой политике.

Практика трансцендентного творчества влияет на наше воображение таким образом, что сначала мы действительно видим, что мы можем сделать, чтобы негативное обратить в позитивное. И мы видим, что добро может восторжествовать над злом. Мы приносим обет трудиться не только во имя просветления других в будущих жизнях, но также и ради их социального благополучия в этой жизни. Мы хотим обеспечить им оптимальную возможность достичь просветления. Мы понимаем, что для того, чтобы сделать это, им нужно быть способными посвятить время и энергию в течение этой их жизни в человеческом облике эволюционному развитию. Это означает, что должны быть удовлетворены их базовые потребности: у них должны быть еда и кров, приличное образование и возможность принимать участие в управлении, чтобы располагать силой и властью над самими собой.

Мы можем принять общую программу, которая поддерживает кооперацию, а не конкуренцию. Нам предстоит добровольно отказаться от собственного излишнего комфорта, для того чтобы гарантировать благополучие всех людей как в нашей стране, так и во всем мире. Мы не должны идти на поводу риторики под девизом «Разделяй и властвуй», которую провозглашают те политики, которые заботятся только о своих интересах. Когда мы урезаем финансирование образования, жилищного обеспечения, профессиональной подготовки, реабилитации людей, страдающих наркотической зависимостью, здравоохранения и питания для малообеспеченных, мы причиняем вред множеству бесконечно драгоценных жизней. Более того, все это заканчивается тем, что значительно возрастают наши расходы на наказания тех разочарованных людей, которые совершают преступления, движимые отчаянием; тратим миллионы долларов на полицию, охрану закона и исправительные заведения. Как может полиция помочь плохо образованным, лишенным каких-

либо привилегий людям, которых полное отсутствие положительной перспективы толкает к насилию и саморазрушению? Нам следовало бы в первую очередь вкладывать деньги в те программы, которые помогали бы людям не оказаться в таких отчаянных условиях.

В двадцать первом веке нашей эры, хотя на первый взгляд это и не так, мы вплотную приблизились к достижению мировой демократии, действующей в соответствии с глобальным законом, добившейся демилитаризации и всеобщего процветания. Нам мешают наши эгоизм и страх, основанные на убеждении, что насилие и бедность искоренить невозможно. Мы должны обратиться к своему трансцендентному творчеству, чтобы преодолеть эти препятствия. С его помощью мы освободимся от страха, избавимся от отчаяния, заменим свой эгоцентричный протекционизм на точку зрения всеобщей ответственности, преисполнимся вдохновения сами и воодушевим окружающих трудиться на благо всего человечества. Наша йога творчества поможет нам постепенно осознать это, и мы сможем совершить все задуманное.

Оставаясь все такими же скептиками, сначала мы будем думать, что если станем заботиться о других, то и сами погрузимся в несчастья. У нас и так много собственных забот, мы чувствуем себя довольно беспомощными и не можем решить их. Насколько хуже, должно быть, принять на себя ответственность за проблемы других людей — и оказаться не в состоянии решить их? Однако у нас есть надежда, ведь наше трансцендентное творчество в наши дни перестало быть уделом элитарного мудрого меньшинства, признавшего величие всеобщей ответственности и решившегося взять на себя роль Бодхисаттвы-мессии. В современном мире это стало жизненной необходимостью.

Великие опасности шествуют по Земле — это четыре всадника: война, голод, болезни и смерть. В них

нет никакой тайны. Это пророчества, которые сбываются. Ядерные, биологические и химические войны не имеют больше смысла, ведь в них не может быть победителя — они осуществляют наши параноидальные идеи и несут всеобщее разрушение. Понятие о дефиците рождает голод. Мы накапливаем продукты, вместо того чтобы разделить их с другими, опасаясь, что иначе нам самим не хватит. Но когда гибнет множество людей, а вся планета оказывается отравленной, то эти запасы уже не могут помочь нам. Последствия войны и голода вызывают болезни. Их причина кроется в разрушении окружающей среды, вызванном ненавистью воюющих и жадностью потребляющих. Нежелание же осознать бесконечность жизни, чрезмерное цепляние за эту форму жизни как за единственную и за цели и аппетиты лишь одной этой жизни ведет к смерти. Радостное, трансцендентное творчество выражает себя в позитивном видении, которое становится ключом к победе над тем генералом, который командует этими четырьмя всадниками, — над самим отчаянием. Этих всадников могут побороть вера, надежда и творчество. Мы должны не просто уповать на них. Нам предстоит развивать их шаг за шагом.

Мы должны применять то, что узнали о силе творчества. Взяв на себя обязательство построить лучший мир, мы ощутим волнующий прилив творческой энергии. Мы станем существами в сияющем блаженстве. Когда наша любовь хлынет, чтобы охватить всех живых существ на Земле, во всех галактиках и иных мирах, мы не просто поднимемся против черных дыр отчаяния, мы воссияем, как яркие солнца доверия и решимости. Поскольку вселенная беспредельна и бесчисленные существа в ней взаимосвязаны в бесконечных жизнях, то наша воля к счастью уподобится взрыву, станет неостановимой силой, творящей вселенную просветления, которая трудится над освобождением всех душ.



8

СОЗЕРЦАНИЕ

Преамбула: относительность

На протяжении всех пяти предыдущих глав вы работали над трансформацией вашей жизни посредством особых медитаций. Вы удивлены: зачем же тогда читать главу «Созерцание» сейчас, в конце книги? Это похоже на возвращение назад. Поверьте, это не так. Трансцендентное созерцание достигается совершенствованием концентрации и медитации. Медитация — это инструмент, который мы используем для того, чтобы сделать наше осознание мира более интенсивным, приумножить мудрость более глубокого понимания его и настроить образ мыслей, для того чтобы создать лучшую действительность для себя и других. Медитация улучшает нашу способность понимания и практики необходимых трансцендентных добродетелей, которые мы обсуждали ранее: мудрости, щедрости, терпения и творчества.

Здесь, в этой главе, мы оцениваем само созерцание как трансцендентную добродетель. Когда мы вступаем в созерцание ради него самого, а не только совершенствуем его как инструмент для усиления других добродетелей, мы обретаем способность полного воплощения бесконечного образа жизни, проникая в более высокие состояния сознания и развивая продвинутые добродетели и силы. И в результате этого мы

можем даже лучше следовать остальным добродетелями, а значит, достичь нашей цели состояния Будды, полной свободы и завершения эволюции наших разумов и тел и общей трансформации всего, что нас окружает.

«Созерцание» (*дхьяна*) выбрано как наиболее важная из трансцендентных добродетелей в списке из шести или десяти из них, и для тех четырех созерцательных состояний, что соотносятся с четырьмя «возвышенным состоянием ума» (или «божественными обителями») (*брахмавихара*) индийской йогической космологии. Эти обители есть сферы чистой и безграничной любви, сострадания, радости и невозмутимости. Все вместе они составляют шестнадцать уровней «мира чистых форм» (*рупадхату*).

Однако многие буддисты и последователи других религиозных традиций созерцания часто допускают ошибку, думая, что обучение достижению глубоких состояний чистого созерцания и психической тренировки означает, что можно совершенствовать свое мастерство медитации изменения состояния сознания до того, что будет достигнуто освобождение, которое можно определить как окончательный уход из этого мира страдания. Если пребывание в таких состояниях полностью поглощает созерцателя, он может действительно покинуть свое человеческое воплощение, вначале покидая тело и оставляя его в состоянии каталептического транса, и в конце концов освободить его путем физической смерти, когда его разум войдет в тонкое воплощение энергии одного из божественных состояний. Пребывая в таком созерцании он испытывает глубокую телесную и духовную радость, что выглядит как окончательное позитивное предназначение, его тело становится чистым светом и энергией, выраженными в его тонкой и беспредельной форме чистыми чувствами любви, сострадания, радости и невозмутимости.

Каким бы восхитительным это ни казалось, такой созерцатель непреднамеренно замедляет свой эволюционный прогресс к истинному состоянию Будды, потому что он захвачен и застыл в своего рода божественном застое, экстазе, который не вышел за пределы своей эгоцентричности. Он все еще имеет осознание того, что он ошибочно чувствует своим реальным «я», неважно, кажется оно беспредельным или нет, и также он все еще чувствует себя отделенным от других существ и вещей, хотя и достаточно экстатичен, чтобы любить всех их без различения. И таким образом он все еще вовлечен в глубочайшее всеобщее страдание, то есть страдание эгоистического создания, раз он все еще сложное существо, которое ограничено и преходяще, воспринимающее себя как существо в состоящей из частей вселенной и потому подсознательно осознающее и все еще озабоченное своей предполагаемой смертностью.

О некоторой сложности таких состояний, как для созерцателей, так и для посвященных, свидетельствует тенденция покидать в какой-то момент безграничные божественные обитатели мира чистых форм и двигаться к еще более утонченным состояниям ума, к четверке погруженностей, которые составляют «сферу не имеющих формы» (*арупадхату*), погруженность бесконечного пространства, бесконечного бессознательного, абсолютное ничто и не-сознательное-не-бессознательное. Такие состояния происходят в результате мощного глубинного побуждения уничтожить чувство отделенного и отчужденного «я». Реальный путь к освобождению бесконечной жизни развивается движением к самозабвению путем последовательного развития психического контроля. Некоторые теряют свою цель — достижение предельного опыта единства пустоты-блаженства через растворение предельной мудростью иллюзии индивидуальности в процессе бесконечного углубления понима-

ния.¹ И вместо этого довольствуются божественным отдыхом, спокойной отчужденностью и видимостью абсолютного ухода от связей.

Когда божественное существо, которое раньше было достигшим совершенства йогом, в конце концов, после бесконечности статического покоя выйдет из такого абсолютно безмятежного состояния, нет гарантий, что он автоматически вернется к человеческой форме жизни. Он не будет узнавать, где он находится, или помнить, где был, его критическое сознание будет чрезвычайно замедленным и легко сбиваемым, он будет чувствовать себя сверхчувствительным в каком-то еще более конкретизированном воплощении. Возможно, в поиске понимания реальности ему придется начать все сначала в развитии интеллекта и мудрости, которые являются единственными возможными путями, ведущими к полному просветлению (нирване). Итак, традиция просвещенного созерцания в целом не считает эти небесные достижения желательными.

Поэтому никогда не советуют энергично приступать к созерцанию ради него самого, только для достижения душевного покоя: это часто заканчивается усилением нашего эгоцентризма. Мы должны остере-

¹ Полезно здесь привести восемь измененных состояний, достижимых для созерцателя, в таблице трех миров, дать беглый обзор созерцательной космологии:

Мир желаний:	нижняя сфера, сфера человеческих существ, сфера титанов и человеческих богов, что-то вроде Олимпа.
Мир форм:	четыре неизмеримых возвышенных состояния: любовь, сострадание, радость и невозмутимость, подразделяемые на три, три, три и семь обителей, олицетворение небес, соответственно.
Мир бесформенного:	сфера бесконечного пространства, бесконечного сознания, абсолютного ничто и того, что за пределами сознательного и бессознательного.

гаться известной нам на сегодняшний момент пагубной привычки к эгоизму. Если мы приобретаем навыки без зарождения духа просвещения (нирваны) — активного альтруизма и истинного сострадания, — мы можем быть уверены, что они послужат только лишь увеличению нашей самоозабоченности. Мы не продвинемся в нашей мотивации дальше вопросов: «Какое ощущение нирваны могу я получить в течение этого сеанса? Как многого смогу я достичь? Узнаю ли я больше, обрету больше возможностей, испытаю больше блаженства?»

Увеличение эгоизма в космическом опыте опасно для нашей духовной эволюции, так как легко уводит нас к сфере искушения. Говорят, что сверхъестественные способности или усиление ментальной силы, такие как ясновидение, телепатия, память прошлых жизней и телекинез, приходят к мастерам глубокого созерцания естественным образом. Все они могут быть использованы для преследования эгоцентрических целей обретения власти и популярности, если мы выпустим из виду нашу цель — просветление. Эгоизм — это истинная причина страданий в непросветленной вселенной. Не стоит вооружать его силой созерцания, так как это лишь увеличит наши страдания.

Я думаю, именно с этой целью — помешать мне достичь успеха в достижении глубокого созерцания до того, как я был к этому готов, — мой первый учитель Геше Вангьял всегда пытался помешать мне практиковать его. Когда он перевел для меня первую из прочитанных мною книг тибетского буддизма (прекрасное краткое изложение учения Дхармы, представляющее четыре благородные истины так мощно, что его невозможно забыть), в рекомендациях по преодолению страдания он спешно пропустил строфы и комментарии по трансцендентному созерцанию. Тем не менее я прочел их и был намерен их реализовать. «Кто же не хочет развить доблесть необычайной мен-

тальной концентрации и устойчивости?» — думал я, все еще глубоко вовлеченный в свой эгоцентризм.

Но Геше-ла имел сверхъестественную способность, и неважно, днем или ночью я экспериментировал с медитацией безмятежности, он никогда не упустил случая отвлечь меня. Максимально сконцентрировавшись, сидя совершенно неподвижно в медитации в моей затемненной комнате, я чувствовал, что мой центр концентрации вот-вот начнет освобождаться от напряжения для погружения в свободные сферы. Как только я начинал думать, что я достиг некоего освобождения и вхожу в пассивный транс, как только я достигал порога ощущения, что я приближаюсь к чему-то, неожиданно появлялся Геше-ла. Он стучал в дверь и приглашал меня на кухню выпить ночную чашку чая или съесть немного йогурта, пока он рассказывает мне истории. Или, если это было днем, он просил меня поработать на строительстве в храме или в саду. Я начинал улавливать его послание — он не хотел, чтобы я медитировал или, по крайней мере, преуспел в медитации, достиг продвинутых уровней.

Однажды, когда я был очень близок к тому, чтобы испытать главный прорыв, невзирая на его попытки отвлечь внимание, Геше-ла наконец сказал мне, почему он пытался остановить меня. Он пустился в рассуждение о том, почему настоящий Бодхисаттва не развивает сильные медитативные возможности *в неподходящее время*. Он сказал, что возможности, которых достигаешь путем глубокого созерцания — возможности изолировать себя от связей, ослабить эмоции, уйти от столкновений с преградами, смягчить страдания подлинной отстраненностью, — могут заставить тебя привязаться к уровню эгоцентризма, который остановит рост твоего духовного прогресса. Позднее я узнал, что это обычный метод обучения тибетских буддистов. От практикующего требуется, чтобы он приобрел определенный уровень познания и критического рефлекс-

тивного понимания — в сущности, мудрости — перед тем, как приступить к продолжительной медитативной практике. Это скорее знак искреннего и здорового уважения к силам разума, чем неоправданно чрезмерная сосредоточенность на схоластике, как кто-то может подумать. В конце концов, материалист может не особо беспокоиться относительно погружения в ментальные состояния, благодаря его подсознательному неверному толкованию, что разум — это только мозг, который реально не существует сам по себе, не является действительной силой в природе и поэтому не может иметь никаких нежелательных последствий для чьего-либо долговременного состояния существования.

