



САМАДХИ

CHOGYAM TRUNGPA

The Heart of the Buddha

ENTERING THE TIBETAN BUDDHIST PATH

Edited by Judith L. Lief

SHAMBHALA
Boston & London

ЧОГЬЯМ ТРУНГПА РИНПОЧЕ

Сердце будды

ВСТУПЛЕНИЕ НА ПУТЬ ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА

*Под редакцией Джудит Л. Лиф
Перевод с английского Ольги Турухиной*

Серия «Самадхи»
Издательский Дом «Ганга»
Москва, 2013

УДК 294.3
ББК 86.35

By arrangement with Shambhala Publications, Inc.,
P.O. Box 308, Boston, Massachusetts, 02115, USA
www.shambhala.com

Публикуется по согласованию
с издательством «Шамбала Паббликейшнз», США
и Агентством Александра Корженевского, Москва

Перевод с английского Ольги Турухиной

Оглавление

Ч 75 Чогьям Трунгпа Ринпоче
Сердце будды/ пер. с англ. О. Турухиной. — М.: Издательский Дом «Ганга», 2013. — 304 с. — (Серия «Самадхи»).

ISBN

Чогьям Трунгпа Ринпоче (1939–1987 гг.) — буддийский мастер и учитель, внесший большой вклад в распространение на Западе учений буддизма.

В данную книгу вошли статьи, составленные по материалам выступлений и публикаций Чогьяма Трунгпы. Все их объединяет особый, нетрадиционный и живой стиль изложения, которым был известен автор. Благодаря разнообразию содержания статей книга будет полезна как тем, кто уже вступил на буддийский путь, так и тем, кто только готовится к этому или просто хочет познакомиться с буддийским взглядом на светские и религиозные вопросы.

УДК 294.3

ББК 86.35

© Diana J. Mukro, 1991

© О. Турухина, перевод, 2012

© ООО «Издательство Ганга», 2012

Благодарности	7
Предисловие английского редактора	9
Часть 1. ЛИЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ	13
1. Что такое сердце будды?	15
2. Интеллект и интуиция	28
3. Четыре основы внимательности	36
4. Преданность	79
Часть 2. ЭТАПЫ ПУТИ	107
5. Принятие прибежища	109
6. Обет бодхисаттвы	134
7. Священное воззрение: практика Ваджрайогини	162
Часть 3. РАБОТА С ЛЮДЬМИ	207
8. Отношения	208
9. Признание смерти	213
10. Алкоголь: лекарство или яд?	223
11. Практика и изначальная доброта: выступление перед детьми	231
12. Поэзия Дхармы	241

13. Зелёная энергия	250
14. Проявление просветления	253
Приложения	261
Бонский образ жизни	262
Алтарь Ваджрайогини	278
Список источников	287
Об авторе	289

Благодарности

Ябы хотела поблагодарить всех, кто работал над статьями, собранными в этой книге. Особой благодарности заслуживают Шераб Чодзин Кон, Кэролин Роуз Гимиан и Сара Коулман — мои коллеги по редакции «Ваджрадхату», на которых уже многие годы лежит основная ответственность за редактирование и подготовку письменных трудов Трунгпы Ринпоче. Чогьям Трунгпа Ринпоче сам консультировал этих трёх редакторов по поводу того, как лучше излагать его устные учения в письменной форме, а также об уместности определённых способов и уровней редактирования в том или ином случае, при обращении к той или иной аудитории. В результате в статьях, собранных в «Сердце будды», представлены различные стили редактирования. Начальная редакция нескольких статей сборника выполнена Шерабом Чодзином Коном, первым главным редактором «Ваджрадхату». В прошлом он также исполнял обязанности редактора журнала «Гаруда», где были впервые опубликованы многие из представленных статей. Кэролин Гимиан стала

моей преемницей на посту главного редактора «Ваджрадхату» и подготовила первую редакцию статьи «Священное воззрение». Кроме того, она внимательно прочла рукопись книги и дала множество ценных советов общего характера. Сара Коулман многие годы сотрудничала с редакцией «Ваджрадхату», успев за это время поработать над многими статьями, представленными в этом сборнике.

В начальной обработке статей, включённых в сборник, участвовало огромное количество добровольцев, выполнявших аудиозапись учений, расшифровку записей, набор текста и проверку рукописи. Благодарю их всех за труд и потраченное время.

Я также благодарю миссис Диану Мукпо за любезно предоставленное разрешение на работу с этими материалами.

Наконец, я выражаю особую благодарность Преподающему Чогьяму Трунгпе за неиссякаемую энергию, с которой он вёл своих учеников по пути к просветлению.

*Джудит Л. Лиф,
редактор*

Предисловие английского редактора

«Сердце будды» — это сборник, в который включены пятнадцать ранее публиковавшихся статей Чогьяма Трунгпы Ринпоче. Идея подборки состоит в том, чтобы познакомить читателя с максимально широким спектром учений Ринпоче. С этой целью в сборник включены как статьи начального уровня, так и более «технические», «научные» статьи. Часть статей была написана для конкретных изданий или специально для распространения среди учеников Ринпоче. Другие созданы на основе лекций и речей, которые он произнёс за годы передачи учений, — эти статьи отражают качества устной передачи и важность диалога между учителем и учеником.

На своих многочисленных семинарах Трунгпа Ринпоче старался достичь баланса между теорией и практикой. Посещавшие его семинары студенты наряду с изучением слова Будды посредством слушания лекций, чтения текстов и участия в дискуссионных группах всегда выполняли формальную практику медитации. Таким образом, они могли

проверить своё понимание учения на практике — совершенствование интеллектуального знания сопровождалось углублением интуитивного понимания.

ЛИЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Сердце буддийского пути – это практика медитации. Развитие безмятежности и проникновения — основа, необходимая нам для понимания себя и взаимодействия с другими людьми. Согласно одному распространённому предубеждению, духовное путешествие уводит нас от самих себя, поднимая на более высокие или более безмятежные уровни бытия. С этой точки зрения практика медитации рассматривается как своего рода наркотик или способ ухода от жестокой действительности. Однако в своих учениях Трунгпа Ринпоче постоянно подчёркивал, что медитация – это не бегство, а возможность начать с начала.

В начале пути мы должны захотеть встретиться лицом к лицу с самим собой, без идеализации и нездоровой критики. В ходе практики медитации нам постоянно приходится работать с тем, что есть, а не с тем, чего бы нам хотелось; мы постоянно возвращаемся на исходную позицию. Так что в сердце чрезвычайно личного путешествия, коим является медитация, лежит готовность просто быть теми, кто мы есть. Это скорее процесс принятия, нежели манипулирование.

Хотя на своём пути каждый ученик одинок, встреча ученика с учителем оживляет путь. С точки зрения буддийской традиции, отношения ученика и учителя имеют первостепенную значимость. Преданность — ключ, открывающий двери традиции. Однако преданность – тонкое понятие,

и мы должны уметь отличать истинную преданность от слепой веры.

ЭТАПЫ ПУТИ

С точки зрения тибетской традиции, путешествие каждого ученика состоит из трёх основных этапов: хинаяны, махаяны и ваджраяны. (Как правило, эти термины используются как названия исторических школ буддийской мысли, однако в данном контексте они обозначают этапы пути — необходимо чётко различать эти случаи использования.) Вместе эти три этапа образуют очень эффективный путь. Хинаяна является начальным этапом, на котором человек исследует механизмы собственного ума и эмоций и начинает дисциплинировать ум посредством медитации. Это позволяет ослабить чувство борьбы и подружиться с самим собой. На втором этапе — этапе махаяны — дружелюбие распространяется вовне. Человек видит ценность мира явлений и обретает глубокое понимание страдания других существ. В результате рождаются сострадание и намерение трудиться ради блага других. На третьем этапе — этапе ваджраяны — человек перестаёт цепляться за что бы то ни было, бесстрашно погружаясь в любую возникающую ситуацию. Теперь он готов установить прямую связь с мудростью и силой своего ума и своих эмоций, вызванных практикой визуализации и тантрическими ритуалами.

Хотя эти три этапа можно рассматривать по отдельности, для успеха путешествия необходимо сбалансированное взаимодействие между ними. Иначе говоря, каждый предыдущий этап включается в последующий и обогащает его, при этом понимание предыдущего этапа обновляется в со-

ответствии с более широким контекстом. Таким образом, каждая стадия дополняет и обогащает остальные.

РАБОТА С ЛЮДЬМИ

Понимание, полученное в ходе формальной практики медитации, может быть использовано в различных ситуациях повседневной жизни. Таким образом, повседневная жизнь не отвергается и не рассматривается как помеха, отвлекающая от «духовной» практики. Напротив: если мы объединим практику и повседневность, наш опыт во всей его полноте обретёт важность и даже может считаться священным.

Несмотря на классическое образование, полученное в рамках древней тибетской традиции, Трунгпа Ринпоче проявлял огромный интерес к достижениям современной науки и социальным последствиям буддийских учений. Вследствие этого в своих лекциях он уделял большое внимание вопросам образования, здравоохранения, воспитания детей, природы взаимоотношений и ведения бизнеса.

Я надеюсь, что этот сборник позволит читателю получить представление обо всём многообразии учения Трунгпы Ринпоче и его применимости в повседневной жизни.

Часть 1

ЛИЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

1

Что такое сердце будды?

С фундаментальной точки зрения, дамы и господа, хорошие новости, если можно так выразиться, заключаются в следующем: в сущности, мы являемся буддами; в сущности, мы хороши. Нам не нужно ничего анализировать, чтобы сказать, что внутри каждого из нас — у всех без исключения — есть будда. Это называется природой будды, бодхичиттой или сердцем будды.

В буддизме выделяют три аспекта практики: шилу, самадхи и праджня. Шила — это дисциплина или поведение, некий созерцательный образ действий. Самадхи — практика безмятежности и проникновения, в ходе которой вы можете без отвлечений пережить всю полноту своего ума. Наконец, праджня, или различающая мудрость, — это ясность, позволяющая вам увидеть различные состояния собственного ума, больше не угнетающие и не приводящие вас в возбуждение. Эти три аспекта практики подводят нас к следующей ступени:

к окончательному преодолению обмана эго, то есть к опыту отсутствия эго.

«Эговость», или самость, — это состояние ума, в котором вы испытываете либо притяжение, либо отвращение к миру явлений. То, что вам хочется видеть, зависит от вашего склада ума, от того, что кажется вам желанным с точки зрения сохранения собственной «я-естности», «себяйности». Мы же говорим о преодолении этой «я-естности», «себяйности», что и называем отсутствием эго.

Отсутствие эго не означает вашего полного растворения, превращения в ничто. В западной литературе, особенно в христианской литературе викторианской эпохи, а также в школьных курсах буддизма, буддизму часто и незаслуженно приписывают это убеждение. Утверждается, что буддисты верят в ничто. Разумеется, это совершенно не соответствует истине.

Отсутствие эго в каком-то смысле означает уменьшение маниакальности, свободу от эгоизма. Эгоизм может быть более тонким или менее тонким. Обычно считается, что эгоистичные люди одержимы манией, но если мы внимательно рассмотрим этот вопрос и изучим его, то увидим, что эгоизм может быть более тонким или менее тонким. Глядя, как мировые диктаторы решают свои задачи, мы можем с уверенностью заключить, что они одержимы эгоизмом. Но и обычные люди, включая нас самих, ведут себя аналогичным образом. Мы хотим быть хозяевами собственного мира, поэтому ведём себя так, будто всё вокруг нас неукоснительно подчиняется определённому порядку, соответствующему нашему желанию поддерживать благополучие «я», «себя», то есть наличие эго.

Благодаря вдохновению, которое нам дают шила, самадхи и праджня — дисциплина, меди-

тация и различающая мудрость, — мы освобождаемся от эгоизма, от эго. Кроме того, научившись видеть сквозь свою эгоистичность, мы порождаем или пробуждаем более высокий уровень собственного бытия, называемый на санскрите бодхичиттой.

Слово «бодхи», однокоренное слову «будда», буквально означает «пробуждённый». «Будда» — это существительное, а «бодхи» — эпитет или прилагательное, которое употребляется по отношению к пробуждённым или тем, кто находится на пути к пробуждению. «Читта» на санскрите означает «сердце» или реже «сущность». Следовательно, бодхичитта — это сущность будды, сущность пробуждённых.

Мы не сможем породить сущность пробуждённых, если не будем тренироваться. Для начала мы должны тренироваться в медитации: выполнять практики безмятежности (шаматху) и проникновения (випашьяну). Кроме того, необходимо следовать трём аспектам практики: шиле, самадхи и праджне. Благодаря им мы знаем, что следует делать и чего делать не следует.

Практикуя шилу, самадхи и праджню, мы начинаем осознавать будду внутри себя. Эти принципы вовсе не *создают* нечто похожее на проникновение будды — сущность будды уже есть в нас. Шила, самадхи и праджня позволяют нам осознать то, кем или чем мы являемся на самом деле.

С точки зрения буддийской традиции, мы не обретаем никакой новой мудрости и никакие внешние элементы не проникают в наше состояние ума. Скорее мы пробуждаемся и сбрасываем с себя покровы. Внутри нас уже присутствуют все добродетели — нам осталось лишь открыть их.

Смысл в том, что, если мы пересадим внешнюю добродетельность в собственный организм, она

останется чужеродной, не свойственной нам. Не будучи частью нас, она, скорее всего, в какой-то момент прекратит своё существование. Рано или поздно наша основная природа отторгнет чужеродный трансплантат. (Возможно, с пересаженным сердцем дела обстоят иначе. Говорят, в наши дни вы можете жить с пересаженным сердцем — вы можете выжить.)

Но мы сейчас говорим о пробуждении, которое в нашем случае ещё не произошло. До сих пор мы словно пребывали в заточении и не могли полностью использовать все свои способности — наши действия зависели от обстоятельств. Когда мы породим в своём сердце бодхичитту, будду, у нас появится дополнительная свобода. Таково в целом понятие *свободы* в буддизме. Разумеется, говоря о свободе, мы говорим не о свержении главы государства — мы говорим о свободе от ограничений собственных способностей.

Нас можно сравнить с вундеркиндами, обладающими всевозможными талантами и дарованиями, но столкнувшимися с неприятием общества, изо всех сил старающегося сделать из нас «нормальных людей». Проявления детской гениальности всегда смущают родителей. Они стараются ограничить нас, указывают нам: «Чарльз, не говори таких вещей. Просто будь обычным человеком». Именно такими мы и становимся, при поддержке родителей или без их участия.

Я не хочу обвинять во всём одних лишь родителей — мы и сами делаем это с собой. Видя что-то необычное, мы боимся сказать об этом. Боимся проявить себя и отреагировать на необычную ситуацию. Поэтому и держим себя, свои возможности и способности в узде. Буддизм же освобождает от необходимости следовать подобным условностям.

С буддийской точки зрения, *следование условно-*

стям — это вера в привычные модели. «Условные реалии» — синоним «привычных моделей», источниками которых являются неведение и желание. Неведение и желание противоречат дисциплине шилы. Они противоречат безмятежности шаматхи, поскольку не позволяют нам сосредоточиться. Они противоречат праджне, поскольку создают тупость, а не различающую остроту ума.

С фундаментальной точки зрения, дамы и господа, хорошие новости, если можно так выразиться, заключаются в следующем: в сущности, мы являемся буддами; в сущности, мы хороши. Нам не нужно ничего анализировать, чтобы сказать, что внутри каждого из нас — у всех без исключений — есть будда. Это называется природой будды или бодхичиттой, сердцем будды.

Мы можем спросить себя: «Какое оно, сердце будды? Размышляет ли оно так же, как мы? Нравится ли ему рыба с картошкой фри или это благочестивое сердце занимают лишь духовные вопросы? Если взглянуть с точки зрения христианства, будет ли это сердце самым праведным из всех сердец?» Трунгпа Ринпоче отвечает: «Нет. Это сердце необязательно должно быть праведным».

Сердце будды очень открыто. Этому сердцу хочется исследовать мир явлений, оно открыто для отношений с людьми. Это сердце обладает огромной силой и уверенностью в себе, называемой бесстрашием. Кроме того, это сердце крайне любопытно, и в данном случае под любопытством мы понимаем праджню. Оно огромно и способно видеть во всех направлениях. Оно обладает базовыми качествами, которые мы могли бы назвать *базовыми генами* — генами будды. У каждого из нас есть гены будды. Утверждение, что ум имеет гены, звучит довольно странно, правда? Тем не менее оно истинно.

Гены будды обладают двумя качествами. Во-первых, они способны видеть насквозь мир явлений, не испытывая страха перед ним. С какими бы трудностями и препятствиями нам ни пришлось столкнуться, эти гены их не испугаются. В процессе развития мы просто открываем возможность этих событий. Во-вторых, эти гены содержат доброту. Они содержат очень сильную любовь, выходящую за рамки обычного благодушия. Они невероятно нежны и способны влиять даже на тех, кто не хочет иметь с ними ничего общего. Кроме того, эти гены полностью свободны от любого вида агрессии. Они очень добры и мягки.

Помимо прочего, гены будды наполнены чувством юмора и наслаждением, называемым *великой радостью*. Если вы способны ощутить эти гены внутри себя, вы становитесь весёлыми, начинаете улыбаться, у вас появляется чувство юмора.

Существуют два вида юмора. Первый основан на серьёзном отношении к миру: вы придумываете разнообразные шутки о проблемах других людей. Второй — это общее ощущение радости. Вы ни в чём не видите деградации — любая мелочь поднимает вам настроение. Это мы называем вторым видом юмора.

С точки зрения практики существует множество методов, позволяющих разбудить наши просветлённые гены. Главный из этих методов называется обменом себя на других. Это означает, что мы полностью присваиваем себе чужую боль, а также проецируем вовне или полностью отдаём всё своё удовольствие. Таким образом, мы замечаем и наконец-таки разоблачаем наше неуклюжее цепляние за самих себя.

А теперь давайте посвятим немного времени вопросам и ответам.

Ученик: Ринпоче, меня интересует второе свойство генов будды. Это качество нежной любви присутствует постоянно или только в некоторые моменты?

Трунгпа Ринпоче: Интересный вопрос. Могу я тоже кое о чём у вас спросить? Есть ли в искре потенциал пожара? Как вы считаете?

Ученик: Мне кажется, это зависит от обстоятельств.

Трунгпа Ринпоче: И какими же должны быть обстоятельства?

Ученик: Ну, например, гараж, наполненный парами бензина, или поле с сухой травой...

Трунгпа Ринпоче: Конечно, конечно. Но если говорить по существу, есть ли у искры этот потенциал?

Ученик: Я соглашусь, что она может разгореться.

Трунгпа Ринпоче: Она может разгореться, и тогда гараж взлетит на воздух, верно? Именно об этом я и говорю. Сами по себе гены будды способны на всё.

Ученик: Сэр, чем отличается медитация в действии от сидячей медитации? Когда я работаю над скульптурой в своей студии, у меня возникает ощущение, будто на меня снисходит озарение. Мне кажется, это не менее важно, чем неподвижное сидение. Есть ли в этом что-то дурное?

Трунгпа Ринпоче: Знаете, это очень интересный вопрос. Мы только что говорили о пожаре. Сначала кто-то должен зажечь огонь, и только потом огонь может разгореться. Точно так же интуиция может

говорить вам, что вам не нужна сидячая практика. Вы можете чувствовать, что уже обладаете этим опытом, — и я не сомневаюсь, что так оно и есть. Наверное, многие чувствуют что-то подобное. И всё же нам действительно необходима полевая тренировка. Мы должны научиться взаимодействовать с реальностью, а также развивать дисциплину. Возможно, во время сидячей практики шаматхи-випашьяны долгое время ничего не будет происходить. Но смысл не в том, что с нами что-то должно произойти. Мы просто пребываем в безмолвии.

В конце письма, которое вы мне прислали, стоит подпись «paix» — «мир». Настоящий мир — это надеяние, оно источник всех действий. Чтобы быть деревом, цветком, ветром, молнией или тайфуном, мы должны сначала научиться быть камнем. Мы должны научиться неподвижности, а затем выйти за её пределы. Поэтому сидячая практика очень важна.