Опасность глубокого созерцания даже для продвинутых практикующих кроется в том факте, что переживание кажется бесспорно абсолютным в своей реальности. Представьте, что вы достигли такого состояния. Вы движетесь сквозь череду ошеломляющих переживаний: беспредельную любовь, доходящую до сострадания, когда вы осознаете взаимозависимость всех существ; радость от чувства, что каждая молекула во вселенной наполнена благотворным божественным присутствием; беспристрастность, с какой ваши чувства простираются на все существа без исключения; в беспредельное пространство, где растворяются все объективные и субъективные границы; в успокоение и забвение, где кажется грубой и ненужной необходимостью сохранять сознание вообще; и наконец, погружаетесь в утонченное полусознательное состояние бесконечного рассредоточения присутствия своего «я».

Возможно, вы читали или слышали о мистических экспериментах, в которых люди достигали «слияния с абсолютом». Если это так, вы можете узнать знакомые качества в приведенном выше стандартном описании состояния, трансцендентного миру, дарованному Буддой и многими из его последователей. Ключевая разница в том, что некоторые мистики думают

об этих состояниях продвинутого созерцания как об истинном осуществлении наивысшей реальности и своем достижении его как истинном освобождении. Будды, с другой стороны, описывают такие состояния как *относительный* опыт божественной радости, блаженства и мира, фантастически запредельного в сравнении со всем земным, но все же дуалистического, еще не освободившего вас из тюрьмы вовлеченности своего «я», еще не позволяющего открыть себя для бесконечной жизни.

Вы можете спросить: «Но когда Будды достигают нирваны, разве они не абсолютно избавляются от цикла жизни и смерти, который и есть самсара?» В самом деле, даже внутри существующих границ буддизма есть принятое понимание нирваны как ухода в альтернативное состояние существования и окончательное исчезновение любых различимых восприятий мира. Все ветви буддизма предлагают разнообразные описания адептов, имевших трансцендентный опыт, которые звучат как рассказы об освобождении. Все же оказывается, что такие описания служат лишь аллегориями для вдохновения непосвященных и не означают истинную интерпретацию нирваны.

В «*Сутре белого лотоса*», еще одном древнем универсалистском буддистском трактате Махаяны, ученик Шарипутра, с которым мы уже знакомы, достигнув продвинутых состояний медитации кажущегося исчезновения и поэтому, считая себя освободившимся, спрашивает Будду именно об этом. Шарипутра слышит, как Будда проповедует недвойственность нирваны, абсолютного освобождения и самсары, цикла инстинктивной жизни, и признается, что испытывает сомнения. «Разве не говорил Будда своим ученикам множество раз, что нирвана — это *освобождение от самсары*, цикла жизни? — мучается он. — Если это так, как могут двое сосуществовать в недвойственности?» Будда признался, что он позволял Шарипутре

и другим думать о нирване как о состоянии вне мира, месте исчезновения и пребывания предельного покоя, для того чтобы воодушевить их на ее достижение.

Затем Будда объяснил свою мысль, рассказав притчу об опытном проводнике караванов, обладающем магическими силами. Караван был измотан долгим переходом через пустыню; осталось мало воды и продовольствия, путешествие длилось недели. Проводник знал, что в двух днях пути есть оазис, надо только пройти за низкую гряду, но он понимал, что его спутники не поверят ему. Они сговорились взбунтоваться и вернуться в плодородные края, которые давным-давно остались позади. Проводник знал, что если они повернут, то наверняка погибнут, но не мог убедить их в своей правоте, потому что они потеряли веру в него. Итак, он вызвал в воображении спутников мираж — оазис вдалеке, на расстоянии легкой утренней прогулки от того места, где они находились. Они обрадовались, увидев оазис, и чрезвычайно приободрились. Они вновь обрели веру в своего проводника, выпили оставшуюся воду и устроились на отдых. На следующее утро они отправились к оазису и вдруг обнаружили, что он исчез. Сначала они разозлились на своего проводника за то, что он их одурачил, но затем они увидели, что с того места, где они находятся, за грядой виден настоящий оазис. Так как у них больше не было воды и они знали, что умрут, если повернут назад, они с готовностью продолжили путь. На следующий день они достигли оазиса в целостности и сохранности и вскоре после этого благополучно завершили свое путешествие.

Будда спросил Шарипутру, считает ли он хитрость проводника каравана предосудительной. «Конечно, нет, — ответил Шарипутра. — Без него люди никогда бы не нашли свой путь к спасению».

«Точно! Такую же хитрость я проделал с вами, — говорит Будда. — Я знал, что вы разочаруетесь, если я

скажу вам, что нирвана — это не более чем безличное понимание самсары. Вам бы показалось невозможным, что вы можете достичь полной свободы для себя, в то же время оставаясь связанными с другими. И я позволил вам думать, что нирвана есть полная изоляция, последнее прибежище для ищущего освобождения эгоистического „я“, с которым вы чувствуете себя связанным. Когда же вы достигнете истинного просветления, вы сможете понять его, как забвение только этого *эгоистического* „я“, а не полное забвение различных условий. И тогда вы будете готовы принять ответственность за ваше беспредельное, относительное, лишенное эго „я“, как бесконечное, блаженное, и свободно пребывать в мире страданий других существ».

В конце Будда рассказал знаменитую притчу о горящем доме. Добрый отец сказал своим многочисленным детям, которые резвились по незнанию в горящем доме, что у него есть упряжка, с которой можно поиграть на улице, и позволил каждому представлять ту упряжку, которая нравится ему больше всего: оленью упряжку, упряжку лошадей или воловью. После того как они выбежали наружу, они обнаружили только воловьей упряжки, так как других у отца не было. Они разочаровались, но не надолго. Вскоре, когда они обернулись и увидели, как горящий дом, из которого они только что выбежали, рушится в пламени, они поняли, почему отец ввел их в заблуждение.

Ключом к тому, чтобы овладеть продвинутыми уровнями контроля сознания и в то же время избежать опасности впасть в транс, является дальнейшее развитие вашей мудрости. Вы должны использовать свой разум, чтобы он напоминал вам, что на самом деле эти состояния не могут быть абсолютными. *Все относительно*: вы с вашим чувством фиксированного «я», ваше восприятие мира как существующего определенным образом, даже ваше чувство встречи

с истинной радостью и счастьем в глубоком медитативном транссе. Если вы, относительное существо, столкнулись с чем-то, то оно тоже должно быть относительным, даже если оно представляется абсолютным, так как вы с ним соотноситесь! Итак, многое кажущееся абсолютным может только быть относительным абсолютом, включая эти якобы «абсолютные» нирваноподобные состояния покоя и блаженства, которые вы можете испытать в глубоком созерцании.

Таким образом, нам необходимо развивать трансцендентное созерцание, но только сопряженное со специальным проводником-волшебником, добрым отцом, великой матерью, каковым является наша трансцендентная мудрость. Мудрость помогает нам устойчиво держаться в нашей практике, заставляя нас помнить, что все относительно. Она удерживает нас от того, чтобы попасть в плен чувства, что мы свободны для новой и абсолютной реальности, которое опасно для нашего духовного развития. С двумя этими трансценденциями, работающими вместе, мы можем достичь разумного, уравновешенного, безмятежного прозрения, которое движет нас к безбрежному и полному пониманию себя и других существ и вселенной, в которой мы все вместе существуем.

Проблема: стресс

Наша современная жизнь далека от безмятежности. Мы постоянно так озабочены, что кажется, будто у нас нет ни одной свободной минуты. Каждый день расписан по секундам. Я это знаю, ведь я сам так живу! Тем временем мы сходим с ума от непрекращающегося хаотического потока эмоций, воспоминаний, фантазий и беспокойных ожиданий, которые проносятся сквозь нас с быстротой молнии, как картинки, мелькающие за окном скоростного поезда, оставляя чувство

сумбура и легкой тошноты, как будто нас укачало. Мы перегружены обязательствами и ответственностью, потребностями и желаниями.

Мы чувствуем, что нам не хватает времени на неотложные дела, на самом деле это и есть то, что называется стрессом. Это тяжелая и нездоровая ноша, которая причиняет нам много страданий, намного укорачивая драгоценное время нашей человеческой жизни. Мы находим немного блаженного облегчения только во время глубокого сна, хотя даже наши сны часто наполнены страхами.

Основная причина для развития у нас столь высокого уровня стресса — это привязанность. Мы привязаны к нашим собственным телам и поэтому чувствуем испуг даже при легкой боли или болезнях. Мы привязаны к нашему тщеславию, молодости, силе и поэтому тратим огромное количество времени и денег на продукты и методы, разработанные для улучшения нашей внешности. Мы одержимы чувством собственности по отношению к одежде, мебели, объектам искусства, украшениям, жилищам, автомобилям, инструментам, спортивному инвентарю и даже впечатлениям, которых мы, как безумные, ищем в нескончаемой игре «живи не хуже людей». И даже к своим друзьям и членам семей мы привязаны сверх всякой меры, считая, что мы без них не проживем, посвящая массу своего времени беспокойству о том, любят ли они нас до сих пор, верны ли нам.

В результате всех наших привязанностей нам нелегко дается время в тишине и покое. Мы постоянно размышляем о том, чего нам недостает, что может случиться с нами, если что-нибудь пойдет не так, и что мы можем иметь, получить или сделать еще что-нибудь, чтобы улучшить нашу жизнь. В этих негативных, бессмысленных думах проходит большая часть времени нашего бодрствования. Кроме того, теперь из наших медитаций по этой книге мы знаем, что мы

никогда не будем — и никогда не сможем — достичь удовлетворения. До тех пор пока мы миримся с привязанностями, наше эгоистическое «я» всегда будет требовать большего.

Для того чтобы практиковать глубокое созерцание, мы должны развить отстраненность от нашей одержимости. Нам придется научиться наслаждаться безмятежным уединением. Но вскоре мы обнаружим, что это проще сказать, чем сделать. Когда мы пытаемся устроиться в уединении для спокойной медитации, отстранившись от всего того, что может непосредственно отвлекать внимание, наши мысли немедленно устремляются обратно к своим привычным привязанностям: нашему телу, телам других, удовольствиям, собственности и переживаниям. Наше сознание не прекращает копаться в памяти, просчитывать ситуации во всех возможных вариантах и пускаться в откровенные фантазии. Мы не можем прекратить думать о себе.

И в то же время, несмотря на кажущуюся высокую степень вовлеченности во все происходящее вокруг нас, если тщательно перебрать нашу жизнь, мы осознаем, что проходят годы, а мы даже не замечаем их. Новый год за Новым годом, день рождения за днем рождения, время проходит, а мы по большому счету даже не видим особых изменений. Возможно, некоторые печальные события отпечатались в памяти, такие как авария, в которую попал кто-то из наших близких, потеря работы, проблема со здоровьем или развод. Мы можем также с удовольствием вспомнить несколько приятных эпизодов, например рождение ребенка, продвижение по службе или необычайно удачный отпуск. Но по большей части наша жизнь — одно большое серое пятно.

Чем объяснить такой парадокс одновременности стрессов от перегрузки и отсутствия содержания? Действительность такова, что, попав в сети ежедневного

существования на грани стресса, мы, как правило, позволяем жизни проходить мимо.

Нам с трудом удается найти время, чтобы регулярно и осмысленно предаваться созерцанию. Куда вписать медитацию в наше забитое расписание? Где найти время, чтобы обдумать действительно важные вопросы нашей жизни? Кто мы, кем мы хотим стать, что следует делать, чтобы воспользоваться преимуществом краткой человеческой жизни, и как мы можем лучше служить себе и другим?

Честно говоря, мы по большей части *не хотим* размышлять над действительностью и своим местом в ней. Мы не хотим вносить еще один пункт в наш список «что надо сделать», добавлять еще один пункт в наш длинный каталог забот. В наших проблемах мы виним нашу занятость, стрессы, когда на самом деле ответственны за них мы сами. Мы не пассивные жертвы современного образа жизни, мы его активные участники.

Чтобы удостовериться в этом, давайте проведем простое математическое вычисление и определим, сколько у нас на самом деле свободного времени, которое можно было бы использовать на созерцание и личностное развитие:

- В сутках 24 часа.
- 8 часов в день нам необходимо спать. Зачастую нам не удается выспаться как следует, и в результате наше здоровье серьезно страдает, по единодушному мнению авторитетов как традиционной, так и современной медицины. Но давайте будем считать, что в среднем со сном и болезнями мы проводим в кровати примерно 8 часов в день. Вычтем их из 24 часов и получим 16 часов бодрствования.
- Еще как минимум 8 часов в день пять дней в неделю мы проводим на работе. Предполагается, что мы свободны по выходным и во время отпуска, но мы

также частенько работаем вечерами, по окончании рабочего дня, берем работу на дом на выходные, участвуем добровольцами в общественных проектах, даже совмещаем две работы и т. д. Так что будем считать, что мы работаем в среднем по 6 часов в день. Вычитаем их из предыдущего результата и получаем 10 часов свободного времени каждый день.

- Несколько часов в день мы тратим на покупки, приготовление и поглощение еды, а затем убираем за собой или, если мы едим в ресторане, ожидаем, пока нас кто-нибудь обслуживает. Скажем, в среднем по 2 часа в день. Отнимаем их и получаем в остатке 8 часов.
- Полчаса или час в день позволим себе на ванну? Давайте ограничимся половиной часа. Но добавим еще 30 минут на душ, чистку зубов и сборы. Еще час долой, нам остается 7 часов в день.
- Конечно, еще как минимум 3 часа в день мы проводим в разнообразных делах — в дороге, рутине домашних забот, оплате счетов, телефонных разговорах, хождении по магазинам, встречах с друзьями, заботах о членах семьи, сексе и, возможно, расчетах. Итак, минус 3 часа на всякую всячину, получаем 4 свободных часа бодрствования каждый день.

Вообще-то четыре часа в день свободного времени — звучит совсем не плохо! Видите, у вас есть время на созерцание. Вы можете прояснить приоритеты в вашей жизни.