Мы тренируемся совсем не для того, чтобы уничтожить или завоевать мир. Мы учимся относиться к миру так же, как мы относимся к рождению своего первого ребёнка или, если уж на то пошло, к собственному оргазму, который вы, надеюсь, испытываете во время занятий любовью. Любая активность состоит в определённом родстве с неподвижностью. Неподвижность не мертва и не пуста — она изначально наполнена энергией.

Именно в этом заключается различие между медитацией и постмедитацией. Медитация готовит нас к действию, а действия, в свою очередь, иногда готовят нас к надеянию. Это похоже на вдохи и выдохи: выдох — это действие, но, чтобы выдохнуть, вы должны сначала вдохнуть. Так происходит дыхание. Поэтому важно поддерживать строгую дисциплину прочности и неподвижности. Из неё возникают огромная энергия и огромная мудрость.

Медитация и постмедитация имеют в нашей жизни равное значение, как вдохи и выдохи.

Ученик: Merci beaucoup¹.

Ученик: Ринпоче, не могли бы вы немного рассказать о медитации випашьяны? Вы упомянули о ней в своём выступлении, но я не уверен, что знаю, что это такое.

Трунгла Ринпоче: В переводе с санскрита *випашьяна* буквально означает «ясное видение». По-тибетски мы называем её *лхагтонг*. «Лхаг» означает «высшее», «тонг» — «видение». Так что лхагтонг означает «ясное видение» или «высшее видение».

Випашьяна начинается тогда, когда мы достигли значительных и устойчивых успехов в практике внимательности и бдительности шаматхи. В шаматхе мы рассматриваем звуки, запахи, чувства, мышление и всё остальное с такого близкого расстояния, что они становятся самой неподвижностью. От них не расходятся пузыри, через них ничего не просачивается.

Вы можете сказать: «Ой, я вспомнил, как мой отец запрещал мне то-то и то-то». В этот момент вы, ваш отец и представление о том, что он говорит вам «Нет, не делай этого», делится на сейчас, сейчас и сейчас — и так всё время. Всё измельчается до предельного уровня точности, растирается в порошок. Это шаматха.

Как правило, память управляет любым вашим опытом. Если вы сидите в зале для медитации, а с кухни до вас доносится аромат еды, вы задумываетесь о том, что сегодня будет на ужин. А если вы чувствуете боль в ягодицах или спине, то хотите

¹ (Фр.) Большое спасибо. — *Прим. пер.*

подвигаться. Шаматха подразумевает, что вы просто смотрите на всё это. Вы расчленяете эти ощущения, но без агрессии, вы просто смотрите на них: смотрите, смотрите и смотрите.

Шаматха помогает вам смотреть на эти переживания как на отдельные сущности без привязки к прошлому и без размышлений о том, во что они выльются и как повлияют на вас. Ничто не имеет ни начала, ни конца — всё просто есть сейчас. Если вы подумаете о луковом супе и о том, как сильно вам хочется пойти и съесть его, это произойдёт лишь на уровне мысли. Так что вы измельчаете свои мысли: сейчас, сейчас и сейчас.

За шаматхой следует випашьяна. На уровне випашьяны вы шинкуете свои мысли, поскольку имеете опыт шаматхи, и в то же время вы развиваете их. Мир предстаёт перед вами как панорама, хотя находящиеся в нём вещи не связаны друг с другом обычным образом. Вещи состоят из частичек обычных реальностей, примитивных реальностей. Вы хоть полчаса нюхайте лук, аромат будет крошиться на части: вы то слышите его, то не слышите, то опять слышите, и так далее. Если бы между переживаниями не было промежутков, вы бы вообще не слышали запаха.

На уровне эго переживания не являются непрерывными. Мы думаем, что они слитны, что они в створе друг с другом, но на самом деле это не так. Всё состоит из точек. Когда переживания крошатся на мелкие кусочки, может возникнуть осознание единства представления. Это випашьяна.

К примеру, вы можете начать получать удовольствие от прикосновения к камню, благодаря пониманию, что это не непрерывный камень, а камень настоящего момента. Больше нет ожиданий и требований. Всё видится ясно.

Випашьяна, являющаяся результатом шаматхи, это ясное видение. Вы можете смотреть на вещи как на удивительное представление, как на Диснейленд или что-то подобное. Вы осознаёте, что вещи ничем не соединены. А поскольку они не соединены, они потрясающе красочны. Чем яснее вы видите признаки прерывности, тем более яркими для вас становятся вещи. Чтобы увидеть цвет, вы должны отдохнуть — после отдыха вы вновь видите цвета. Так что вы видите, отдыхаете и снова видите сияние. Такова точность восприятия мира явлений.

Ученик: Ринпоче, вы выразили надежду, что один из людей, задававших вопрос для меня, способен наслаждаться оргазмом. Но мой опыт заставляет усомниться в том, что удовольствие приятно. Как я вообще могу относиться к вещам, если ещё не преодолел страсть и агрессию — удовольствие не столь приятно, а боль не особо болезненна, но я попрежнему в ловушке.

Трунгпа Ринпоче: Дело в том, что такой вещи, как удовольствие, по сути, не существует. Иными словами, разные люди испытывают так называемое удовольствие совершенно по-разному, в зависимости от своего состояния ума, истории и от того, что они собираются делать после того как удовольствие иссякнет. Удовольствие не является цельной, непрерывной вещью.

Порой люди очень злятся и расстраиваются, когда возвращаются в знакомый ресторан и обнаруживают, что еда там ни к чёрту, а обслуживание оставляет желать лучшего. Они жалуются менеджеру.

Желанное обслуживание и желанные ситуации в любое время не гарантированы никому. Я уже не

тот Трунгпа, которого вы видели несколько дней назад. Прямо сейчас я свежий, новый Трунгпа! И я всегда буду таким. Сегодня ночью я умру и исчезну, а прямо сейчас, в этот самый момент, я умираю и рождаюсь. Так что к следующему моему выступлению я буду совсем другим.

Нельзя полагаться только на один ориентир. В каком-то смысле в этом есть свежесть и удовольствие, но, с другой стороны, вы можете почувствовать грусть оттого, что постоянно стремитесь ухватиться за прошлое. Вы не поймёте этого до тех пор, пока в достаточной степени не ознакомитесь с шаматхой и випашьяной. Практика шаматхи/випашьяны продолжается вплоть до уровня ваджраяны и распространяется и на него.

Всё то, что вы видите, крошится на мелкие кусочки. Благодаря этому вы можете дышать — между частями есть промежутки. Так вы начинаете ценить кусочки, сложенные вместе. Не думаю, что мог бы выразить это более ясно. Вы просто должны это сделать. Как гласит английская поговорка, увидеть значит поверить.

Ученик: Большое спасибо.

Трунгпа Ринпоче: Всегда пожалуйста.

Ученик: Сэр, сегодня вы говорили о том, что мы сами держим себя в узде и что сердца наши по природе своей любознательны. И всё же в буддизме существует представление об этике. Есть определённые способы что-то делать и чего-то не делать.

Что касается меня, иногда, чувствуя особую любознательность, я ищу подсказки в буддийской этике, чтобы понять, правильно ли я поступаю. Но время от времени задаюсь вопросом: насколько строго я должен придерживаться буквы священных

текстов и насколько могу позволить себе быть любознательным. Мой вопрос заключается вот в чём: как узнать, когда нужно держать себя в узде, а когда можно быть любознательным?

Трунгпа Ринпоче: Это зависит только от вас. Иначе говоря, вы должны иметь достаточную подготовку или, по меньшей мере, понимание мгновенности своего ума. Ваш ум не является непрерывным, поэтому вы способны оценить этот мир. А затем пойти дальше и исследовать его.

Нет никакой догмы, никаких указаний, кроме указания сидеть прямо и изображать Будду. И это вам под силу. Тут вас никто не обвинит в излишней самоуверенности.

Ученик: Значит, я должен просто продолжать практику.

Трунгпа Ринпоче: Да, просто продолжайте практиковать.

2

Интеллект и интуиция²

Перейти от знания к мудрости — это не просто приобрести знание, а затем внезапно помудреть. Мудрость подразумевает, что человек уже интуитивно знает всё, — она не зависит от сбора информации. И всё же, похоже, что мы не знаем, как совершить этот переход от интеллекта к мудрости. Мы видим между ними большой разрыв и не уверены, как тут поступить: как стать одновременно учёным и йогиним. Похоже, что для этого нам нужен посредник. Таким посредником является сострадание или теплота: знание преобразуется в мудрость посредством сострадания.

Можно сказать, что существует два различных подхода к духовному пути: интеллектуальный и интуитивный. В интеллектуальной традиции духовным развитием считается оттачивание интеллекта — в первую очередь посредством изучения

² Речь по случаю открытия Семинара Ваджрадхату в 1973 г., Тетон-Вилледж, Вайоминг.

теологии. С другой стороны, в интуитивной или мистической традиции духовным развитием считается углубление осознанности или преданности посредством таких практик, как медитация. Однако эти подходы друг без друга неполны. Они не являются противоположностью друг друга — скорее они представляют собой два канала, которые, соединяясь, образуют духовный путь.

Давайте рассмотрим интеллектуальную и интуитивную традиции более подробно. На Западе долгое время преобладала интеллектуальная традиция. Да и в некоторых буддийских странах внимание к схоластике было настолько велико, что учёные этих стран полностью утратили связь с традицией медитации. Буддисты, уделяющие основное внимание схоластической стороне традиции, часто считают, что до момента овладения всей теорией начинать медитировать опасно. Поэтому они начинают свой духовный путь с усердного изучения теории и становятся очень учёными. Но, познав всё интеллектуально и полностью изучив теорию буддизма, они уже не чувствуют необходимости в медитации, поскольку считают, что и так знают все ответы. Приверженцы такого подхода считают Будду суперучёным, а просветление — усвоением всей информации в мире.