Проблема большинства из нас в том, что мы стараемся не думать о своих трудностях, а избегаем их. Мы чувствуем, что нам необходимо избегать мучающих нас мыслей, и отвлекаем себя мощными раздражителями — телепрограммами, сексом, алкоголем, наркотиками, насилием, которые заглушают беспокоящий нас поток мыслей и позволяют нам войти в трансопо-

добное состояние кажущейся удовлетворенности. Но эта удовлетворенность по большей части иллюзия, она не решает ни одной проблемы. К тому же она временная. Как только мы выходим из-под действия отвлекающего внимание раздражителя, мы оказываемся там же, где были, оставаясь в лихорадке своего несчастного и запутавшегося разума. И тогда мы видим, что наш первый ответ стрессу, отвлечениям ничего хорошего нам не приносит.

Основной механизм отвлечения внимания — это телевизор. Возвращаясь к нашим математическим подсчетам ежедневного времени бодрствования, мы увидим весьма тревожную картину. Мы заключили в общем, что в день у нас есть около четырех часов свободного времени. Но знаете ли вы, сколько часов в среднем проводят американцы перед телевизором? Четыре часа! Правильно. В массе своей все имеющиеся у нас драгоценные минуты мы проводим, расслабляясь у телевизора. А дети, у которых больше свободного времени, еще больше. Такая трата нашего человеческого потенциала просто трагична.

К сожалению, многие из нас не используют возможностей своего времени, а это было бы прекрасно. Мы тратим минуты, а то и часы на рабочем месте в мечтах, даже не осознавая этого, проводим время в интернете, пользуемся всеми возможными перерывами на кофе и затягиваем обед, как только можем, втягиваемся в бесполезные или вредные сплетни с коллегами и в целом не используем время эффективно.

Мы должны научиться относиться к работе не как к средству отвлечения внимания и не как к долгу, но скорее как к еще одной возможности личностного развития. Мы можем лучше концентрироваться на своей работе, не позволяя нашему разуму расплыться между рутинными задачами и внутренней жизнью в фантазиях. Мы также можем относиться к выбору своей работы более внимательно, меньше заниматься тем,

во что не верим, а вместо этого находить работу, наполненную смыслом, работу, которая нам нравится и приносит радость. Работа не должна быть только средством зарабатывания денег и времяпрепровождением, она должна давать возможность проявить наши творческие способности. Исследования показали, что содержательность работы имеет решающее значение для нашего здоровья; бессмысленная работа только ради денег, ненавистная вам, — верный путь к ранним сердечным заболеваниям, не говоря уже о ежедневном раздражении. И кстати, излюбленное время для таких сердечных приступов где-то около 8.30 утра в понедельник!

Если у нас нет телевизора и мы получаем удовольствие от своей работы, считая ее скорее подарком, чем бременем, то у нас гораздо больше свободных часов в день на наше личностное развитие. Каждая минута, отнятая у бессмысленного расслабления и посвященная целеустремленному созерцанию, — это мгновение нашей драгоценной человеческой жизни, проведенное вдалеке от привычных пут, покорности, неудовлетворенности и страхов и отданное на благо нашей позитивной эволюции к свободе, силе и счастью.

Разум — это самый сильный орган управления во всей вселенной. Он определяет не только то, что вы делаете, но и то, как вы интерпретируете то, что вы делаете. Он определяет процесс принятия решений, то, что вы будете помнить, и то, как спланируете будущее. Ум ответственен за все ваши переживания, и плохие и хорошие. Если ваш разум, как разум большинства из нас, пристрастился к привязанностям и распыляется на раздражители, вы не будете продвигаться в направлении положительной эволюции. Древняя тибетская поговорка гласит: «Если хочешь узнать свое будущее, незачем идти к гадалке — просто посмотри, в каком состоянии находится твой разум в настоящий момент!» Если ваш ум в кошмаре хаоса, то

не стоит ожидать улучшения вашего состояния впредь. Если ваш ум постоянно расстроен, ваша мотивация окажется недостаточной. Если ваш ум неповоротливый и сонный и с трудом реагирует на что-либо, кроме самых сильных стимулов, то вас может ожидать долгое пребывание в животном мире в следующей жизни. Если ваш ум полон гнева и зависти, вы всегда будете вести борьбу с собой и другими. Если ваш ум самодовольно погружен в экстаз, сосредоточен исключительно на удовольствии, игнорируя состояние окружающего мира, ожидайте возможного жуткого и гнетущего падения.

Так цените ваш человеческий разум — хрупкий и непостоянный, пытливый и быстрый, имеющий сильное побуждение разобраться, что есть что, — с намерением создать позитивное будущее для себя и своих близких. И сейчас время сделать свой разум более могущественным, усилив свои способности управлять им. Но этот шаг опасен, если ваши мудрость и сострадание недостаточно развиты и не могут устоять против искушения использовать свою вновь обретенную силу эгоистически, что неизбежно приведет к саморазрушению. Но вы уже взрастили дух просветления, размышляя над отказом от своего «я», взаимозависимостью всех существ и вашей предельной ответственностью за вашу жизнь и ваше место в ней. И потому, я полагаю, вы должны быть готовы начать эту важную и действенную практику. Вы можете начать преобразовывать ваш стресс в спокойствие уже сегодня.

Практика: глубокое созерцание

На санскрите слово «созерцание» звучит как дхьяна (от него берет начало японское слово *дзэн*) и отсылает к состоянию концентрации на одной точке, где разум может фокусироваться на выбранном объекте

или цели, не соскальзывая в отвлекающие внимание потоки мысли или ощущения. Не стоит путать его со словом «медитация», которое является гораздо более широким термином, используемым для описания всех типов интровертированной деятельности.

Есть два основных типа медитации: медитация прозрения (випашьяна) и медитация спокойствия (шаматха). До сих пор в этой книге мы были сосредоточены главным образом на первом из них — медитации как предельном прозрении (випашьяна).

В этой категории есть два основных подвида. Это медитации, в которых вы стремитесь взрастить особые отношения или дисциплину разума, такие как терпимость и сострадание, и медитации, посредством которых вы стремитесь понять реальность с помощью критического изучения, когда вы медитируете над непостоянством всех вещей или природой неэгоистического.

В этой главе, однако, мы займемся медитацией другого типа — медитацией спокойствия (шаматха), которая есть созерцание. Созерцание — это трансцендентная добродетель, которая позволяет сделать разум более устойчивым и крепким. По существу, оно ведет к более высокому уровню осознания, улучшению ваших возможностей формировать позитивные мысли и деяния себе и другим во благо. Практика глубокого созерцания включает прерывание всех потоков мысли для того, чтобы достичь восторженного состояния, когда ваш разум без усилия удерживает сосредоточение на любом выбранном вами объекте. Это позволяет полностью использовать силу разума.

Кроме опасности для вашей эволюции ошибочно направленного созерцания, что обсуждалось выше, существует и более земная опасность, а именно, что сила, развитая с помощью созерцания, может быть использована не только во благо, но и во зло. Например, какой-нибудь военачальник может захотеть, чтобы его

преданные солдаты сосредоточили все свои силы на ненависти и желании уничтожить врага, и будет использовать медитативные методы для выработки их ревностного и безусловного подчинения. Он обучит воинов не отвлекаться ни на что — ни на страх за свою жизнь, ни на сострадание к врагу. Именно по этой причине мы подошли к этой трансцендентной добродетели в последнюю очередь: мы знаем, что мы, со всей нашей прочной базой понимания отсутствия «я», основанной на сострадании и желании обеспечить положительную эволюцию, будем использовать энергию нашего разума только в благих целях.

Во время вашего путешествия в бесконечную жизнь вы уже использовали медитацию для развития пяти других трансцендентных добродетелей. В каждом случае вы использовали собственный вариант своего священного места для практики. Вы создали вдохновляющую вас физическую и ментальную обстановку, в которой вы можете оптимально открыть себя вашему собственному особому наследию и вашему безмерному потенциалу прогресса и понимания. И теперь это место должно стать для вас очень комфортным и наполниться значением.

Однако раз сейчас вы стремитесь непосредственно к самому медитативному созерцанию как к трансценденции, вам необходимо приложить дополнительные усилия. Вам надо решиться на более продолжительное уединение для более длительной практики. Для этого вам может потребоваться новое место, которое послужит особым убежищем. Созерцательная традиция побуждает вас к поиску уединения в красивом месте на природе в компании благородных животных и поющих птиц, укрытом деревьями, с чистой водой и скромным, но удобным приютом, наполненным достаточной провизией. Будет идеально, если вы можете взять с собой ассистента, настроенного на созерцание, который сможет присматривать за вами, на случай

если вам что-либо понадобится, но не будет тревожить вас в вашем уединении. Или вы можете отправиться в приют, который предлагает поддержку такого рода занимающимся с группой. Не стоит вести слишком аскетическое существование в таком уединении. Нет смысла заставлять себя страдать и терпеть чрезмерную физическую или психическую боль. Найдите расслабляющее, приятное место для занятий, где вам действительно приятно находиться.

Если вы не можете найти время для медитативного уединения, не отчаивайтесь. Вы можете провести облегченную версию таких занятий в разгар вашего дня (отобрав у телевизора немного украденного времени!), желательно вечером, до того, как вы слишком устали, или утром, пока на вас не обрушились заботы. Но в какой-то момент вам потребуется длительное, более основательное уединение, для того чтобы сделать существенный прорыв в беспристрастности, спокойствии и концентрации.

Даже если вы направитесь в место уединенных медитаций, каждое из ваших занятий созерцанием должно длиться не более чем десять-двадцать минут. Не ставьте перед собой задачу заниматься по полчаса, так как ваша концентрация ослабеет, и занятие будет становиться все более и более неприятно вам. Короткие вспышки фокусировки внимания — ключ к успеху в этой практике.

Удовольствие — второй секрет успешной глубокой концентрации. Вы получите энергию и блаженство в освобождении вашего разума от привычных произвольных мыслей. Радость придет к вам без усилия, если вы забудете о желании добиться ее и перестанете к ней стремиться. И радость будет вам опорой, когда вы будете упорно преодолевать такие преграды, как скука, сонливость и нервное перевозбуждение.

Теперь вы действительно готовы начинать. Сначала выберите объект, который будет центром концент-

рации в вашей медитации. Если вы уже достигли глубокого понимания отсутствия своего «я» и можете вступать в процесс поиска своего истинного «я», возвращаясь к нему до тех пор, пока не растворитесь, и снова появляясь и поддерживая его отсутствие, тогда вы можете выбрать свое «я» как объект для концентрации. Это самый неуловимый, сложный и благодарный объект медитации, ведущий к высшему освобождению комплексной практики сосредоточения и прозрения. Но в то же время он может быть крайне трудным, но интересным, даже для опытных практикующих. Поэтому я рекомендую выбирать более осязаемый объект, такой как мяч или кусок ткани. Может быть также благоприятным объект, имеющий для вас духовное значение, такой как изображение Будды, икона Христа или статуя Мадонны, каллиграфия молитвы Аллаха, статуя танцующего Кришны и символ инь-ян, статуэтка богини Матери Земли или что-нибудь еще по вашему усмотрению. Хотя любой объект может служить вашей цели, но тот, что представляет для вас высший идеал, даст дополнительное преимущество, глубже отпечатается в вашем разуме, когда вы посвятите больше времени и усилий совершенствованию этого очень эффективного созерцания.

Когда вы приготовитесь приступить к занятию, возьмите выбранный объект и держите его в руках. Вглядывайтесь в него некоторое время до тех пор, пока не сможете представить его себе во всех деталях. Теперь закройте глаза и представьте его парящим на небольшом расстоянии у вас перед лбом, напротив вашего третьего глаза. Он излучает золотой свет, светящийся и живой. Однажды поймав отблеск этого образа, мысленным взором сфокусируйтесь на нем и позвольте всем вашим другим мыслям и образам уйти. Осознавайте их, когда они появляются, но затем прогоните их, постоянно возвращая ваш разум к образу, стоящему перед вами.

Не волнуйтесь, если поначалу вы с трудом сможете удерживать образ перед мысленным взором более чем на пару секунд. Вы обнаружите, что он мгновенно ускользает. Вам начнет нашептывать голос вашего недовольного эго, и вместе с ним начнут вторгаться другие потоки мысли. Внезапно вы обнаружите, что ваш ум перескочил на что-то совершенно другое — воспоминания о прошлом, мысли о других вариантах настоящего и мечты о будущем. Обратите внимание на эти отвлечения, но не слишком расстраивайтесь по их поводу. Если вы позволите себе расстроиться, вы только помешаете своему прогрессу. Напомните себе, что отвлечения естественны, и спокойно вернитесь к образу вашего объекта. Продолжайте далее в течение всего времени, отведенного вами для сеанса занятий.

На пути к достижению полноценного сосредоточения глубокого созерцания вы столкнетесь с пятью главными препятствиями: ленью, забывчивостью, скукой, инертностью и чрезмерной реакцией. Взгляните на описание этих преград и меры предосторожности, приведенные ниже, для того чтобы надлежащим образом подготовить себя к грядущим проблемам.

Первое препятствие — это лень, вид умственной инерции, которая делает затруднительным даже приступить к созерцательной практике. Вы можете преодолеть ее укреплением вашей веры в важность и силу сосредоточения. Размышляйте над его великой добродетелью — как оно увеличит силу вашего ума путем обострения концентрации, более сбалансированного образа мыслей и зарядит вас радостью и блаженством. Она также повысит вашу сообразительность. Возможно, вы полагаете, что умственные способности даются с рождения и что образование может лишь добавить информацию и полезные навыки вашему мозгу. Но на самом деле умственные способности могут меняться: постоянно расти во время решения сложных задач и атрофироваться в то время, когда ими не пользуются.

Поэтому, занимаясь интенсивным созерцанием, вы можете методично развить силу вашего ума.

При желании и уверенности, вы естественно разовьете способности к спокойному сосредоточению. Вы нацелены воспитывать ум делать то, что *вы* хотите и что вам надо, а не позволять уму, который к этому привык, использовать *вас* для *его* собственных неопостижимых целей. Следовательно, вы можете легко преодолеть инерцию ментальной лени и проводить созерцательные практики.

Вторая помеха созерцанию — забывчивость — преодолевается внимательностью. Когда вы ловите себя на том, что забываете о вашем объекте, в то время как практикуете созерцание, сфокусированное в одной точке, вы должны собрать все ваше внимание на то, чтобы припомнить объект вашей медитации в деталях, твердо удерживая ваше внимание на нем, и быть настороже относительно наступающих факторов отвлекающих внимание.