Приверженцы интуитивной традиции, в свою очередь, считают обучение и анализ препятствиями для духовного развития. Они видят бесполезность накопления знания в отрыве от личного опыта, вследствие чего склонны полностью отвергать интеллектуальный подход. С другой стороны, они подчёркивают важность практики медитации как единственного способа обретения прозрения. С их точки зрения, для достижения просветления вообще не нужно ничего знать. Они считают Будду совершенным мастером медитации и думают, что

чем прекрасней ваша сидячая медитация, тем ближе вы к просветлению.

Но оба эти подхода к духовности неполны, поскольку уделяют внимание лишь одной стороне опыта. Созерцательные традиции буддизма, такие как тибетский буддизм и дзен, подчёркивая важность медитации, всё же считают, что ей должно сопутствовать обучение. С их точки зрения, ученик не может полагаться лишь на практику медитации — он должен оттачивать свой интеллект. Их идея заключается в том, что основой должна быть практика медитации. Обретя такую основу, ученик может обратиться к интеллектуальному аспекту традиции. Таким образом, обучение становится подтверждением опыта, а не просто созданием запасов ненужной информации. Благодаря этому ученик становится не глупым мастером медитации или рассеянным интеллектуалом, а умным йогиним, учёным и практикующим.

Понятие просветления выходит за рамки как созерцательной, так и схоластической традиции. Будучи описанием человеческой целостности, оно передаёт дух буддийского подхода к духовности. Первые проблески просветления можно описать как разновидность погружённости, или поглощённости. Но это не означает, что просветление — это состояние транса, в котором человек теряет контакт с окружающим миром. Это чувство тотальности, чувство открытости, которой не видно ни начала, ни конца. Такое состояние бытия называется ваджрным самадхи. Ваджра символизирует психологическую несокрушимость. Поскольку качество разумности не имеет изъянов и недостатков, оно полностью едино с собственными способностями и не может быть уничтожено. Самадхи же означает неподвижность ума, который скорее существует сам по себе, чем постоянно несётся вперёд,

пытаясь найти ответы на все вопросы. Ваджрное самадхи — это трёхчастный процесс, состоящий из *праджня* (высшей формы интеллекта), *каруны* (высшей формы сострадания) и *джняны* (высшей формы мудрости).

Праджня, то есть интеллект, полностью интуитивна и одновременно интеллектуально точна. Действие праджня таково, что, когда мы уделяем надлежащее внимание людям и ситуациям, они автоматически дают нам ответы или понимание. Так что нам больше не приходится ничего анализировать и развивать свой интеллект. Качество интеллекта кажется всеохватным и в то же время сконцентрированным на определённом объекте. Оно точно, остро и прямолинейно, но при этом не ограничено как стамеска или канцелярская кнопка.

Каруна, или сострадание, — ещё один аспект процесса самадхи. Слово «каруна» обычно переводится как «сострадание». Однако в английском языке слово «сострадание» имеет коннотации, никак не относящиеся к каруне. Поэтому важно уяснить, что мы понимаем под просветлённым состраданием и чем это просветлённое сострадание отличается от сострадания в нашем обычном понимании. Мы привыкли считать, что сострадательный человек добр, мягок и никогда не выходит из себя. Такой человек всегда готов простить нам наши ошибки и утешить нас. Однако просветлённое сострадание сложнее этого представления о милом, доброжелательном человеке.

В буддийской традиции часто используется следующая аналогия: истинное сострадание подобно рыбе, а праджня подобна воде. Таким образом, интеллект и сострадание зависят друг от друга, и в то же время и то, и другое имеет свои функции и живёт своей жизнью. Сострадание — это состояние спокойствия, обладающее интеллектом и огромной

жизненной силой. Без интеллекта и мастерства сострадание вырождается в неуклюжую благотворительность. Например, если мы даём еду голодному человеку, он может временно утолить свой голод. Но на следующий день он снова проголодается. Если мы продолжим его кормить, он усвоит, что всякий раз испытывая голод, он может получить от нас еду. Таким образом, мы добьёмся лишь того, что превратим этого человека в размазню и иждивенца, неспособного самостоятельно добыть себе еду. В сущности, такой подход является неосознанным состраданием или состраданием, лишённым искусных средств. Его также называют идиотским состраданием.

Истинное сострадание обширно, мудро и изобретательно. Этот вид сострадания подразумевает, что мы не просто слепо хватаемся за любой проект, но смотрим на ситуацию беспристрастно. Существует чувство приоритета, в соответствии с которым часть ситуаций заслуживает немедленного рассмотрения, а часть может подождать. Такое сострадание можно назвать умной любовью или умным расположением. Мы умеем выражать свою любовь таким образом, чтобы она не уничтожала человека, а помогала ему развиваться. Такая любовь больше похожа на танец, чем на объятия. И музыка, под которую мы танцуем, это музыка праджни, или интеллекта.

Итак, на сцене исполняется танец сострадания под музыку праджни. Декорациями же служит джняна, или мудрость, — общий вид, обширная перспектива, полная панорама.

Давайте рассмотрим связь между тремя качествами просветления — знанием, состраданием и мудростью — более подробно. Первой идёт праджня, или знание: мы должны знать, где находимся, должны изучить окружающую обстановку,

собственное местонахождение во времени и пространстве. Поэтому знание возникает первым. За ним следует мудрость. Если мы знаем, где находимся, мы можем стать мудрыми, поскольку больше не обязаны бороться с собственной ситуацией. Нам не нужно бороться за своё место. Так что в каком-то смысле мудрость это проявление ненасилия: нам не нужно сражаться за неё, ведь мы уже мудры.

Перейти от знания к мудрости — это не просто приобрести знание, а затем внезапно помудреть. Мудрость подразумевает, что человек уже интуитивно знает всё, — она не зависит от сбора информации. И всё же, похоже, что мы не знаем, как совершить этот переход от интеллекта к мудрости. Мы видим между ними большой разрыв и не уверены, как тут поступить: как стать одновременно учёным и йогиним. Похоже, что для этого нам нужен посредник. Таким посредником является сострадание, или теплота: знание преобразуется в мудрость посредством сострадания.

Сначала мы можем попытаться собрать как можно больше информации, стать великими учёными или ходячими энциклопедиями. В сущности, праджня — чрезвычайно схоластический процесс накопления огромных объёмов информации и изучения логики. На этом уровне мы можем рассматривать свой опыт с точки зрения логики и даже математики. Но как нам сделать этот массив каталогов информации частью себя?

Если мы полностью разовьём праджня — психологически и духовно, то сможем выработать чувство дружелюбия и теплоты не только по отношению к самим себе, но и к миру. Это не означает, что мы укрепляем своё эго и гладим себя по головке за каждую свою учёную степень. Дружелюбие это скорее очарование собранными нами идеями и знанием: мир очаровывает нас, и нам становится

крайне любопытно разобраться в нём. Многие великие западные учёные, такие как Эйнштейн, были известны своей эксцентричностью. Кажется, что они вышли за рамки обыденной логики и стали крайними индивидуалистами. Уходя с головой в своё знание или пражню, они развивали качество мягкости или эксцентричности. Похоже, эта эксцентричность и есть область сострадания, через которую можно совершить путешествие от мудрости к знанию и обратно. В этом состоянии ума не существует разрыва между интеллектом и интуицией — есть лишь дальнейшее развитие энергии, которое называется состраданием.

С развитием энергии сострадания мы начинаем радоваться своим открытиям. Нам нравятся приобретённые знания. Мы увидели, как всё работает, и теперь понимание обретает личный характер. Мы хотим разделить его со всеми. Свершается великое торжество. Нам не нужно никому доказывать свои идеи, и мы не чувствуем, что на нас нападают. Чувство радости становится частью знания, и это чувство, запускающее механизм перехода от знания к мудрости, называется состраданием или безусловной любовью.

Похоже, нам требуется немало времени, чтобы достичь мудрости, чтобы избавиться от необходимости в поддержке, одобрении и вообще каких бы то ни было внешних ориентирах. Мудрость чрезвычайно изобретательна — вместо того чтобы изучать определённую область во всех подробностях, мы интуитивно и очень точно ощущаем область целиком. Мы установили контакт с миром. Именно поэтому Будду называют всеведущим — не потому что он был великим учёным, прочитавшим все книги и усвоившим всю информацию, а потому что он обладал точным общим чувством всего. Он ясно видел все концептуальные общие планы мира

на уровне мудрости, или джняны, поэтому факты и цифры были для него не так уж важны.

Будучи людьми, идущими по духовному пути, мы всё чаще и чаще видим проблески состояния просветления. Приведу несколько негативную аналогию: если мы заболеваем неизлечимой болезнью, сначала её приступы случаются не чаще раза в месяц. Но со временем болезнь прогрессирует и её приступы учащаются — они могут повторяться по несколько раз в день. Наконец, когда приступы происходят почти непрерывно, болезнь берёт верх и мы умираем. Смерть эго или развитие просветления происходит подобным образом. Нам не нужно постоянно создавать переживания просветления — они возникают сами по себе. Они приходят с развитием нашей жизненной ситуации.

3

Четыре основы внимательности³

С точки зрения практики медитации, во время медитации мы работаем над этим, а не пытаемся решить проблему с внешней стороны. Мы работаем с тем, кто создаёт проекцию, а не с проекцией. Мы обращаемся внутрь, вместо того чтобы решать внешние проблемы А, Б и В. Мы работаем с тем, кто создаёт двойственность, а не с его творением. Вот что значит начинать с начала.

Необходимо подчеркнуть важность практики медитации для последователей Буддадхармы, буддийского учения. Они должны видеть чёткую логику в том, что ум является причиной заблуждения и что просветление достигается преодолением заблуждений. Это достижимо только посредством практики медитации. Будда испытал это на собственном опыте, работая со своим умом, и то, что он узнал, дошло до нас.

³ Комментарии к практике медитации. Семинар Ваджрадхату, 1973 г.

Внимательность, или памятование, — основной подход к духовному путешествию, характерный для всех традиций буддизма. Но прежде чем мы перейдём к подробному изучению этого подхода, нам необходимо получить общее представление о том, что такое духовность. Кто-то говорит, что духовность — это путь к лучшему счастью, трансцендентному счастью. Кто-то видит в ней исполненный благожелательности способ обрести власть над другими. Остальные говорят, что задача духовности в обретении магических способностей, которые позволяют нам превратить плохой мир в хороший, очистить его при помощи чудес. Похоже, ни одно из этих представлений не имеет ни малейшего отношения к буддийскому подходу. С точки зрения Буддадхармы, духовность означает установление связи с рабочей основой бытия человека, то есть с его состоянием ума.