Третью помеху — скуку — вы преодолеете бдительностью. Бдительность похожа на легкую ментальную настороженность, которую вы используете, украдкой наблюдая свое «я» во время медитации на отсутствие своего «я». В то время, когда большая часть вашего сознания концентрируется на объекте медитации, пусть другая часть вашего разума, как разведчик, тайно наблюдает за признаками появления скуки. Когда покажется, что вы начинаете терять интерес к медитации — зевать, ерзать или позволять мыслям перебирать ежедневные заботы, тайный агент — бдительность перезарядит вас напоминанием о пользе сосредоточения, о которой говорилось выше.

Четвертая помеха достижению спокойного сосредоточения — инертность. Когда это случается, объект вашей медитации теряется в тумане, и вы обнаруживаете себя равнодушным к вашему созерцанию блаженства радости и спокойствия. Вы чувствуете себя

совершенно пресыщенным. Для того чтобы преодолеть эту вялость, вам надо вернуться к некоторым из ваших основных мотиваций к медитации и вновь пробудить ваш интерес к просветлению. Займитесь подготовительной практикой, в которой вообразите себя получающим благословения от ваших духовных наставников. Заново откройте прозрение к ценности человеческой жизни. Сосчитайте свои благословения, так как вы уже достигли столь много и способны наслаждаться этой возможностью, которая будет влиять в дальнейшем на вашу положительную эволюцию. Почувствуйте благодарность за многообразные достижения других просветленных существ. Вспомните мудрость Будды, красоту дхармы и надежность общины-сангхи. Думайте об этом до тех пор, пока не почувствуете радость. Затем, после того как ваш ум освежится, верните ваше сознание к объекту медитации. Если вы еще страдаете от вялости — сделайте перерыв. Выйдите на улицу, разомнитесь, ополосните лицо холодной водой или выполните несколько поз йоги. Возвращайтесь к медитации, только когда вновь почувствуете воодушевление.

Пятая помеха созерцанию — чрезмерная реакция (перевозбуждение) — может быть преодолена ровным состоянием души. Вы должны ввести умеренность и сбалансированность в ваши умственные усилия, так чтобы не позволять себе перевозбуждаться. Если вы слишком возбуждены, так что не чувствуете спокойствия, а скорее хотите выскочить из состояния медитации, попробуйте расслабиться. Наиболее действенный способ это осуществить — подумать о страданиях, смерти и других ужасных ситуациях, в которых находятся многие живые существа. Напомните себе о жутких событиях, постоянно происходящих в мире: войнах, эпидемиях, голоде, нищете, убийствах и других. Эти мысли стабилизируют состояние вашего ума, заставив почувствовать себя более серьезным. Если

это не срабатывает, попробуйте считать ваши циклы — вдох-выдох до десяти, двадцати одного и, если придется, до ста восьми. Продолжайте считать, пока не достигнете намеченной цифры, не отвлекаясь. Успокойтесь и соберитесь снова, затем можете вернуться к объекту медитации.

Краткое описание глубокого созерцания, которое я дал выше, дает вам схему или каркас, на котором вы можете построить ваше собственное умственное спокойствие. Однажды ощутив свой разум, как мощную силу у вас на службе, наделенную энергией веры и устремленности, усиливающую сосредоточение, охраняемую бдительностью и как следует сбалансированную, вы можете начинать более глубокое созерцание для достижения великого покоя и контроля. В конце концов вы достигнете глубокого спокойствия. Вы обнаружите, что сила вашего ума неизмеримо выросла. Достигнутые состояния предельной концентрации откроют вам области вашего разума и мозга, которые до того вы могли считать совершенно недостижимыми. Ваше неэгоистическое бесконечное существо полностью переполнено блаженством, и в то же время ваш разум остается полностью не поколебленным в своем сосредоточении на выбранном объекте. И так вы обретете истинное ощущение недвойственности: вы одновременно осознаете безграничную радость и абсолютную свободу мира Будды, сохраняя в то же время полное понимание своего относительного «я» и окружающего мира. С этого момента глубокая концентрация становится естественной.

Однако важно, чтобы вы не впали в самодовольство, достигнув этого продвинутого уровня сосредоточения. Если вы чаще будете пребывать в таком состоянии, развивая все большие и большие силы ума, вы станете более способны помогать другим, чем раньше. В то же время будьте настороже, не прекращайте развивать вашу мудрость. Достигнув зрелости, вы

должны будете взять на себя обязательство использовать ваши удивительные способности на благо других живых существ.

Личное осуществление: самоусовершенствование

Познакомившись со всеми элементами созерцательной практики, вы можете осуществлять ее как трансцендентную добродетель шаг за шагом. Достижение полноценного глубокого сосредоточения обычно занимает довольно долгое время. Тот, кто готов полностью отказаться от своего привычного жизненного стиля и приступить к долгому уединению, в состоянии достичь спокойствия в течение шести месяцев. Эта значит, что практикующие полностью готовы к занятиям, имеют все необходимое и в состоянии предаться уединению в каком-нибудь прекрасном месте, относительно свободном от факторов, отвлекающих внимание. Некоторые тибетцы, например мой наставник Тара Тулку, обеспокоены тем, что даже сама атмосфера в таком месте, как Америка, настолько насыщена факторами, отвлекающими внимание, например микроволнами, радиосигналами, электрической энергией, гулом самолетов, что здесь будет любому нелегко сконцентрироваться. Несмотря на это, имейте в виду: не стоит ожидать достижения продвинутых уровней медитации быстро и легко. Вы должны работать над этим.

Значит ли это, что, раз вы уверены в своей цели и серьезно воодушевлены на достижение глубокого созерцания, вы должны отказаться от вашей текущей жизненной ситуации на некоторое время и посветить себя этой цели целиком? Грубо говоря — да, по крайней мере, в идеале.

Вы охотно отдаете несколько лет своей жизни колледжу ради образования, и возможно, еще больше —

высшему учебному заведению. Вы начинаете с нижних должностей в своей компании и работаете, возможно, десятилетие, чтобы узнать бизнес, прежде чем получить более высокооплачиваемую работу в главном офисе. Вы идете в учебный лагерь для новобранцев в армии, перед тем как стать солдатом. Вы охотно посещаете семинары по дальнейшему профессиональному обучению. Вы ездите в оздоровительные санатории, если у вас рак или вы хотите похудеть. Вы с удовольствием отправляетесь во все эти «уединения» различного вида, для того чтобы тем или иным образом улучшить свою жизнь. Так почему бы не захотеть отстраниться от каждодневной жизни месяцев на шесть, чтобы усовершенствовать ваш разум?

Спокойствие и прозрение, которое вы обязательно разовьете, будут, вероятно, самыми значительными, резко меняющими жизнь, мощными положительными изменениями из всех, какие только возможны; они помогут вам воспользоваться всем потенциалом вашей бесконечной жизни.

Так что — уединяйтесь. Однако, если вы чувствуете, что не можете позволить себе уединиться прямо сейчас, или в ближайшие несколько лет, или даже десятилетий (хотя никогда нельзя быть уверенным, сколько лет вы будете оставаться в своей настоящей человеческой форме), все равно остается множество других существенных и прогрессивных шагов, которые можно предпринять. Прекрасным началом было бы выполнение двух двадцатиминутных сеансов в день — один утром и один вечером.

Хотя ваша новая привычка к медитации покажется вам весьма полезной во многих смыслах, не ожидайте, что она изменит вашу жизнь революционным образом. Маловероятно, что с вами произойдут необыкновенные внезапные изменения. Не надо обещать себе, семье и друзьям, что предстоит великая трансформация. Кроме того, не проводите столько времени

в своем священном месте в ущерб всем другим обязанностям, связям и деловой активности. Помните уже знакомую нам мантру «маленькими шажками, маленькими шажками». Если вы попытаетесь достичь сразу слишком многого, вы только доведете себя до стресса. После небольшого промежутка времени, не достигнув ваших амбициозных целей, вы можете почувствовать, что получаете слишком мало за все ваши жертвы, и решите, что упражнения в принципе бесполезны. Это заблуждение отбросит вас далеко назад, еще более глубоко в ваши старые дурные привычки, но теперь вы будете еще и цинично относиться к любому виду духовым тренировкам.

Так что пусть ваши ожидания будут реалистичными. Скажите себе, что вы медитируете, чтобы просто напомнить себе то, что вы, должно быть, делали в предыдущих жизнях, или то, что вы попытаетесь делать лучше в следующих. Работайте каждый день над каким-нибудь одним фрагментом вашей созерцательной практики, таким как уравнивание ваших реакций или преодоление скуки. Всякий раз, когда вы сможете сосчитать больше вдохов, не отвлекаясь, увидеть образ вашего объекта более четко или испытать чуть более глубокую концентрацию, поздравьте себя с прекрасно проделанной работой. Вы неуклонно развиваетесь! Продолжайте занятия каждый божий день, но если вы устали или слишком перегружены — не заставляйте себя. Всегда прекращайте сеанс чуть раньше, чем хотелось бы, так чтобы закончить его, пока он доставляет удовольствие. В этом случае вы с нетерпением будете возвращаться к занятиям на следующий день.

Воспользуйтесь также преимуществами вашей ежедневной деятельности для практики созерцания. Когда вы косите лужайку — думайте об этом как о метафоре очищения от иллюзий, для того чтобы постичь реальность. Подметая пол, представляйте это как

метафору удаления духовного осквернения и пристрастий к материальному. Когда моете посуду, считайте это метафорой очистки вашего подсознания от негативных побуждений. Когда кто-то просит у вас что-нибудь, и вы даете, думайте, что вы радостно раздаете величайший из всех даров — Дхарму.

Невероятно мудрый учитель вьетнамского буддизма Тхич Нхат Ханх — мастер такого сочетания ежедневной деятельности с глубоким созерцанием. Он говорит нам: «Покой в каждом шаге». Один из моих любимых уроков — это когда он делится с нами опытом, как реагировать на звонок телефона. Не надо сразу же брать трубку, говорит он. Используйте первый звук звонка как возможность прекратить то, чем вы занимаетесь, и проникнетесь фактом, что на другом конце линии — другое чувствующее существо. Со вторым звонком подготовьтесь открыть этому человеку дверь к более высокому осознанию, что бы вы ему ни сказали во время разговора. Теперь, после третьего звонка, отвечайте. Вложите всю свою любовь и доброту, ваше терпение и творческий потенциал, спокойствие и мудрость в ваше первое «Алло!». Что бы ни случилось, качество времени, проведенного вами у телефона, — не говоря уже о межличностных взаимоотношениях — чрезвычайно улучшится.

Тхич Нхат Ханх учит нас созерцать, даже стоя перед красным сигналом светофора! Вместо того чтобы впасть в нетерпение, глубоко вздохните, повернитесь на своем сиденье и слегка поклонитесь светофору. Поблагодарите его за то, что дал вам минуту отдыха и внимания. Затем представьте все, что происходит в машине — составляет ее, движет ею, снабжает топливом, поддерживает в рабочем состоянии и т. д. Подумайте о ее весе и силе, выбрасываемых ею газах и ее разрушительном потенциале при неправильном управлении. Освежите ваше решение быть внимательным за рулем. Прodelайте это несколько раз, и вы будете

удивлены, что уже почти жалеете, когда светофор переключается на зеленый и вам приходится ехать дальше!

Таким образом, включение даже маленьких фрагментов созерцания в вашу ежедневную жизнь накапливает огромное позитивное влияние на ваше здоровье, счастье, взаимоотношения и улучшает общее состояние вашего бытия. Вы чувствуете себя менее ведомым, менее разрываемым, менее искушаемым раздражителями и менее взволнованным привязанностями. Вы больше не хотите смотреть телевизор. Вам легче сублимировать вашу тягу к удовольствиям от еды, выпивки и сексуальных переживаний, а также физического обладания, власти и славы. Работая со своим разумом, вы чаще вспоминаете о распознавании демона чрезмерного внимания к своему «я» и ангела заботы о других. Когда вы чувствуете себя подавленным, вы можете тотчас же вызвать образ вашего счастливого убежища, созданного в вашем мысленном священном пространстве, видя себя в окружении просветленных существ, излучающих светящуюся энергию и блаженство. Когда происходит что-нибудь неприятное, вы напоминаете себе, что все относительно. Вы сохраняете внутреннюю бодрость, думая, что такое испытание дает вам возможность усилить ваш щит неуязвимой терпимости, неутомимой сдержанности и искусного прощения. Когда вы смотрите на людей вокруг вас, даже незнакомых, вы размышляете над бесконечной взаимозависимостью всех существ и естественно практикуете сострадание и терпимость к ним. Вы в состоянии удержать ваше текущее существование в его бесконечном контексте и позволить уйти вашему страху смерти, помня, что это не более чем тонкая линия между этой жизнью и следующей.

Сознавайте, что вы ответственны за создание негативной или позитивной кармы, которая будет определять направление вашей личной эволюции; ежеминутно будьте внимательны к малейшей мысли, слову

и поступку. Старайтесь даже свои фантазии наполнять любовью, позитивным и прекрасным, помня, что все, чему бы вы ни пожелали сбыться, со временем станет правдой. Все в вашей жизни имеет высокую значимость и смысл.

Социальное осуществление: преобразование конформизма

Если самоусовершенствование — это действие, принимаемое нами для осуществления созерцания на уровне личности, то социальное совершенствование — это действие на глобальном уровне. Мы должны помочь всем людям высвободить время от отвлекающих внимание факторов и научить их, как освобождаться от привязанностей, для того чтобы реализовать их настоящую природу, их исключительные возможности. Мы должны способствовать медитативной практике каждого члена нашего общества, потому что иначе они просто будут соглашаться с тем, что другие говорят им, и никогда не воспользуются возможностью обнаружить, настолько их жизнь может быть более счастливой.

Мы, американцы, полагаем, что мы самые большие индивидуалисты всех времен. В конце концов, мы добились независимости от Англии и написали конституцию, гарантирующую каждому индивидууму права на политическую свободу и личное счастье. Никто не указывает нам, что делать. Мы сами принимаем решения, действуем в соответствии с нашими собственными желаниями и никому не позволяем командовать нами. Мы полностью увлечены нашей жизнью и нашим миром. Мы не хотим изменяться. Или, по крайней мере, думаем так.