С базовой жизнью, базовым бытием человека есть одна проблема, заключающаяся в том, что мы вовлечены в непрерывную борьбу за выживание, за удержание своих позиций. Мы постоянно пытаемся ухватиться за осязаемый образ самих себя, после чего нам приходится защищать это зафиксированное представление. Так начинается война, так возникает заблуждение, так возникают страсть, агрессия и всевозможные конфликты. С точки зрения буддизма, развитие истинной духовности отсекает это цепляние, нашу базовую фиксацию, оплот «чего-то в этом роде», то есть наше эго.

Чтобы это отсечение произошло, необходимо выяснить, что такое эго. Каково оно? Кто мы? Мы должны заглянуть в собственное, наличествующее состояние ума. А ещё мы должны понять, какие практические шаги для этого необходимы. Наш разговор — не метафизическая дискуссия о смысле жизни и значении духовности на абстрактном

уровне. Мы разбираем вопрос с точки зрения действительной ситуации. Мы ищем что-нибудь несложное, что могли бы делать, дабы начать свой духовный путь.

Людям бывает трудно приступить к духовной практике, поскольку они тратят слишком много энергии на поиски идеального и самого простого начала. Нам необходимо изменить своё отношение и перестать искать лучший или самый лёгкий путь. На самом деле выбора у нас нет. Какой бы подход мы ни избрали, всё равно придётся иметь дело с тем, чем мы уже являемся. Мы должны взглянуть на самих себя. С точки зрения буддийской традиции, рабочая основа и энергия пути — это ум, наш собственный ум, функционирующий в нас непрерывно.

Духовность зиждется на уме. С точки зрения буддизма, ум это то, что отличает разумных существ от камней, деревьев и воды. Ум — то, что обладает различающей мудростью и чувством двойственности, то, что цепляется за внешние объекты и отвергает их. С фундаментальной точки зрения, это то, что может установить связь с «другим», с любимым «нечто», воспринимающимся отлично от воспринимающего. Таково определение ума. Традиционное тибетское определение ума звучит буквально следующим образом: «То, что может подумать о другом, о проекции, есть ум».

Так что под умом мы понимаем нечто вполне конкретное. Ум не является некой неясной и пугающей туманностью в наших головах и сердцах, тем, что просто происходит, подобно дуновениям ветра и росту травы. Это нечто совершенно определённое. Ум обладает восприятием: очень незамысловатым, базовым и очень точным. Он раскрывает свою особую природу, когда это восприятие останавливается на чём-то, кроме себя самого. Ум превращает факт восприятия чего-то в подтверж-

дение собственного существования. Именно эта интеллектуальная уловка составляет основу ума. В сущности, всё должно быть наоборот. Поскольку восприятие начинается с себя, логика должна быть такой: «Я существую, поэтому существуют другие». Но лицемерность ума дошла до того, что он держится за других как за способ подтвердить собственное существование, вера в которое является по своей сути ложной. Именно факт сомнительности существования «я» стоит за уловкой двойственности.

Ум является рабочей основой для практики медитации и развития осознанности. Но ум — это нечто большее, чем процесс подтверждения существования «я» путём двойственного цепляния за другого. В ум также входит то, что называют эмоциями, то есть подсветка ментальных состояний. Ум не может существовать без эмоций. Мечтания и дискурсивное мышление — далеко не всё. Без эмоций было бы слишком скучно. Дуалистическая уловка стала бы слишком неубедительной. Поэтому мы склонны создавать волны всевозможных восходящих и нисходящих эмоций: страсть, агрессию, неведение, гордость и так далее. Сначала мы создаём их умышленно, в ходе игры, в которой стараемся доказать себе, что существуем. Но со временем игра становится помехой — она превращается в нечто большее, чем игра, и заставляет нас менять себя сильнее, чем мы собирались. Всё это похоже на ситуацию охотника, который решает стрелять оленю по ногам, чтобы попрактиковаться в стрельбе. Но олень бежит слишком быстро и вот-вот скроется из виду. Это становится настоящим испытанием для охотника, который теперь должен бежать за оленем и пытаться свалить его одним выстрелом в сердце. Таким образом, охотнику был брошен вызов, и он чувствует себя побеждённым в своей собственной игре.

Это очень похоже на эмоции. Они не являются необходимым условием для выживания, они – придуманная нами игра, которая в какой-то момент вышла из-под контроля, испортилась. Мы чувствуем себя совершенно отчаявшимися и абсолютно беспомощными перед лицом этого затруднения. Это отчаяние заставляет некоторых людей подкреплять свои отношения с «другим» посредством создания Бога или иных проекций: спасителей, гуру, махатм. Мы создаём всевозможные проекции, которые работают как ракетиры, наёмные убийцы, помогающие нам вернуть территорию под свой контроль. Мы почитаем великих людей, втайне надеясь, что они станут нашими помощниками, гарантами наших владений.

Итак, мы создали этот горько-сладкий мир. Вещи вокруг нас занимательны и одновременно не так уж занимательны. Иногда они кажутся ужасно забавными, но, с другой стороны, невыносимо грустными. Жизнь — наша собственная игра, в ловушку которой мы угодили. Всё это было создано устройством нашего ума. Мы можем сетовать на правительство, экономику или базовую процентную ставку, но эти факторы вторичны. Процесс, лежащий в основе наших проблем, — стремление преуспеть в видении себя лишь как отражения другого. Проблемные ситуации являются автоматически возникающими последствиями такого подхода. Они — наше собственное творение, плод нашего собственного кропотливого труда. Именно это и называется умом.

Согласно буддийской традиции существует восемь видов сознания, пятьдесят два ментальных фактора и множество других аспектов ума, на которых я не буду подробно останавливаться. Все эти аспекты по большей части опираются на изначальный двойственный подход. Среди этих аспектов

есть духовные, психологические и так далее. Все они задействованы в пространстве двойственности, то есть в эго.

С точки зрения практики медитации, во время медитации мы работаем над *этим*, а не пытаемся решить проблему с внешней стороны. Мы работаем с тем, кто создаёт проекцию, а не с проекцией. Мы обращаемся внутрь, вместо того чтобы решать внешние проблемы А, Б и В. Мы работаем с тем, кто создаёт двойственность, а не с его творением. Вот что значит начинать с начала.

Согласно буддийской традиции, существуют три основных аспекта ума, которые по-тибетски называются *сем*, *ригпа* и *йи*. Основной ум, простая возможность двойственности, о которой мы уже говорили, это *сем*. «Ригпа» буквально означает «рассудок» или «ясность». С точки зрения разговорного тибетского языка, говоря о ком-то, что у него есть ригпа, вы утверждаете, что он умный, проникательный человек. Эта проникательность ригпы — своего рода побочная функция, возникшая из основного ума, «интеллект юриста», который развит у каждого. Ригпа рассматривает проблему под разными углами и анализирует различные подходы к ней. Она рассматривает проблему со всех возможных сторон, вдоль и поперёк.

Третий аспект — *йи* — обычно определяют как шестое чувственное восприятие. Первые пять чувственных восприятий — зрение, обоняние, вкус, слух и осязание. Шестое — это *йи*, ментальная чувствительность. *Йи* связан с сердцем и является своего рода балансирующим фактором, служащим в качестве коммутатора для остальных пяти восприятий. Когда вы видите изображение и одновременно с ним слышите звук, шестое чувственное восприятие синхронизирует изображение и звук, так что они становятся аспектами одного события.

Йи выполняет своего рода автоматическую синхронизацию или автоматическую компьютеризацию всего процесса чувственного опыта. Вы можете одновременно видеть, обонять, слышать, ощущать вкус и осязать, при этом все потоки входной информации будут обрабатываться согласованно. Они имеют для вас смысл благодаря йи.

В общем, йи своего рода главный коммутатор, придающий опыту форму единого целого. В каком-то смысле это самый важный аспект ума. С точки зрения манипулирования объектами он не так умён, как сем. Сем содержит что-то вроде политических взглядов, определяющих отношения человека с миром. Можно сказать, что он ориентирован стратегически. Функция шестого чувства более внутренняя. Это чувство просто старается поддерживать согласованность опыта, благодаря чему подача информации происходит эффективно, и проблемы отсутствия связи с каким-либо аспектом происходящего не возникает. С другой стороны ригпа, то есть интеллект, исследователь, отвечает в администрации ума за общее видение ситуации. Он анализирует отношения между умом и шестым чувством и пытается обнаружить текущие проблемы, возможные проблемы, возникшие проблемы и способы их решения. Исследователь не имеет возможности предпринимать какие-либо действия на уровне внешних отношений. Он больше похож на советника в Госдепартаменте США.

В настоящий момент главное для нас — запомнить три основных аспекта ума: сем, ригпа и йи. В традиционных буддийских текстах также описаны многие другие аспекты, но для нашего текущего уровня понимания хватит и трёх.

Мы не должны рассматривать своё понимание как нечто такое, о чём нам рассказали и во что мы должны поверить. В сущности, вы сами можете

испытать любое из описанных переживаний. Вы можете работать с ним, установить с ним связь. Часть нашего опыта формируется базовым умом, часть — шестым чувством, часть — интеллектом. Мне кажется, для понимания основных функций практики безмятежности-проникновения очень важно понять и осознать эти сложные аспекты ума.

Существует огромный мир ума, о котором мы почти ничего не знаем. Весь этот мир: этот шатёр, этот микрофон, этот свет, эта трава и все очки, сидящие на наших носах, — всё это создано умом. Всё это создали умы, они всё это соединили. Все винты и гайки были закручены чьим-то умом. Весь мир — это мир ума, продукт ума. Нет нужды говорить об этом — все и так это знают. Но мы должны напоминать себе об этом, чтобы понять, что медитация не является особым видом деятельности, в ходе которой мы забываем об этом мире и отправляемся в какой-то другой. Во время медитации мы имеем дело с тем самым умом, который спроектировал наши очки и вставил линзы в оправу, с тем самым умом, который поставил этот шатёр. Наш приход сюда — продукт нашего ума. Каждый из нас обладает собственными ментальными проявлениями, позволяющими другим идентифицировать нас и говорить: «Этого парня зовут так-то, а эту девушку зовут так-то». Нас можно идентифицировать как личности, поскольку у каждого из нас есть собственный интеллектуальный подход, благодаря которому обретают форму наши физические черты. Наши физические качества также являются частью деятельности нашего ума. Это живой мир, мир ума. Когда вы осознаете это, работа с умом перестанет быть для вас чем-то неясным и загадочным. Она перестанет быть работой с чем-то скрытым или удалённым от вас. Ум находится прямо здесь. Ум обитает в мире. Такой вот секрет Полишинеля.

Метод установления прямой связи с умом, которому учил Владыка Будда и который был в ходу последние двадцать пять сотен лет, это практика внимательности, или памятования. У этой практики есть четыре аспекта, которые традиционно называют четырьмя основами внимательности.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ТЕЛУ

Внимательность к телу — первая основа внимательности, связанная с необходимостью ощущать бытие, с заземлённостью.

Для начала заметим, что с нашим представлением о теле связана одна проблема. Мы сидим на стульях или на земле, мы спим, едим, носим одежду. Но тело, с которым мы себя соотносим во время всех этих активностей, вызывает вопросы. По традиции тело, обладание которым мы себе приписываем, называется психосоматическим телом. По большому счёту, в его основе лежат проекции и понятия о теле. Психосоматическое тело отличается от чувства тела просветлённого человека, которое можно назвать «телесным телом». Это чувство тела свободно от концептуальных построений. Оно простое, честное и подразумевает прямую связь с землёй. У нас же этой связи с землёй нет. У нас есть определённая связь с телом, но очень неясная и непредсказуемая. Мы постоянно колышемся между телом и чем-то ещё: своими фантазиями, идеями. Похоже, такова наша базовая ситуация.

Хотя психосоматическое тело состоит из проекций тела, с точки зрения проекций оно может быть довольно цельным. У нас есть ожидания, связанные с существованием этого тела, поэтому мы должны заряжать его энергией, развлекать, мыть. Это психосоматическое тело позволяет нам испыты-

вать ощущение бытия. Например, слушая эту речь, вы одновременно чувствуете, что сидите на земле. Ваши ягодицы покоятся на земле, поэтому вы можете вытянуть ноги и слегка откинуться назад, чтобы немного расслабить своё тело. Всё это оказывает воздействие на ваше ощущение бытия. Вы испытываете чувство расслабления, отличное от того чувства, которое бы испытывали, если бы стояли на ногах, на цыпочках или на руках. Похоже, что поза, которую вы приняли в данный момент, соответствует ситуации — в сущности, это одна из самых удобных поз, которую только можно придумать. Так что, приняв эту позу, вы можете расслабиться и слушать — слушать что-то ещё, кроме требований своего тела.

Сейчас, сидя, вы ощущаете определённую устойчивость. С другой стороны, если бы земля была совсем сырой, вы бы не ощущали такой устойчивости. Вы бы начали беспокойно вертеться на земле, как птица на ветке. Всё было бы совсем иначе. Если вы глубоко озабочены событием, которое вот-вот должно произойти, или беспокоитесь о предстоящей встрече, например, о собеседовании при приёме на работу, вы не можете просто сидеть на стуле — вы ёрзаете на нём. Вы начинаете ёрзать, если вам предъявлено определённое требование, и вы меньше, чем обычно, чувствуете своё тело и больше — нервозность и напряжение. В такой ситуации ваше ощущение тела и бытия сильно отличается от того, которое присутствует, когда вы просто спокойно сидите, как сейчас.

В настоящий момент вы сидите на земле, и сидите настолько удобно, что успели «переключить передачу» и включить свои записывающие устройства или даже начать делать пометки в блокноте. При этом вам не кажется, будто вы делаете две вещи

одновременно. Вы, так сказать, сидите, развалившись, и это позволяет вам использовать другие каналы восприятия: слух, зрение и так далее.

Но то, что вы сейчас здесь сидите, в действительности не является сидением на земле вашего настоящего тела — это сидение на земле вашего психосоматического тела. То, как вы сейчас сидите — вы все повернулись в направлении говорящего, вы все находитесь под крышей шатра, вас всех привлекает свет, направленный на сцену, — создаёт определённый стиль участия, являющийся состоянием вашего психосоматического тела. Вы до определённой степени заняты сидением как таковым и в то же время не заняты им. Это делает ум, это делает концепция. Ваш ум формирует ситуацию в соответствии с вашим телом. Ваш ум сидит на земле. Ваш ум делает записи. Ваш ум носит очки. У вашего ума определённая причёска и определённая одежда. Каждый человек создаёт мир в соответствии с ситуацией своего тела, но в целом без связи с телом. Это психосоматический процесс.

Внимательность к телу привносит в практику медитации эту всепроникающую активность ума, имитирующего тело. В практике медитации необходимо учитывать то, что ум постоянно формирует своё отношение *по образцу* тела. Вследствие этого со времён Будды предлагается и практикуется сидячая медитация, зарекомендовавшая себя как лучший подход к ситуации. Базовая техника, использующаяся при сидячей медитации, — работа с дыханием. Вы отождествляетесь с дыханием, в частности, с выдохом. Вдох — это просто пробел, пустой промежуток. Во время вдоха вы просто ждёте. Так что вы выдыхаете, затем растворяетесь, а затем возникает пустой промежуток. Выдох... растворение... пустота. Это позволяет постоянно присутствовать открытости, расширению.

Внимательность играет в этой технике очень большую роль. В данном случае внимательность означает, что, когда вы сидите и медитируете, вы действительно сидите. Вы действительно сидите, с точки зрения психосоматического тела. Вы чувствуете землю, тело, дыхание, температуру. Вы не пытаетесь специально наблюдать за происходящим и отслеживать его. Вы не пытаетесь формализовать ситуацию сидения и представить её как особый вид своей деятельности. Вы просто сидите. И тогда возникает чувство заземлённости. Это чувство не совсем следствие нашего умысла — скорее это сила подлинного факта присутствия в данном месте. Итак, вы сидите. Вы сидите. И дышите. Вы сидите и дышите. Иногда вы думаете, но думаете вы мысли сидящего человека. Психосоматическое тело сидит, поэтому зад у ваших мыслей плоский.

Внимательность к телу связана с землёй. Это открытость, имеющая основание, фундамент. Качество расширяющейся осознанности развивается благодаря внимательности к телу — чувству, что вы находитесь в устойчивом положении, и поэтому можете позволить себе открыться.

Чтобы принять эту внимательность, необходимо огромное доверие. Вероятно, начинающий практикующий не сможет просто пребывать в ней и будет испытывать потребность в переменах. Помню, как одна женщина, только что завершившая ретрит, рассказывала мне, что сидела и чувствовала землю. Но затем она вдруг почувствовала, что должна заняться чем-то другим. Тут же ей в руки «сама прыгнула» подходящая книга, и она начала читать. В такой момент человек лишается прочного основания. У его ума появляются маленькие крылья. Внимательность к телу — это скорее попытка остаться человеком, чем превратиться в животное, муху или эфирное создание. Она подразумевает,

что мы просто пытаемся остаться человеческими существами, обычными человеческими существами.

Исходная точка внимательности к телу — прочность, заземлённость. Если вы сидите, вы действительно сидите. Даже ваши порхающие мысли садятся на пятую точку. Нет никаких особых проблем. У вас есть чувство прочности и заземлённости и одновременно — ощущение бытия.

Без такого фундамента внимательности вся ваша практика медитации может совершенно оторваться от земли, начать раскачиваться туда-сюда, пробовать то и это. Вы будете постоянно порхать на цыпочках по поверхности вселенной, не сделав ни одного твёрдого шага. Вы можете стать вечным автостопщиком. В общем, эта первая техника помогает вам развить базовую твёрдость. Внимательность к телу даёт вам чувство обретения родной земли.

Внимательность к жизни

Внимательность должна сочетаться с точностью. Если мы цепляемся за свою практику, возникает стагнация. Поэтому, применяя техники внимательности, мы должны помнить о своей фундаментальной склонности цепляться, выживать. Мы сталкиваемся с этим, когда затрагиваем вторую основу безмятежности — внимательность к жизни или выживанию. Поскольку мы находимся в контексте медитации, эта склонность принимает форму цепляния за медитативное состояние. Мы переживаем медитативное состояние, оно на миг становится осязаемым — и в тот же миг растворяется. Принять этот процесс — значит, развить чувство отпускания осознанности и одновременно — контакта с ней. Эту базовую технику второй основы безмятежности можно назвать мимолётным прикосновением:

вы присутствуете, вы внимательны, а затем вы просто это отпускаете.

Многие люди ошибочно полагают, что необходимо уловить медитативное состояние, а затем холить и лелеять его. Такой подход в корне неверен. Если вы пытаетесь приручить свой ум с помощью медитации, пытаетесь овладеть им, удерживая медитативное состояние, единственным результатом будет возвращение назад, утрата свежести и спонтанности. Если вы попытаетесь удерживать осознанность непрерывно, без малейших упущений, это станет внутренним препятствием. Вы почувствуете себя так, будто через силу занимаетесь домашними делами. Появится скрытое чувство возмущения, и практика медитации станет малопонятной. Вы выработаете отношение «любви-ненависти» к собственной практике: ваше представление о практике будет положительным, в то время как требования этого строгого представления будут слишком тягостны.

Итак, техника внимательности к жизни основана на мимолётном прикосновении. Вы направляете внимание на объект осознанности, но затем, в тот же самый миг, отказываетесь от этой осознанности и идёте дальше. Для этого необходимо чувство уверенности — уверенности в том, что вам необязательно безраздельно владеть своим умом, но вы можете настроиться на этот процесс спонтанно.