К сожалению, эта версия реальности — просто фантазия. Это хорошо, что она у нас есть, потому что вера

в то, что мы — индивидуалисты, помогает чувствовать себя более уверенно, по крайней мере, на поверхностном уровне. Но правда заключается в том, что наша культура основана скорее на конформизме, чем на индивидуализме. В школах послушание считается главной добродетелью. Даже те подростки, у которых достаточно храбрости сопротивляться властям, кончат тем, что приспособляются к мятежному кодексу юности своих сверстников. В большинстве религиозных институтов нам говорят о необходимости безоговорочно подчиняться указам и служителям Бога. Мы приучены полагаться на экспертов во всем — мы никогда не осмеливаемся оспаривать ученых, врачей, юристов, священнослужителей или политиков. Наше правительство пользуется запугиванием в форме полицейского или военного присутствия, для того чтобы контролировать людей в нашей и других странах. Мы нервно следим за теленовостями, опросами общественного мнения, журналами и лицами, формирующими общественное мнение, для того чтобы решить, что думать, за кого голосовать, что говорить и что носить. И в результате мы чувствуем неуверенность в том, кто мы есть и каково наше место в мире. Мы сами себе не доверяем.

Мы не осознаем границ нашего пассивного конформизма. В конце концов, мы, несомненно, наслаждаемся некоторой индивидуальностью нашего современного стиля жизни, особенно по сравнению с куда более подавляющими традиционными или тоталитарными сообществами по всему миру: мы выбираем супруга, профессию, место жительства. Но, как показал социолог Дэвид Рисмэн, мы как стадо бессмысленно подражаем другим: мы носим словно униформу темный костюм и портфель, мы прибегаем к одинаковым символам статуса, и мы выстраиваем одинаковую для всех модель жизни. Неизменно двигаясь по пути, который навязывает нам общество — ходить в школу, получать

профессию, вступать в брак, заводить детей, производить материальные ценности, выходить на пенсию, умирать, — мы очень редко задаемся вопросами: кто мы и что мы делаем. Чарли Чаплин в фильме «Новые времена» изобразил нас мелкими деталями машин, несмотря на все наше интеллектуальное стремление к индивидуализму.

Так как наша авторитарная культура заставляет нас чувствовать необходимость приспособливаться, нам не следует доверять себе, мы не можем участвовать в реальной демократии. Мы боимся быть королями и королевами для самих себя и потому проецируем королевские способности на других, которые часто только притворяются, что располагают необходимыми знаниями, способностями и состраданием. Это может оказаться крайне опасным. Такие злодеи, как Гитлер, Сталин и Мао, оставались у власти благодаря тому, что в их культурах превалировали формы авторитаризма и конформизма.

Может казаться иронией, что на протяжении всей книги мы работали над разрушением нашего чувства абсолютного «я» и сопровождающего его эгоизма, а сейчас, в конце книги, будто бы пытаемся вновь построить его. Как примирить необходимость принять неэгоистическую действительность и найти освобождение от эгоизма с требованием уверенной полноценной индивидуальности? Звучит сомнительно. Но здесь нет действительного противопоставления. Буддизм, по существу, приветствует индивидуализм: хотя метафизически нет ничего неделимого, высшая причина в относительном социальном мире — это индивидуум. Вы действительно не существуете как неизменная единица, вы лишены своего «я», но в то же время единственный для вас путь к достижению просветления — это начать поиски своего подлинного «я». Общество в целом лишь тогда достигнет просветления, когда каждый из его граждан достигнет его.

Общества, действительно ориентированные на просветление, не бывают авторитарными. Хотя люди на Западе обычно ошибочно думают о культурах Востока, что они развивают конформизм, буддизм скорее полностью поддерживает индивидуальность. В целом вся социальная и духовная система устроена так, чтобы предложить каждому оптимальные возможности личного развития, с пониманием того, что только когда каждый человек достигнет прозрения путем созерцания, тогда все общество сможет развиваться. Посмотрите на образец — Сидхардху, молодого принца и будущего Будду: он отказался от предполагаемой роли в жизни, чтобы уйти в лес и стать адептом. Самые уважаемые граждане Тибета — монахи и монахини, люди которые оставили всю ответственность содействия обществу в материальном смысле для того, чтобы следовать за своей духовной целью.

Может показаться, что общество истинных индивидуалистов будет хаотичным, каждый станет заботиться только о своих интересах, но это совсем не так. Вы работаете над вашей задачей поиска истины, но раз вы лишены эгоизма, ваши интересы и есть интересы общества в целом. Чем более незгоистическим существом вы становитесь, тем больше вы объединяетесь с другими. Следовательно, по определению вы работаете на благо всех существ. Вы не придете к обществу подлости, лжи, воровства, бессердечных индивидуалистов, так же как вы не придете к обществу сосредоточенных на себе религиозных фанатиков, странствующих по лесам. Вовсе нет! Вы станете людьми, которые не только обучаются и практикуются в достижении просветления в бесконечных будущих жизнях, но также стремятся изменить эту жизнь. Они объединяются в сообщества, чтобы строить школы, больницы и приюты для обучения и исцеления больных, чтобы просветить нас.

К счастью, те из нас, кто достаточно сознателен и видит, что унаследованная нами культура не является единственным способом прожить жизнь, могут работать над изменениями. Не стоит довольствоваться обреченным конформистским мировоззрением. Мы можем помочь каждому в нашем обществе, культивируя здоровую индивидуальность и мощную и ответственную творческую силу с помощью созерцания.

Для выполнения этой общественной цели мы должны работать над тем, чтобы достижение медитативного уединения считалось обычной частью образования каждого. Образованная личность должна обладать не только умением читать, писать, считать и, имея широкий спектр верной информации о мире в своем распоряжении, думать критически и умело, но и по возможности контролировать свои собственные умственные способности, эффективно концентрироваться на любой задаче, понимать, как работают ее ум и эмоции, и обладать глубокой проницательностью относительно своей истинной природы.

Мы также должны помогать строить должную систему социальной поддержки монашеству в нашей стране. Вместо того чтобы считать бременем тех, кто посвятил свою жизнь поиску просветления, мы должны научиться радоваться их присутствию, принимая блаженство их высшего уровня духовной свободы как искупление. Культивируя созерцательное спокойствие, они помогают не только себе, но и каждому из нас на медленном, но неуклонном пути к просветлению.

Созерцание — насыщенный бальзам, который мы можем использовать для своего исцеления, для того, чтобы восстановить наше ощущение цели и назначения, познавая свободу бесконечной жизни. Научившись контролировать наш разум, мы можем заново воссоздать себя как более счастливых, более развитых существ — индивидуумов, свободных от озабоченности собой, жадности, безнравственности, злобы, отчаяния,

рассеянного внимания и пристрастий; индивидуумов, полных уверенности в себе, сострадания, доброты, терпимости, творчества, спокойствия и прежде всего любви. Созерцательное спокойствие позволяет нам добиться большего в нашей бесконечной жизни, сохранять полное осознание и присутствие в каждое мгновение своей жизни.



9

ИСКУССТВО ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ

Вступление: как активизировать дух просветления

Узнав вкус шести трансцендентных добродетелей в предыдущих шести главах, вы уже начали наслаждаться новой реальностью. Обратного пути к вашей прежней ограниченной жизни нет. У вас нет сомнения, что вы продолжите существовать за пределами этой жизни в новом качестве.

Теперь перед вами стоит вопрос: что вы будете делать, чтобы ваше будущее развивалось именно так, как вы хотите? Когда вы убеждаетесь в своем вечном существовании, то осознаете далеко идущие последствия всего, что вы делаете, говорите и даже думаете. Вы чувствуете вес нового значения своей жизни. Как Заратустра у Ницше, вы не хотите делать ни одной вещи, которую не готовы делать бесконечно. Кроме того, вы также осознаете, что значительно повысили свои шансы на успех в поисках счастья, потому что неизмеримо усилили любящую заботу к себе и к другим. Ваше беспокойство растворяется, когда вы наслаждаетесь свободой вечности. Вы радостно принимаете на себя ответственность за создание лучшей возможной жизни для всех живых существ. Кроме того, вы понимаете, что полностью способны преобразовать себя в свободную, сострадательную, самосозидающую личность, которой вам хочется быть.

Бесконечная жизнь — это искусство, а вы — мастер этого искусства. При помощи своей трансцендентной *мудрости* вы осознаете, что ваша природа лишена индивидуального «я», что она свободна от оков этого тела, этого мира и этой реальности. Посредством вашей щедрости вы способны мысленно (если не обязательно физически) преодолеть вашу привязанность к вещам, идеям и даже людям. Понимая, что ничего никоим образом не является по-настоящему «вашим», вы делитесь своим материальным комфортом, безопасностью и Дхармой с окружающими. Обладая *справедливостью*, вы даете обет вести себя с величайшим милосердием и честностью по отношению к другим существам с целью увеличить их счастье, да и о своем не забыть. Вы вооружаетесь против нападения и принесения ущерба посредством терпеливой *выдержки*, сначала поглощая все негативное, а потом растворяя его в бесконечной пустоте. Ваше *творчество* делает мир более красивым. Когда ваша радость бьет через край, изливаясь наружу прозрачными водами своего энтузиазма, она преобразует окружающую действительность в блаженную вселенную Будды. Затем вы делаете эти изменения устойчивыми и надежными силой вашего невозмутимого созерцания.

Раз только вы открылись навстречу тому, чтобы переживать каждое и все мгновения таким способом, вы уже вступили на путь к вечной жизни. Эта книга выполнила свое предназначение. Теперь вы готовы к тому, чтобы пойти еще дальше, к более сложным книгам и созерцательным практикам, а может быть, даже найти себе наставника и общину людей, думающих так же, как вы, чтобы взаимодействовать с ними.

Однако мне хотелось бы предложить вам еще совсем немного материала, предложить одну последнюю непростую задачу, прежде чем мы расстанемся. Я хочу показать вам полный процесс того, как стать Бодхисатвой. После того как я объясню, что это означает,

я дам вам возможность завершить чтение главы и всей книги принятием обета Бодхисаттвы. Таким деянием вы возьмете на себя универсальную ответственность приложить максимальные усилия для того, чтобы донести дух просветленной любви и сострадания до всех чувствующих существ.

Бесконечная жизнь имеет устрашающий подтекст, на который я намекнул, но не объяснил полностью в главе 1, «Природа реальности». Я думал, что вы, возможно, еще не были к этому приготовлены. Теперь я уверен, что вы готовы к его всестороннему рассмотрению.

В начале этой книги я попросил вас принять простую предпосылку, что жизнь бесконечна — вы были всегда, и будете жить всегда, а смерть поэтому есть не более чем быстрый переход от одного существования к следующему. Я также попросил вас принять логический вывод, следующий из перспективы вечной жизни, а именно бесконечную взаимосвязь — тот факт, что вы глубоко и непреложно связаны со всеми другими существами. Если все они проживают бесчисленное количество жизней, как и вы сами, значит, ваши существования должны быть глубоко переплетены. Мы все связаны вместе обширной сетью прошлых, настоящих и будущих совместных взаимоотношений, сплетающих нас как паучья сеть, которая ткалась вокруг Земли миллионы лет.

Мощный смысл, который я бы хотел, чтобы вы сейчас поняли, заключается в том, что раз мы так связаны вместе, то *мы можем достичь счастья только тогда, когда все существа достигнут счастья*. Поэтому, несмотря на то что мы сами полностью еще не пережили блаженство пробуждения, мы должны решить, что пробудим весь мир вместе с собой. Если мы едины со всей жизнью, то мы должны взять на себя ответственность за это. Это не означает, что мы будем принципиально сопротивляться достижению нирваны в одиночку, скорее мы осознаем, что несчастье

единственного другого существа может подпортить наше блаженство. Когда мы понимаем реализм такого отношения, то мы, естественно, *хотим* помочь. Нашим побуждением больше не является освобождение только нашего собственного ума от непросветленного страдания; теперь мы хотим освободить разум всех людей.

Когда вы таким образом постигли дух просветления, вы готовы принять обет Бодхисаттвы. Вы пробудили свою душу к осознанию ее единства со всеми другими душами. Вы готовы стать убежденным спасителем мира, мессией — тем, кого определили для помощи всей общности чувствующих существ, чтобы они достигли блаженного состояния просветления.

Я хочу дать вам как можно больше прав в вашей новой миссии. Я хочу помочь вам раз и навсегда преодолеть сомнения в себе, оптимизировать ваш альтруизм. Вы уже открыли себя для мудрости отсутствия своего «я» и этим деянием превзошли многие навязчивые идеи стиля конечной жизни. Вы уже приняли на себя сострадательное обязательство улучшить жизнь других. Теперь я собираюсь помочь вам сделать следующий шаг на пути к тому, чтобы стать истинным спасителем-бодхисаттвой. Чтобы содействовать вам в этом, я собираюсь познакомить вас с эзотерической буддийской психологией, которая демонстрирует совершенное искусство создания себя и мира. Это искусство доступно только вечно живым. Обычно ему не обучают непосвященных. Чтобы сделать этот следующий шаг, вы должны быть достаточно свободны от старых привычек вашего жесткого чувства самого себя, чтобы подвергнуть себя последовательному воздействию этого искусства.

Эта глава посвящена тем из вас, кто освободил себя от оков своих предыдущих ограниченных взглядов на мир, кто отважился деликатно вступить в безграничный лунный свет свободы, кто храбро шагнул в сол-

нечный свет пространства бесконечной жизни. Я хочу оставить вам приглашение в *мандалу* — вдохновенную область самосозидания. Я хочу, чтобы вы нашли ободрение в знании того, что существуют такие искусства, доступные для вас, вечно живых, о каких конечные существа даже и не мечтают.

Проблема: трусость

Мы уже начали побеждать многие из наших величайших проблем — незнание, жадность, несправедливость, гнев, самоотвращение и рассеянность, — овладевая первыми шестью трансцендентными добродетелями. Однако у большинства из нас все еще остаются неиспользованные глубины для исследования, поэтому остатки наших проблем все еще загораживают нам дорогу к жизни трансцендентного искусства. Огромнейшим из оставшихся препятствий является отсутствие решимости стать такими фантастическими людьми, какими мы можем стать, какими фактически *являемся*. С истинной смелостью мы были бы полностью готовы принять роли Бодхисаттвы здесь и сейчас. Но все-таки что-то тянет нас назад. Мы боимся.

Великий индийский мудрец и святой Арья Асанга сказал, что наша природа будды, наше человеческое наследие, есть узнавание нашего «высшего „я“» в отсутствие своего „я“» (*найратмья-параматмая*). Надеюсь, вы теперь знаете это отсутствие «я» на собственном опыте. Ваша практика и исполнение мудрости, даже на начальном уровне рассудочного интеллектуального понимания, открыли ваш разум для этого. Вы умеете примиряться с познавательным диссонансом, который возникает от осознания того, что у вас нет фиксированного, неизменного, независимого, конечного «я», с которым вы в прошлом в основном себя отождествляли. Вы обнаруживаете абсолютную

свободу в вашем новом, относительном «я», которое гибко, взаимосвязано, развивается и продолжается — в *высшем «я»!*

Почему это «я» является «высшим»? Потому что оно вечно включено во вселенское сострадание, которое истекает наружу, чтобы облегчить страдания всех чувствующих существ. Это «я» намного выше, чем любое эгоцентричное «я», которое ошибочно считает, что отделено от других и поэтому страдает в состоянии стрессового соревнования с вселенной. Это «я» знает, что вы в вашей взаимосвязанности являетесь суммой всех существ, гораздо более мощной, мудрой и продолжительной, чем фиксированное «я», которое воспринимает себя как всего только одно существо, отдельное и одинокое. Ясно, что относительное «я» является высшим: непросветленные столь разобцены и ничтожны.

Проблема в том, что мы боимся идеи быть «высшими». Ирония заключается в том, что, когда мы существуем в эгоистичном состоянии неведения, мы тайно питаем фантазии превосходства, являющиеся тенденцией эгоизма. Но в действительности даже тогда мы ищем, как избежать его, потому что нам страшно, — мы с рождения боимся оказаться в «высшей» позиции, потому что знаем, что это привлечет к нам зависть, ненависть и соревновательную агрессию со стороны окружающих. И даже когда мы работаем, чтобы достичь нового просветленного состояния посредством различных йог, представленных в этой книге, нам все еще не достает храбрости. Мы тайно отождествляем себя с Нео из фильма «Матрица», который надеется, что на самом деле не является «Единственным», как, похоже, все о нем думают. Мы предпочитаем укрыться под маской заурядности и таким способом увильнуть от принятия на себя необъятной и устрашающей ответственности Бодхисаттвы-спасителя, которая приходит вместе с решимостью быть «высшим».

Мы трусы, потому что считаем, что недостаточно хороши для такой задачи. «Только не я, — говорим мы себе, — я не способен помогать другим. Я еле справляюсь даже с тем, чтобы помогать самому себе!» Мы искренне верим в то, что у нас нет сил радикально изменить свои собственные перспективы и привычки, а уж тем более чьи-то еще. Мы склонны считать, что искусством повезло заниматься кому-то другому, более одаренному человеку, а себя чувствуем беспомощными и безразличными в сравнении с ним. Мы не верим в свою врожденную способность творить добро. И все-таки мы должны ее развивать.

Вы ни в коем случае никогда не должны думать, что отсутствие самости означает избегать хорошего отношения к себе самому. Как раз наоборот, вы не можете даже начать шествовать по пути эволюции, пока не осознаете свое собственное потрясающее грандиозное достижение, состоящее в том, что вы уже стали человеком. Насколько нужно быть замечательным, чтобы развиться до такой совершенной формы жизни, следуя путем бесчисленных существований! Вас должны наполнять доброта, сострадание, понятливость и самоосознание из-за того, что вы достигли таких высот. Вы — изумительное создание.

Более того, если набрались смелости и рискнули вместе со мной в начале книги сделать ставку на бесконечность, если, следовательно, вы отказались от стиля конечной жизни, значит, прямо сейчас вы осознаете всю полноту своего человеческого потенциала. Вы уже радостно пилите тюремные решетки ужасного беспокойства и ненависти к самому себе. Через свои собственные ощущения вы открываете обширные солнечные горизонты уверенности в себе, позитивных изменений и абсолютной радости, которая лежит за стенами вашей прежней ограничивающей клетки.

Итак, вы готовы к роли Бодхисаттвы-спасителя. Это ваша обязанность, ваше призвание, ваше окончательное

предназначение как взаимосвязанного и просветленного существа; но в этом и разгадка вашего счастья. Позвольте мне поделиться с вами полностью величественным, неистовым, фантастическим видением бесконечной жизни трансцендентного искусства. Пробуйте его на вкус, до какой бы степени вы ни выбрали, но знайте, что, если вы полностью овладеете им, это даст вам возможность достичь таких уровней «высшей» жизни, которые превосходят все, что вы испытывали до этого.

Практика: самосозидание

Мы сейчас дошли до седьмой трансцендентности: искусства. Эта добродетель представляет собой непреодолимое желание Бодхисаттвы распространить счастье на умы, сердца и тела всех чувствующих существ. *Сутра Гирлянды*¹, это изумительное произведение буддийской литературы, с которым я познакомил вас в главе 7, «Творчество», описывает трансцендентное искусство так:

На этой седьмой стадии Бодхисаттвы-спасители вступают в бесконечные миры существования. Они включаются в бесконечные эволюционные деяния счастливых Будд, которые дисциплинируют и приводят к зрелости существ. Они вступают в бесконечные мировые системы и чистые земли просветленных Будд. Они включаются в бесконечное разнообразие вещей. Они подключаются к беспредельному просветленному знанию божественных Будд. Они вовлекаются

¹ *Garland Sutra* (Sanskrit in *Dashabhūmika Sutra*, P. L., Vaidya, ed., Darbhanga 1967, pp. 36 ff.), passage parallel to T. Cleary translation from the Chinese, *Flower Ornament Sutra*, Shambhala, Boston, 1993, pp. 755; 789 ff.

в бесконечное присутствие Будд в течение бесчисленных эонов. Они включаются в неизмеримое осознание Буддами прошлого, настоящего и будущего. Они включаются в бесконечные различия в интересах существ. Они вступают в бесконечное разнообразие форм тел божественных Будд. Они вовлекаются в бесконечное разнообразие склонностей и способностей существ. Они вовлекаются в бесконечное удовлетворение существ, которое происходит от голосов Будд. Они вовлекаются в бесконечное разнообразие умов и действий существ... Они вовлекаются в бесконечное количество учений разных путей. Они вовлекаются в бесконечное учение и следование по пути мудрости божественных Будд и в бодхисаттовское применение бодхисаттовских практик.

Искусство берет начало в свободе отсутствия своего «я» и силе сострадания. Но чтобы полностью достичь добродетели трансцендентного искусства, чтобы стать истинными Бодхисаттвами-спасителями, мы должны изменить обстановку, в которой мы существуем. Чтобы сделать это, нам необходимо вдохновение древнеиндийского буддийского воображения, некая йога, которая поможет нам подготовиться к нашей ответственной роли. Этой йогой является практика самосозидания.

Самосозидание начинается с мантры: «ОМ — божественная энергия во мне! Я тот, чья истинная природа — алмаз, интуитивное знание свободы!» Постарайтесь говорить эти слова вслух. Они довольно могущественны. С помощью этой мантры вы избавляетесь от привычного чувства самости, как вы научились делать в предыдущих медитациях в этой книге. Вы даете своему телу и уму возможность раствориться через мрак бессознательного в мире чистого света. Вы отказываетесь от любого типа обладания: перестаете быть

кем-то или владеть чем-то; вы отпускаете на волю все слова и мысли; формы, звуки, запахи, вкусовые и тактильные ощущения; вы отказываетесь и от чувства погружения в отсутствие этого всего. Вы утверждаете основание своего пребывания в неразрушимом абсолютном знании отсутствия своего «я», и здесь-то вы обнаруживаете бесконечную жизнь. Наполненные силой своего истинного «я», вы переживаете энергию полного блаженства. По мере того как вы продолжаете йогу самосозидания, решающим является то, чтобы вы сохраняли это ощущение, что есть абсолютно надежно в своей беспричинности.

В этой обширной и спокойной области отсутствия своего «я» вы не чувствуете себя изолированным от других существ. Наоборот, вы чувствуете, что вы находитесь вместе и нераздельно от глубочайших сущностей всех Будд, богов, богинь, людей и других существ во всей вселенной. Вы радостно и нежно считаете каждую клеточку и мысль каждого существа неотличимой от себя. Вы осознаете, что большинство существ сами себя вводят в заблуждения и ваше вселенское сострадание заставляет вас помочь им испытать свободу и блаженство, которых они заслуживают. Чем сильнее становится ваше сочувствие, тем более устойчивым становится ваше желание надеться других счастьем. Общепринятые общественные или материальные деяния кажутся слишком медленными и ничтожными. Чтобы ваша любовь смогла воплотить свое желание до конца, вам требуется более высокая технология.

Следуя этим медитационным методам, созданным великими адептами, вы полностью пересматриваете то, какими представляете себя самого и свое окружение. Используя художественное творчество, обычно ограниченное повседневными фантазиями, вы воображаете мир, как место красоты и безопасности — священный и изящный дворец-мандалу, — свободное от

страданий. Вы представляете себя источником мудрости, излучающим совершенную любовь и доброту.

Начните с того, как ваша идеальная вселенная, имеющая любую форму, какую вы хотите, рождается из всеобъемлющей пустоты в виде элементов энергии, огня, воды и земли. Вы стабилизируете эти элементы в космической структуре, которая кажется вам надежной, и окружаете ее непроницаемым защитным силовым полем. Вы сводите вместе всех существ на планете, которая совершенна для удовлетворения их нужд.

Не изображайте себя в виде конкретного воплощения, отделенного от этих существ, скорее представляйте себя в виде всеохватного облакоподобного осознания. Ваши безграничная радость и сострадание убаюкивают их, ваши обширная мудрость и ясность поддерживают их. Когда они страдают, вы успокаиваете их, раскрываете их, заставляете их пожелать соединиться с другими позитивным способом. Вы — огромная обучающая машина.

Вы всегда знаете лучший способ отвечать индивидуальным существам путем принятия различных форм. Независимо от того, каким является ваше обычное тело — мужским или женским, — вы можете принимать облик мужчины, если это вызовет наиболее положительную реакцию кого-то, либо женщины, если это сработает лучше. Несмотря на то что вы человек, вы можете появиться в виде любого животного, если это принесет наибольшую пользу кому-то. Например, если вам захотелось противостоять пугающему, злобному индивидууму, который обычно встречает вас с огромной враждебностью, когда вы приближаетесь к нему в человеческой форме, вы вместо этого можете обратиться в кота, лошадь или собаку. Тогда он, возможно, откажется от своей оборонительной позиции и приласкает вас, получая удовольствие от вашей нежной формы.

Затем растворите ощущение своего «я» в любой из обычных форм и визуализируйте себя в виде Будды, существа с высшей уверенностью в себе и полной ответственностью за непосредственное счастье всех существ. Когда вы пребываете в этой идентичности с Буддой, вам не надо думать о своей добродетели, власти, прозрении и энергии, потому что вы и так абсолютно воплощаете их. Вы неуязвимы перед лицом страха, смерти или боли. Вы есть само время. То есть вы проявляетесь не только здесь и сейчас, но бесконечно присутствуете во всем времени, равно как и во всем пространстве. Все существа ощущают ваше существование. Даже те, кто обречены на ужасную жизнь, находят надежду, видя вас: вы гарантируете им будущее избавление от их страдания. Вы чувствуете безмерное сострадание ко всему живому, и ваше сильное желание их счастья содержит огромный преображающий потенциал. Все живые существа надеются на ваше руководство и защиту, пока они находятся в водовороте жизни. Вы не признаете незначительности или ничтожности. Злобные существа растворяются в добре от одного взгляда на вас.

Вы окружены огромным дворцом-мандалой, в тысячу раз больше Тадж-Махала, который стоит в центре великолепного сада, наполненного богами и богинями, танцующими в бесконечном и изысканном блаженстве. Вы ведете всех существ по направлению к этому блаженному месту, устраивая для каждого наиболее возвышенную ситуацию, которую только можно представить. Вы чувствуете экстатическую радость, видя, как они преодолевают свои заблуждения, страх, боль, беспокойство и расслабляются в мире и радости, понимая отсутствие своего фиксированного «я» в статической реальности. Они возвращаются назад в свои прежние условия довольными, добродетельными, благожелательными, став источником помощи и счастья для других. Используя йоги, которые вы здесь

изучили, они начинают работать над созданием просветленного «я» и просветленных обществ, пока те тоже не начинают излучать мудрость и блаженство.

Медитируйте изнутри этого чувства экстаза, изнутри этой архитектуры грандиозной власти и связанности, радостно обозревая свою идеальную вселенную. Ваше тело взаимосвязано с телами каждого Будды и просветленного существа, которые только существовали когда-либо, включая всех божеств всех культур на планете. Вы резонируете с ними, а затем отправляете их очищать окружающую среду, благословлять умы всех существ и давать им облегчение.

Когда вы чувствуете, что адекватно наполнены энергией и решимостью со временем сделать эти магические видения реальностью, вы можете начать медленно растворяться обратно в свою тонкую сущность, лишенную «я». Вы вновь появляетесь в своем обычном в этой жизни теле и возвращаетесь к своим привычным обстоятельствам. Но теперь вы уже представили тот идеал, которого вы можете достичь. Безопасность и сила, которые вы обнаружили, остаются внутри вас живым и активным источником вдохновения и уверенности в себе, который дает вам смелость идти дальше и изменить мир.

Чтобы завершить ваше созерцание искусства, я собираюсь взять вас в еще одно плавание по фантастическому миру *Сутры Гирлянды*. Я привожу длинную цитату, потому что не знаю лучшего способа подстегнуть ваше воображение. Внимательно изучите этот отрывок, представляя себя в роли «Бодхисаттвы-спасителя», и это раскроет вас для научно-фантастической реальности, которой нас удостоили бесчисленные Будды и Бодхисаттвы.

Перед Бодхисаттвой-спасителем появляется громадный лотос, сделанный из великих царских драгоценностей, размером превосходящий

десять миллиардов миров-вселенных, выложенный всеми видами драгоценностей, превосходящий объекты всех миров, произведенный от сверхмирских корней добродетели, усовершенствованный в области самой природы магии, проявляющийся как хорошо утвержденный в области реальности, превосходящий любой божественный объект. У него великолепный черешок из сапфировой драгоценности, исполняющей желания, околоплодник из несравненного царского сандалового дерева и бахромы из великих изумрудов с листьями из сияющего радужного золота. Его тело расцветает с беспредельными лучами света, его внутренняя камера полностью наполнена избытком всех самых драгоценных камней. Его окружают столько других драгоценных лотосов, сколько атомов в десяти миллиардах миров-вселенных.