Внимательность к жизни связана с процессом цепляния не только с точки зрения медитативного состояния, но и, что даже более важно, с точки зрения уровня примитивной заботы о выживании, проявляющейся в нас постоянно — каждую секунду и каждую минуту. Вы дышите, чтобы выжить, вы живёте, чтобы выжить. Постоянно присутствует чувство, что вы пытаетесь защитить себя от смерти. Вместо того чтобы рассматривать направленность

на выживание как нечто негативное и считать её цеплянием за эго, как это принято в абстрактных описаниях философии буддизма, данная практика разворачивает эту логику на 180 градусов для практических целей второй основы внимательности. С точки зрения второй основы, борьба за выживание является стартовой площадкой практики медитации. Каждый раз, когда вы ощущаете, как работает инстинкт самосохранения, вы можете преобразовать это ощущение в чувство бытия, в чувство, что вы уже выжили. Внимательность становится основным подтверждением существования. Она не имеет оттенка «Слава Богу, я выжил». Она более объективна, беспристрастна: «Я жив, я здесь — так тому и быть».

Мы можем приступить к практике медитации с чувством чистоты и строгости. По какой-то причине мы чувствуем, что, медитируя, делаем что-то хорошее, и ощущаем себя хорошими мальчиками и девочками. Мы не только делаем что-то хорошее, но и отдаляемся от этого отвратительного мира. Мы очищаемся, мы отрекаемся от мира и уподобляемся йогинам прошлого. Хотя мы не живём и не медитируем в пещерах, но можем считать пещерой отведённый для практики угол в комнате. Мы можем закрыть глаза и почувствовать, что медитируем в горной пещере. Подобные фантазии вызывают у нас довольно приятное чувство. Мы чувствуем, что это уместно, мы чувствуем себя чистыми и защищёнными.

Эта сильная тенденция представляет собой попытку отделить практику медитации от реальной жизненной ситуации. Мы создаём всевозможные внешние представления о медитации, её образы. Мы испытываем удовлетворение, считая медитацию аскетической практикой, возвышающейся над жизнью. Однако внимательность к жизни толкает

нас в противоположную сторону. Подход внимательности к жизни подразумевает: если вы медитируете в комнате, значит, вы медитируете в комнате. Вы не представляете её пещерой. Если вы дышите, вы дышите, а не убеждаете себя, что вы неподвижный камень. Вы держите глаза открытыми и просто позволяете себе быть там, где вы есть. Такой подход не требует воображения. Вы просто работаете с той ситуацией, которая есть. Если вы медитируете в роскошных интерьерах, просто оставайтесь в них. Не пытайтесь бежать из этого места в какое-то другое. Вы просто и непосредственно настраиваетесь на свой жизненный процесс. Эта практика и есть сущность «здесь и сейчас».

Таким образом, медитация превращается из практики или упражнения в настоящую часть жизни. И вот она уже неотделима от инстинкта выживания, который остаётся с человеком на протяжении всей жизни. Можно считать, что этот инстинкт включает в себя осознанность, медитацию, внимательность. Он постоянно настраивает нас на происходящее. Поэтому сама жизненная сила, поддерживающая нашу жизнь и непрерывно проявляющаяся в нашем потоке сознания, становится практикой внимательности. За внимательностью приходят ясность, умение и интеллект. Опыт переносится из структуры крайнего психосоматического замешательства в структуру реального тела, ведь мы просто подключаемся к тому, что *уже* происходит, а не создаём новые проекции.

Поскольку внимательность — часть потока сознания человека, практика медитации не может считаться чем-то чужеродным, это не подражание колоритному йогину, сосредоточившемуся на медитации. Если взглянуть на медитацию с точки зрения внимательности к жизни, она представляет собой полный опыт живого существа, наделённого

инстинктом самосохранения. Поэтому не следует считать медитацию увлечением маргинальных меньшинств или особым, экстравагантным занятием. Медитация — это известный во всём мире подход, связанный со всей полнотой опыта и настраивающий на жизнь.

Мы не настраиваемся на жизнь, чтобы продлить её. Мы не рассматриваем внимательность как усовершенствованную версию инстинкта самосохранения. Мы просто видим чувство самосохранения таким, каким оно уже присутствует в нас. Вы здесь, вы живёте — так тому и быть — это и есть внимательность. Ваше сердце бьётся, вы дышите. Внутри вас одновременно происходит множество разных вещей. Пусть с ними работает внимательность, пусть всё это будет внимательностью, пусть каждый удар вашего сердца и каждый ваш вздох станет самой внимательностью. При таком подходе ваша медитация становится очень личной и ясной.

Такой взгляд на практику медитации, такое отношение к ней даёт невероятную силу, невероятную энергию и мощь. Но это происходит только при правильном отношении человека к текущей ситуации. В противном случае сила не появляется, поскольку мы не связаны с энергией ситуации. С другой стороны, правильная внимательность даёт не только силу, но и чувство достоинства и удовлетворения. И это лишь потому, что мы делаем нечто уместное в данный момент. Мы делаем это без какого-либо умысла или надежды на результат. Наши действия непосредственны и совершенно уместны.

Но помните: испытав переживание присутствия жизни, не держитесь за него. Слегка коснитесь его и идите дальше. Коснитесь этого присутствия проживаемой жизни и идите дальше. Вам не обязательно его игнорировать. «Идти дальше» не значит отвернуться от своего переживания и отгородить-

ся от него — это значит быть в нём, не анализируя и не усиливая его. Если мы держимся за жизнь или пытаемся убедить себя, что держимся за неё, у нас возникает ощущение смерти, а не жизни. Именно из-за этого ощущения смерти мы хотим убедиться, что живы. Нам нужен страховой полис. Но если мы чувствуем себя живыми, этого достаточно. Нам не обязательно проверять, дышим ли мы, видят ли нас окружающие. Нам не нужно убеждаться, что у нас есть тень. Мы живём — и этого достаточно. Если мы не останавливаемся, чтобы заверить себя, что живём, жизнь становится очень ясной, живой и отчётливой.

Итак, в данном случае внимательность не означает, что мы себя к чему-то подталкиваем или за что-то цепляемся. Быть внимательным означает позволить себе быть в каждом мгновении происходящего внутри жизненного процесса, а затем отпустить это мгновение.

Внимательность к усилию

Следующая основа внимательности — это внимательность к усилию. Очевидно, что сама идея *усилия* является не такой уж простой. Кажется, что усилие противоречит ощущению бытия, возникающему из внимательности к телу. Кроме того, техника мимолётного прикосновения, относящаяся к внимательности к жизни, казалось бы, не оставляет места для какого бы то ни было давления. В любом случае, похоже, что преднамеренное, тягостное усилие угрожает ясности процесса внимательности. И всё же бесполезно надеяться, что внимательность разовьётся без каких-либо усилий с нашей стороны. Усилие необходимо. Но буддийское представление о правильном усилии довольно сильно отличается от общепринятого.

Согласно одному из распространённых представлений усилие ориентировано исключительно на достижение результата, оно содержит ощущение борьбы и давления, спровоцированное чувством цели. Такое усилие получает импульс и набирает скорость, подобно калифорнийской бегающей кукушке-подорожнику. Другой подход наполняет усилие чувством невероятной важности: работа не подразумевает ощущения подъёма или вдохновения — его заменяет чувство верности долгу. Человек медленно и верно продвигается вперёд, пытаясь прогрызть путь сквозь свои обязанности, как червь, прогрызающий ход в дереве. Червь просто грызёт всё, что попадает ему в рот; отверстие, в которое проходит живот червя, — это всё его пространство.

Ни один из этих видов усилия не содержит чувства открытости и ясности. В качестве традиционной аналогии правильного усилия в буддизме используется движение слона или черепахи. Слон шагает очень уверенно, непреклонно, с большим достоинством. Он невозмутим, подобно червю, но в отличие от червя имеет панорамный обзор земли, по которой ступает. Несмотря на серьёзность и медлительность слона его способность осматривать землю создаёт ощущение игривости и разумности движения.

В случае медитации пытаться развить вдохновение, основанное на желании забыть о своей боли и заставить свою практику расцвести благодаря ощущению непрерывных достижений, это очень незрелый подход. С другой стороны, чрезмерные серьёзность и чувство долга делают мироощущение безжизненным и узким, а психологическую атмосферу — затхлой. Правильное усердие, которому учил Будда, серьёзно, но не *слишком* серьёзно. Оно использует естественный поток интуиции, чтобы

постоянно возвращать ум к сосредоточению на дыхании.

Ключевая идея процесса возвращения заключается в том, что в нём необязательно должны присутствовать заранее предусмотренные этапы: подготовка, овладение своим вниманием и, наконец, насильственное возвращение его к дыханию, словно мы оттаскиваем непослушного ребёнка от мусорной кучи. Смысл не в том, чтобы насильно оттащить ум к определённому объекту, а в том, чтобы вернуть его из мира грёз в реальность. Мы сидим, мы дышим. Мы делаем именно это и должны делать это безоговорочно, полностью, от всего сердца.

Существует один метод или трюк, чрезвычайно полезный и эффективный не только во время сидячей медитации, но и в повседневной жизни, в медитации в действии. Мы можем вернуться с помощью того, что можно называть *абстрактным наблюдателем*. Этот наблюдатель — простое самосознание, не имеющее ни задачи, ни цели. Первое, что возникает, когда мы вступаем с чем-то в контакт, это вспышка чистого ощущения двойственности, разделённости. Отталкиваясь от неё, мы начинаем оценивать, искать и выбирать, принимать решения и выражать свою волю. Абстрактный наблюдатель — это лишь фундаментальное чувство разделённости, простое распознавание своего присутствия, предшествующее всему остальному. Вместо того чтобы клеймить это самосознание как дуалистическое, мы используем эту склонность своей психологической системы и делаем её основой внимательности к усилию. Наше переживание — лишь внезапная вспышка присутствия наблюдателя. Мы не думаем: «Я должен вернуться к дыханию» или «Я должен отделаться от этих мыслей». Нам необязательно принимать в расчёт преднамеренное и логичное движение ума, напоминающего себе

о цели сидячей практики. Но внезапно возникает общее ощущение того, что что-то происходит здесь и сейчас, и мы возвращаемся. Неожиданно, мгновенно, без имени, без применения каких бы то ни было концепций мы видим проблеск изменения состояния. Это сердце практики внимательности к усилию.