Бодхисаттва-спаситель присутствует там стоя, его тело соответствует этой форме. Как только он приобщился к высшей мудрости всеведения, он сразу оказывается сидящим на драгоценном великом королевском лотосе, наклонившись вперед в концентрации. Как только Бодхисаттва усаживается на драгоценный великий царский лотос, на все остальные драгоценные великие царские лотосы, которые окружают этот драгоценный великий царский лотос, усаживаются Бодхисаттвы, число которых равно числу драгоценных великих царских лотосов. Они появляются из своих мировых систем, расположенных во всех десяти направлениях. Пристально глядя на посвященного Бодхисаттву, каждый из них входит в транс миллиона концентраций самадхи. Как только все Бодхисаттвы входят таким образом в транс, все мировые системы начинают дрожать, и все

миры страха умиротворяются, все миры реальности сияют светом реализации, все миры очищаются, названия вселенных будды автоматически произносятся, все гармонично живущие бодхисаттвы собираются там, божественная и человеческая музыка и песнопения всех миров звучат, все чувствующие существа наполнены блаженством, а еще там есть проявление невероятного изобилия подношений ко всем настоящим и совершенным Буддам.

Какова причина для этого? О дитя Будды, как только Бодхисаттва-спаситель-мира садится там на драгоценный великий царский лотос, бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят вниз от ступней его ног и освещают всех существ в адах и кладут конец их страданиям. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят от дисков его колен, что уничтожает страдание всех существ, живущих в виде животных. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят из сферы его пупка, что уничтожает страдание всех существ в мирах голодных духов. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят из его левого и правого боков, что уничтожает страдание всех людей. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят от обеих его рук, что уничтожает страдание богов и титанов. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят от его плеч, что просветляет последователей колесницы учеников и открывает им дверь для вступления в свет реальности. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят от его шеи, что просветляет Будд-отшельников и открывает им путь для вступления в концентрацию покоя. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят от его лица, что озаряет

всех бодхисаттв, начиная с тех, которые постигли дух просветления, кончая теми, которые находятся на девятой бодхисаттвовской ступени, и дарует им многие способы развития их искушенности в мудрости и искусстве. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света исходят из пучка волос у него между бровей, что озаряет все обиталища бесов в десяти направлениях и, раскрыв их разум, вводит их в круг всех помазанных бодхисаттв. Бесчисленные миллионы сияющих лучей света — неисчислимые, как атомы в миллиардах вселенных, — исходят от макушки его головы, озаряя все собрания просветленных будд десяти направлений мира реальности, наполняют все миры космоса и, обойдя все десять видов миров, застывают, образуя сферу, состоящую из переплетений великих лучей света, которая есть проявление великого собрания подношений всем трансцендентным буддам под названием «Полное просветление».

От этой великой сферы, сплетенной из лучей света, во все настоящие вселенные всех направлений изливаются потоки проявлений цветов, воскурений, гирлянд, благовоний, ароматических порошков, зонтов, знамен, стягов, одеяний, украшений, драгоценностей, исполняющих желания, и других подношений, выходящих за пределы возможностей всех миров, произведенные внемирскими корнями добродетели, наделенные всеми превосходными качествами и поддерживаемые непостижимой силой нирваны, как из огромного облака льется дождь драгоценностей различной красоты на всех и каждого трансцендентного будду. Кто бы ни увидел воочию и ни признал эти подношения, тому непревзойденное совершенное просветление ста-

новится окончательно predeterminedным. Потом те лучи света, сделав свои подношения и обойдя всех трансцендентных будд, исчезают в ступнях ног всех тех безупречных трансцендентных будд в их собраниях во всех мирах и направлениях всех вселенных. С этого времени провозглашается, что «этот бодхисаттва, который достиг, который практиковал и исполнил свои бодхисаттовские деяния, достиг сейчас времени его посвящения».

Затем, о дети Будды, из беспредельных вселенных десяти направлений приходит неизмеримый сонм бесчисленных бодхисаттв девятой ступени, которые окружают бодхисаттву-спасителя, делают ему великие подношения, пристально глядя только на него, вводят себя в миллионы концентраций самадхи. Затем от всех тел бодхисаттв десятой ступени, от украшений их благополучия, от каждого из их алмазных знаков благополучия, исходит по великому лучу, называемому «Победа над всеми врагами-демонами», окруженному бесчисленными миллионами лучей света, озаряя десять направлений и проявляя беспредельные чудеса, и растворяется в благополучном символе во лбу у помазанного Бодхисаттвы. Как только лучи света исчезают там, власть и сила бодхисаттвы неизмеримо возрастают.

Затем, о дети Будды, из пучка белых волос в межбровье каждого из трансцендентных будд исходит луч света, называемый «держатель сверхзнания всеведения», окруженный бесчисленными лучами света. Они освещают все вселенные и обходят десять видов миров, проявляют великие магические трансформации всех трансцендентных будд, вдохновляют многие сотни триллионов бодхисаттв достичь полного про-

светления, шестью способами встряхивают все вселенные будд, кладут конец всем перерождениям в плохие состояния, затемняют все обиталища демонов, проявляют все состояния будд всех трансцендентных будд, даруют магические наряды красоты для всех собраний будд, осеняют все области пространства освобождающим освещением и затем возвращаются обратно к собранию бодхисаттв, обходя их по кругу и прислуживая. В конце концов лучи света растворяются в макушке головы бодхисаттвы-спасителя, а все окружающие лучи света растворяются в головах окружающих его бодхисаттв. Как только это происходит, эти сопровождающие бодхисаттвы достигают миллионов концентраций самадхи, которых они никогда не достигали прежде. Затем лучи света также растворяются в голове центрального бодхисаттвы. И именно тогда говорится, что этот бодхисаттва становится поистине посвященным в мире истинно совершенных будд. Тогда этот бодхисаттва овладевает десятью силами и называется «истинно совершенным буддой».

Назначение этой йоги буйного воображения состоит в том, чтобы предоставить вам игровой, магический способ пережить творческую уверенность в себе. Опираясь на безопасность абсолютной свободы от фиксированного эго, вы развиваете глубокое чувство гордости не для того, чтобы она послужила каким-то эгоистичным целям, а только для усиления вашей уверенной любви и доброжелательности. Вы чувствуете себя истинным Бодхисаттвой внутри бесконечных многомерных вселенных, которые есть структура вашей реальности. Вселенское добро излучается от ваших героических деяний в окружающий мир.

Личное свершение: становимся Бодхисаттвами

Теперь вы готовы внести дух просветления в практику своей собственной жизни через принятие обета Бодхисаттвы. Это самый мощный шаг, который вы можете предпринять, в смысле решимости развивать трансцендентные добродетели — подробно описанные в этой книге — на благо всех существ, включая себя.

Для этого обратимся к версии этого обета нашего мудрого наставника Шантидевы. Я подробно остановлюсь с кратким объяснением на каждом стихе его классической формулировки мессианского духа. Я призываю вас читать медленно и затем медитировать внимательно над значением обета. Решающим моментом является то, чтобы вы правильно постигли значение духа просветления лично для себя, в вашей собственной жизни. Если вы при этом достигнете чувства стабильности в стиле бесконечной жизни, в безопасном чувстве полной открытости, которое дает вам уверенность в том, что вы никогда не повернете назад, тогда вы сумеете превратить это ваше чтение в полномочное принятие обета. Тогда вы трансформируете дух *стремления* к просветлению, который вел вас раньше, в дух *активизированного* просветления, в котором будете жить теперь. Как только это случится, как говорит Шантидева, ваши положительные эволюционные заслуги и движущая сила будут неизмеримо усиливаться все время, даже когда вы спите. Когда вы совершаете ритуал или даже когда вы еще только предчувствуете чудесное перерождение своей души, вы должны выйти и купить большое море цветов и горы фруктов, тортов и других прекрасных подношений, установить их в вашем месте поклонения, представить огромные облака великолепных невообразимых подношений и сконцентрироваться на призывании области древа

прибежища просветленных существ, для того чтобы читать или принимать великий обет, открывающий ваше бесконечное сердце, в их светлом и восхитительном присутствии.

Обет Бодхисаттвы Шантидевы¹

*Для всех больных существ в мире
Пусть я буду доктором и лекарством,
И пусть я буду сестрой милосердия,
Пока все до одного не исцелены!*

Начните свой обет так, принимая во внимание благополучие всех чувствующих существ, не только людей. В предыдущих медитациях вы уже провели много мгновений, визуализируя больных существ и подробно откликаясь на их конкретные болезни и страдания. В этой строфе вы выражаете свою непреклонную решимость помочь всем и каждому из них.

*Пусть потоки еды и питья сойдут на всех
И смоят боль голода и жажды,
И пусть в течение великого зона голода
Я превращусь в еду и питье!*

«Эон голода», упомянутый в этой строфе, относится к воображаемому в буддийской космологии периоду, когда на всей планете кончается еда и вода; такая ситуация угрожает нам сейчас из-за реальности роста населения и деградации окружающей среды. Представьте такой сценарий судного дня и визуализируйте, как вы трансформируете свое тело во вкусную еду и жидкость, поддерживающую жизнь, чтобы помочь всем существам, страдающим от жажды и голода.

¹ «Вступление в просветленную жизнь», III, 8–34 (перевод автора).

*Пусть я стану неисчерпаемым богатством
Для бедных и нуждающихся;
Пусть я превращусь во все вещи, которые могут им
понадобиться,
И пусть эти вещи окажутся близко от них.*

Будьте точны, когда вы думаете о подношениях конкретным существам с конкретными потребностями именно тех вещей, в которых они нуждаются. Вы создаете эти вещи для них из вещества своего воображения магией вашей любви и силой своего сострадания. Верьте в то, что со временем вы сможете сделать это видение реальным.

*Без малейшего чувства утраты
Я откажусь от своего тела и всего, чем владею,
И все мои добродетели прошлого, настоящего и будущего
Ради высшей пользы для всех.*

Вы клянетесь, что однажды достигнете высшего уровня трансцендентной щедрости, без чувства собственника уступив даже свое собственное физическое воплощение. Эта позиция происходит от ясного осознания иллюзорной сущности физической природы. Погрузившись в относительность, вы способны, блаженствуя, отказаться от своего «я» и скользить подобно экстатическому парашютисту или страстному танцору.

*Отдавая все, преодолевается вся боль,
И мой ум осознает беспечальную нирвану.
Так уж лучше я все отдам сейчас всем существам,
Чем все равно придется отдавать с каждой смертью.*

Вы усиливаете идею, что отдача открывает дверь к полному блаженству нирваны. Вы вспоминаете, как много раз вы уже расставались со всем — вашим телом, вашим умом, вашим физическим имуществом — всякий раз, когда умирали, бесконечное число раз в

течение бесконечного числа прошлых существований. Здесь вы решаете окончательно сделать из своей жизни подношение, чтобы уже больше никогда не сталкиваться со смертью как с разделением и страданием.

*Я поднес свое тело
На радость всем существам.
Пусть делают с ним, что хотят:
Мучают, бьют и даже убивают!*

*И хотя они, может быть, играют с ним,
Делают его объектом шуток и насмешек,
Но раз уж я поднес им его,
Что толку теперь считать его таким уж ценным?*

Вы возвращаетесь к своей практике трансцендентной терпимости из главы 6. Вы клянетесь превзойти любой слабый остаток привязанности к своему воплощенному «я», полностью поднимаясь над тем, чтобы отождествляться с ним. Более того, вы клянетесь не расстраиваться, если существа предпочтут мучить вас. Представляйте себя антилопой, которую только что затравили и убили львы. Пока они вырывают куски плоти повкуснее из вашего изуродованного тела, которое служило вам тюрьмой, вас не охватывает ни гнев, ни страх. Скорее вы игнорируете поведение крошечного прайда внизу, по мере того как ваша душа воспаряет в безбрежное небо в более свободной, тонкой форме и, с облегчением смеясь, желает им: «Приятного аппетита!»

*Поэтому я позволю им делать с ним все что угодно,
Что не принесет им никакого вреда,
И кто бы ни столкнулся со мной,
Пусть это никогда не будет бессмысленно для него!*

В этой строфе вы формализуете свою решимость раздать свое «я» другим, сменив свою самообеспокоенность на альтруистические мысли и поведение. Поскольку

вы отказались от эгоцентризма, вы стали особой разновидностью «другого» для чувствующих существ, частью их вселенной, которая отдает им себя, становится пищей для них, удовольствием для них и жизнью для них. Таким деянием вы подсознательно разрушаете их цепляние за ложное представление о том, что существует оппозиция между ними самими и вселенной, и вы в небольшой, но очень важной степени, освобождаете их от их собственной эгоцентричности.

*Если во всех тех, кто столкнется со мной,
Возникают мысли преданности или гнева,
Пусть они постоянно становятся источником
Исполнения всех их желаний!*

Здесь вы даете обет закалить себя от всех ударов и превратить все отрицательное в положительное. Любовь и прощение становятся вашей второй природой.

*Все, кто говорят мне плохие вещи
Или приносят мне какой-нибудь другой вред,
И те, кто дразнят и оскорбляют меня, —
Пусть их делом станет полное пробуждение!*

Вы продолжаете восславлять свою великолепную броню непробиваемой терпимости, неистощимый источник вашего всепрощения. Вы становитесь истинно искусными в создании мира, способного удовлетворить нужды всех существ.

В этом пункте вашего обета вы совершаете равный обмен своего «я» с другими. Вы отказываетесь смотреть своими глазами и входите в видение других, глядя на себя самого и на мир так, как это делают они. Вы становитесь особенно полезными им сейчас, ибо они могут подсознательно чувствовать вашу открытую любящую энергию, заключенную в них, и поэтому они совсем слегка расслабляются. Ваше присутствие, пусть и незаметно, вводит их во все возрастающую силу спокойствия.

*Пусть я буду защитником для тех, у кого его нет,
Проводником для всех, кто в пути!
Пусть я буду мостом, кораблем и лодочкой
Для тех, кто задумал пересечь воды!*

*Пусть я буду островом для тех, кто ищет остров,
И фонарем для тех, кто мечтает о свете!
Пусть я буду кроватью для всех, кто хочет отдохнуть,
И рабом всех, кому нужен раб!*

*Пусть я буду камнем желания, волшебной вазой,
Могучими мантрами и великими лекарствами!
Пусть я стану деревом, исполняющим желания,
И коровой изобилия для этого мира!*

Вы клянетесь взорваться вулканом хороших вещей, рогом изобилия и выполнения желаний на благо всех существ.

*Как само пространство и первоэлементы:
Земля, вода, огонь и воздух,
Пусть я всегда поддерживаю жизнь
Всех бесконечных существ.*

*И пока они не умрут от боли,
Пусть я также буду энергией жизни
Для всех миров различных существ,
Которые до отказа заполняют пространство.*

Здесь вы в такой большой степени охватываете существование, что становитесь едиными с самими элементами воплощенной жизни: земля, предоставляющая любящую опору, вода, смягчающая боль несуществующих границ, огонь, с радостью обогревающий очоление изоляции, ветер, дующий правдой конечной свободы и бесконечное пространство, которое позволяет всему этому происходить. Оказывается, это любимый стих Его Святейшества Далай-Ламы, который декламирует его со страстной силой каждый день.

*Точно так же, как и предыдущие Владыки Блаженства,
Породив этот дух просветления,
Впоследствии жили
По кодексу поведения Бодхисаттвы-спасителя —*

*Так и я ради всех чувствующих существ
Порождаю мой дух просветления,
И да буду жить теперь
Согласно этике Бодхисаттвы!*

Здесь вы полностью принимаете свою вселенскую ответственность. Вы клянетесь разделить свою бесконечную жизнь со всеми существами, снабжая их энергией для развития и пробуждения их собственного просветления. Вы с ними вместе становитесь творческой силой, бесконечным искусством, которое строит совершенную вселенную Будды для того, чтобы воспитать, обучить и возвысить всех существ.

Наконец, в завершающей части обета Бодхисаттвы Шантидева дает нам наказ возрадоваться. Вы должны поздравить себя, преисполниться гордостью великолепия своей фантазии, высоко оценить свою смелость и насладиться своей мудростью.

*Чтобы еще усилить дух просветления,
Этот гений, который ясно постиг его,
Должен указанным способом
Прославить свое достижение в таких строках:*

*«Сегодня моя жизнь стала плодотворной!
Я заслужил рождение в этой человеческой жизни,
А сейчас я снова родился в семье Будд!
Теперь я среди детей Будды!*

*Какие бы деяния я ни совершал с этого момента,
Все они должны быть в гармонии с моим кланом Будд,
Пусть я никогда не опозорю и не подведу
Эту благородную, безупречную семью!*

*Совсем как слепец, что отыскал
В мусорной куче драгоценный камень,
Так мне повезло обнаружить
Дух просветления внутри меня!*

*Это высший эликсир,
Который уничтожает законы смерти!
Это неисчерпаемое богатство,
Которое прекращает бедность в мире!*

*Это окончательное лекарство,
Которое излечивает все болезни мира,
Дерево, дающее тень всем существам, которые
Уныло скитаются по дороге конечных жизней!*

*Это универсальный мост, который ведет
От несчастных состояний жизни к истинной свободе!
Это восходящая луна разума,
Которая охлаждает пытку привычек!*

*Это великое солнце, которое рассеивает
Туман всемирного неведения!
Это как масло-квинтэссенция,
Сбитое из молока-Дхармы!*

*Это напоит радостью всех моих гостей,
Которые бредут по дороге конечных жизней,
Которые хотят наслаждаться изобилием счастья, —
Оно действительно вознесет их к высшему блаженству!*

*Сегодня в присутствии всех спасителей
Я приглашаю все миры быть моими гостями
На празднике преходящего и окончательного
наслаждения —
Пусть возрадуются боги, титаны и все существа!»*

После того как вы внимательно изучите и убедитесь, что полностью понимаете значение каждой строфы, произнесите обет Бодхисаттвы вслух. Уясните

для себя свое обязательство спасти всех существ от страдания.

Теперь вы приняли на себя ответственность за счастье каждого существа. Вас не ошеломляет величие вашей задачи? Вы не кажетесь себе недостаточно «великими»? Нет! Поскольку вы ввели обет в практику и отважились довести стиль бесконечной жизни до его полнейшего развития, оказываясь все более и более полезными для других, вы будете становиться все более и более величественными, могущественными и исполненными блаженства. Чем возвышенней ваша цель, чем сильнее ваша самоотверженность, чем более взаимосвязанным вы себя чувствуете, тем более спокойным, счастливым, а значит, способным вы становитесь. Не удивляйтесь, если почувствуете законную гордость, реалистически высокую самооценку, непоколебимую самоуверенность мудрости, которая исходит изнутри, не нуждаясь во внешнем признании или в мелочном самоутверждении.

Если бы реальность обладала врожденной объективностью, если бы она могла существовать тем способом, каким она представляется нам в рамках нашей обыденной точки зрения, тогда было бы мазохизмом практиковать подобные медитации и исполнять подобные обеты. Если бы существовал твердый предел того, насколько глубоко мы можем подойти к познанию реальности, а значит, и твердый предел для наших возможностей влиять на нашу жизнь и преобразовывать ее, тогда принятие безгранично амбициозного стремления трансформировать всех существ в состояние просветления подвергло бы нас невыносимому стрессу. Но традиция просветления обнаружила, что нет барьера для совершенного постижения природы реальности. Не существует жесткой структуры вещей, не существует абсолютно фиксированного порядка, который заставлял бы их вечно следовать одним путем и никогда не позволял бы следовать другим. Следова-

тельно, возможности живых существ безграничны: под давлением нашего позитивного воображения они все могут быть преобразованы в бесконечные замечательные состояния, сформированные нашей решимостью, знанием и любовью. Мы можем чувствовать уверенность в своих способностях соединиться с другими бесконечными просветленными существами, чтобы изменить реальность для себя и других. Мы можем возродиться во славе и сделать нашу бесконечную жизнь высшим искусством.

Эта окончательная трансформация полностью завершила наше развитие. Теперь мы уверены в нашей лишенной эго индивидуальности, сострадательны и абсолютно уверены в своей способности помочь другим существам в их поисках истины. Мы нарисовали в своем воображении просветленное общество, заполненное счастливыми существами, и мы знаем, что можем сделать эту сказку былью. Посредством наших практик и озарений наше творческое искусство распространяется от нас к другим людям, все больше и больше делая идиллический мир вселенной будды реальной возможностью на Земле.

Общественное свершение: трансформируем авторитаризм в демократию

Рассказывают, что более двух тысяч лет назад в волшебном царстве Шамбала мудрый государь Яшас, воплощение бодхисаттвы мудрости Манджушри, отменил кастовую систему и провозгласил полное равенство граждан. Он объявил, что с этого времени каждый человек будет принадлежать к тому, что он назвал классом *ваджры*, или «алмазным» классом. Эта декларация имела огромное значение. Она означала, что каждый будет обладать частицей царской власти. Другими словами, каждый будет до некоторой

степени царем или царицей. Мы можем видеть глубокую связь между этой идеей и концепцией демократии: каждый гражданин в стране обладает властью; каждый помогает определить руководство и устанавливать законы своей страны. Это похоже на сильный образ, лежащий в основе произведения Томаса Пейна «Здравый смысл», в котором он сравнивает революцию с разбиением вдребезги королевской короны, а последующую демократию с раздачей драгоценных камней ее диадемы всем гражданам страны, что символизирует возвращение им суверенитета, который они ранее предоставили правителю; таким образом, теперь они должны будут взять на себя королевскую ответственность за самостоятельное управление обществом в гармонии друг с другом.

Цари и царицы, как и Бодхисаттвы-спасители, имеют власть и привилегию править, но также и обязанность править хорошо. Хорошие руководители делают то, что правильно и лучше всего для целой нации. Как мы ранее говорили в этой главе, мы обычно питаем тайные фантазии о том, чтобы быть могущественными, и до определенного момента напряженно трудимся, чтобы добиться этого. Но на самом деле мы боимся настоящей власти и той ответственности, которую она несет. Одно из самых удобных заблуждений заключается в том, что у нас нет власти, а значит, все, что мы делаем, говорим и думаем, не имеет, в сущности, никакого значения. Но мы должны преодолеть это заблуждение. Мы должны принять ответственность за наш вклад в нашу собственную жизнь и в жизнь других. Мы должны развить более глубокий вид уверенности в себе, который кажется таким надежным и стабильным, что не допускает обычной гордости и никакого самодовольства и самовосхваления, которые обычно порождаются чувствами неуверенности.

В мистической стране Шамбале сам царь является высшим адептом Тантры, или технологии непревзой-

денной йоги. Он проводит духовную инициацию и ритуалы коронации в садах за пределами дворца, помогая каждому из своих подданных представить себя в виде царя или царицы в своей собственной вселенной будды. Мы живем не в Шамбале, поэтому у нас нет просветленного правителя, чтобы руководить нами в нашей практике демократии. Но зато у нас есть мощные идеалы наших отцов- и матерей-основателей, и мы по-прежнему вольны работать над развитием нашей американской мечты о демократии, несмотря на то что ее воплощение пока так несовершенно. Эта работа в разгаре, и каждый из нас должен взять ответственность за собственный драгоценный камень из царской короны, который завещали нам наши предки.

Филипп Слейтер, уважаемый социолог и автор книги *«Отсроченная мечта: Разочарование Америки и поиски нового демократического идеала»*, возлагает ответственность за упадок демократии на возведение покорности в ранг общественного института. Он утверждает, что наше общество действительно тоталитарно и состоит из индивидуумов, которые вообще не имеют истинной уверенности в себе и чувствуют себя внутренне бессильными. Их ненависть к себе является причиной того, что они не спорят, а подчиняются. Опасаясь реальной свободы, они безопасней всего чувствуют себя, когда их свобода ограничена. Поэтому конформисты ищут источник силы и уважения вне самих себя. Ирония в том, что они пытаются опереться на тех, кто укрепил их собственное чувство несостоятельности: на жестких лидеров, которые кажутся полностью уверенными в себе и в правильности своих решений. Но в конце концов конформисты чувствуют себя очень несчастными оттого, что ими управляют другие. Однако их лидеры используют эту энергию фрустрации, силу сконцентрированной ненависти и направляют ее против различных вражеских целей, чтобы

отвлечь людей от более здорового желания восстать против тюрьмы их авторитарного правления.

Так жить нельзя! Как мы можем надеяться на просветление всех человеческих существ, если сами продолжаем существовать в состоянии только воображаемой свободы? Как мы можем отыскать истину, если мы работаем в обществе, которое принуждает нас к повиновению, вместо того чтобы вдохновлять и поддерживать наши индивидуальные цели? Мы должны преобразовать наше общество из авторитарного в истинно демократическое, включающее всех людей как равных.

Как и в любой трансформации, описанной в этой книге, общественное превращение начинается с личного превращения. Единственный способ, с помощью которого мы сможем изменить нашу политическую структуру из авторитарной в демократическую, заключается в том, чтобы прежде всего реализовать наш индивидуальный потенциал путем замены нашего отращения к самому себе на уважение к самому себе. Поэтому точно так же, как мы делали в этой главе и на протяжении всей книги, мы должны пробудить истинное чувство собственного достоинства, развить собственный позитивный имидж и поддерживать полную уверенность в нашей собственной способности создать лучший мир.

Блестящий анализ Слейтера предоставляет нам несколько советов о том, как мы можем начать осуществлять нашу долю царственности и таким образом сделать наше общество поистине демократическим. Мы должны поклясться сопротивляться системам угнетения, отказываясь участвовать в них как в роли угнетателей, так и в роли угнетенных. Мы должны настаивать на знании и понимании всего того, что происходит в управлении нашей страной, не признавая неразрешимых загадок или секретов, сохраняемых под предлогами «национальной безопасности». Мы должны

верить в наш собственный интеллект и прилагать все усилия, чтобы искать, собирать и распространять информацию. Интернет — это превосходное средство реализовать наше стремление. И мы должны направить нашу фрустрированную энергию на благо вместо неправильного использования путем переключения ее с разрушения на созидание. Давайте перестанем воевать с теми, кто отличается от нас, перестанем навязывать им свой собственный авторитаризм, а вместо этого заменим навязанные нам структуры угнетения и отчуждения системами, ориентированными на просвещение: образование, здравоохранение, благосостояние, социальную активность, либеральную демократию, равенство и свободу.

Нашей текущей политической системой является демократия: наша конституция защищает идеалы индивидуальной свободы, всеобщего участия в управлении и равенства всех граждан. Однако необходимо признать, что на сегодняшний день мы не участвуем в истинной демократии просто из-за тех форм и механизмов демократического управления, которые нас окружают. Возьмем, например, тот факт, что в США голосует меньше половины законных избирателей. Процесс голосования — это больше, чем просто ритуал. Это возможность выразить вашу индивидуальность, возможность помочь правительству. Это ваша священная обязанность. Голосовать — значит на мгновение быть правителем. Если вы отнесетесь к этой царской обязанности серьезно, вы узнаете, какие кандидаты баллотироваться, и примите лучшее решение из всех возможных. И все же, сколько из нас уделяют время, чтобы сделать это — осмысленно отдать свой голос, всякий раз, когда у нас есть такая возможность?

Мы должны пересмотреть свои обязательства перед демократией. В соответствии с нашими вновь обретенными убеждениями мы должны выбрать свободу. Вместо того чтобы подчинять себя групповому подчинению

или авторитарным структурам власти или большому бизнесу и влиятельным политическим машинам, мы должны напоминать себе о нашей мощной индивидуальности, самой по себе имеющей основание в отсутствии эго. Истинная демократия должна обновляться ежедневно при каждом кризисе. Мы должны поклясться взять на себя более активную роль в нашем сообществе и поощрять других сделать то же самое. Вот что значит быть царем или царицей.

Заключение

Мне больше нечего сказать. Живите своей бесконечной жизнью, и пусть один чудесный миг сменяется другим. Довольствуйтесь всем, бесконечно расширяйте дружелюбие и блаженство. Эта книга открывает вам дверь. Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и войдите в нее, шагнув из вашей привычной вселенной в бесконечный мир будды. Или же, наоборот, забудьте о ней, сделайте паузу, а потом снова вернитесь к ней позже.

Роберт Турман

БЕСКОНЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

Семь добродетелей хорошей жизни

Редактор *О. Альбедиль*

Верстка *Т. Карповой*

Корректор *Ю. Толстая*

Оформление переплета *Т. Фогель*

ООО «Открытый Мир»

115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1.

Тел. 789-82-31, e-mail: info@openw.ru,

адрес сайта в Интернете: www.openw.ru.

Подписано в печать 25.07.2005.

Формат 84 x 108^{1/32}. Усл. печ. л. 20,16.

Бумага офсетная. Тираж 3000 экз.

Заказ №