Одна из причин, по которым обычное усилие становится таким унылым и вялым, заключается в том, что наше намерение всегда имеет вербальное выражение. Подсознательно мы на самом деле произносим: «Я должен пойти и сделать то-то и то-то, потому что уже половина второго», или «Будет хорошо, если я это сделаю, хорошо, если исполню свой долг». Если у нас возникает чувство долга, оно всегда обретает словесное выражение, хотя мы можем даже не заметить этого, поскольку скорость концептуального ума очень велика. И всё же мы ясно чувствуем содержание того, что было выражено словами. Словесное выражение связывает усилие с фиксированной системой отсчёта, и это нас чрезвычайно утомляет. По сравнению с таким усилием абстрактное усилие, о котором мы говорим, вспыхивает на долю секунды и не несёт в себе ни имени, ни идеи. Это просто толчок, внезапное изменение курса, не имеющего определённого места назначения. В остальном усилие подобно походке слона: мы перемещаемся медленно, шаг за шагом и наблюдаем за ситуацией вокруг нас.

Если хотите, можете называть это абстрактное самосознание скачком, толчком, внезапным напоминанием или даже изумлением. Иногда оно может ощущаться как паника, беспричинная паника, вызванная сменой курса, — с нами что-то происходит, и наш курс полностью меняется. Если мы работаем с этим внезапным толчком и делаем это без усилия в усилении, то усилие становится самосущим.

Образно говоря, оно стоит на собственных ногах и не нуждается в том, чтобы его приводило в действие другое усилие. Если бы это было не так, усилие было бы преднамеренно сконструированным, что противоречило бы самому смыслу медитации. Если вы на миг почувствовали безмятежность, смысл не в том, чтобы удержать её. Вам не следует цепляться за неё или пытаться её развить. Не обращайтесь внимания на посланника. Не заботьтесь о напоминании. Возвращайтесь к медитации. Погрузитесь в послание.

Такое усилие крайне важно. Внезапная вспышка — ключ к буддийской медитации любого уровня: от базовой внимательности до высочайшей тантры. Внимательность к усилию, безусловно, можно считать важнейшим аспектом практики безмятежности. Внимательность к телу создаёт общий фон, вводит внимательность в психосоматическую структуру жизни человека. Внимательность к жизни делает медитацию личной и интимной. Внимательность к усилию заставляет медитацию работать: она связывает основы безмятежности с путём, с духовным путешествием. Она похожа на колесо повозки, создающее контакт между повозкой и дорогой, или на весло. Внимательность к усилию осуществляет практику, заставляет её двигаться, продолжаться.

Но тут возникает проблема. С одной стороны, внимательность к усилию не может быть сконструирована преднамеренно, с другой стороны, мы не можем просто надеяться на то, что нас озарит вспышка и посетит напоминание. Мы не можем рассчитывать на то, что «эта штука» просто произойдёт с нами. Мы должны, если можно так выразиться, установить систему сигнализации, создать общую атмосферу. Должны существовать условия дисциплины, задающие тон сидячей практике.

На этом уровне также важно усилие, чувство, что нас ни в малейшей степени не интересуют никакие развлечения. Мы должны от чего-то отказаться. Пока мы не начнём воспринимать практику с безоговорочной серьёзностью, внезапно возникновение усилия будет практически невозможно. Уважение к практике, ощущение её ценности и готовность к упорной работе чрезвычайно важны.

Когда у нас действительно возникнет ощущение необходимости воспринимать вещи такими, какие они есть, мы получаем доступ к вспышке, которая будет напоминать нам: «то, то, то». Вопрос «что “то”?» будет неуместен. Будет просто «то», приводящее к возникновению совершенно нового состояния сознания и автоматически возвращающее нас к внимательности к дыханию или общему чувству бытия.

Мы очень стараемся не отвлекаться на развлечения. И всё же в определённом смысле мы можем наслаждаться очень скучной ситуацией практики сидячей медитации. Мы действительно можем оценить отсутствие разнообразных способов развлечения. Поскольку мы уже приняли скуку и тоску, нам больше не от чего бежать, и мы чувствуем себя полностью защищёнными и заземлёнными.

Это фундаментальное чувство благодарности — ещё один аспект ситуации, облегчающий возникновение спонтанной вспышки напоминания. Говорят, это похоже на влюблённость. Когда мы в кого-то влюблены, вследствие того, что всё наше отношение открыто для нашего возлюбленного, мы можем неким образом почувствовать вспышку этого человека, а не только произнести его имя или получить представление о том, как он выглядит, — такие мысли приходят позже. Мы видим абстрактную вспышку нашего возлюбленного как *того*. Сначала в нашем уме возникает вспышка *того*. Затем мы

можем размышлять об этой вспышке, уточнять её детали, наслаждаться своими мечтами о ней. Но всё это происходит позже. Вспышка первична.

Открытость всегда приводит к такому результату. Здесь традиционно используется аналогия с охотником. Охотнику обязательно думать об олене, горном козле, медведе или другом животном — он ищет *то*. Когда охотник идёт и слышит какой-то звук или чувствует малейшую возможность присутствия животного, он не думает о том, что это за животное, — он думает: *то* уже близко. Любой полностью вовлечённый во что-либо человек — будь то охотник, влюблённый или мастер медитации — обладает той открытостью, из которой возникают внезапные вспышки. Это почти волшебное чувство *того* — без имени, концепции, идеи. Это момент усилия, сконцентрированного усилия, за которым следует осознанность. Если мы отказываемся от этого переживания, постепенно приходит осознанность, закрепляющаяся в земной действительности простого присутствия.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К УМУ

Внимательность часто называют наблюдательностью. Однако не нужно думать, будто внимательность означает наблюдение за происходящим. Внимательность означает *быть* наблюдательным, а не наблюдать за *чем-то конкретным*. Она подразумевает процесс умной бдительности, а не технический процесс простого наблюдения за происходящим. Качества пробуждённого и активного интеллекта входят в четвертую основу внимательности: внимательность к уму. Интеллект четвертой основы — это чувство ловкости. Если вы в нужной мере откроете окна и двери комнаты, то сохраните внутреннее чувство пространства комнаты

и в то же время обеспечите доступ свежего воздуха. Внимательность к уму создаёт такой же разумный баланс.

Если бы не было ума и его конфликтов, мы не могли бы медитировать и сохранять баланс — мы вообще не могли бы ничего развить. Поэтому возникающие в уме конфликты считаются неотъемлемой частью процесса внимательности. В то же время эти конфликты должны быть достаточно контролируемы, чтобы мы могли вернуться к внимательности к дыханию. Необходимо поддерживать баланс. Чтобы мы не заблудились в своих мечтах и в то же время не утратили свежести и открытости, присутствующей тогда, когда мы не слишком усердствуем в удержании внимания, необходима определённая дисциплина. Баланс — это состояние бодрствования, состояние внимательности.

Люди с разными темпераментами используют разные подходы к практике медитации. Одни люди чрезвычайно ортодоксальны и даже деспотичны по отношению к самим себе. Другие невероятно расслаблены — я бы сказал, что они просто проводят время в позе медитации и позволяют происходить всему, чему угодно. Третьи мечутся между этими двумя крайностями, не зная, что именно им следует делать. Очевидно, что подход человека к сидячей медитации зависит от его настроения и склада характера. Но в любом случае необходимо определённое чувство точности, чувства свободы.

Внимательность к уму означает пребывание со своим умом. Когда вы сидите и медитируете, вы присутствуете: вы пребываете вместе со своим телом, со своим чувством жизни или инстинктом самосохранения, со своим чувством усилия и одновременно со своим умом. Вы присутствуете. Внимательность к уму предполагает наличие чувства присутствия и чувства точности, с точки зрения

присутствия. Вы присутствуете, а значит, не можете упустить самого себя. Кроме того, возникает последующая реакция: если вы осознаёте, что не присутствуете, то вы присутствуете. Это возвращает вас туда, где вы находитесь, назад к истокам.

В сущности, весь процесс очень прост. Но, к сожалению, для объяснения его простоты необходим большой словарный запас и богатство грамматических средств. И всё же он очень прост. А ещё он связан с вами и вашим миром. И больше ни с чем. Он не имеет особого отношения к просветлению или к метафизическому пониманию. По сути, он даже не имеет отношения к следующей минуте или к предыдущей минуте. Он связан лишь с той небольшой областью, в которой вы находитесь в настоящий момент.

В действительности площадка, на которой мы работаем, довольно мала. Мы считаем себя великими, крайне значительными, целиком охватывающими огромную область. Мы думаем, что у нас есть история и будущее и что сейчас мы находимся в очень важном настоящем. Но если в этот момент мы внимательно приглядимся к себе, то увидим, что мы просто песчинки, крошечные человечки, увлечённые лишь маленькой точкой под названием *сейчас*.

Мы можем действовать лишь в одной точке в один момент времени — именно такой подход использует внимательность к уму. Мы присутствуем и подходим к себе с очень простой позиции *того*. В сущности, *то* не имеет ни измерений, ни проекций — это очень простая вещь. Верное понимание аскетизма состоит в непосредственной связи с крошечной точкой *сейчас*. Если мы будем работать на этом основании, то, я бы сказал, мы сможем увидеть истинное положение, увидеть, что на самом деле означает *сейчас*.

Это очень откровенное переживание и поэтому очень личное. И личное не в смысле «ограниченное» или «ничтожное». Суть в том, что это переживание — *ваше* переживание. У вас может возникнуть соблазн поделиться им с кем-то ещё, но тогда оно станет чужим переживанием, а не тем, что вы хотели: смесью вашего переживания и переживания другого человека. Это недостижимо. Люди по-разному переживают реальность, и их переживания невозможно смешать. Многие завоеватели и диктаторы пытались навязать другим свои переживания, сплавить огромное количество умов, управляемых одним человеком. Все, кто пытался состряпать такую духовную пиццу, потерпели неудачу. Так что вам придётся согласиться с личным характером своего переживания. Личное переживание *сейчас* присутствует очень отчётливо и очевидно. Вы не можете отбросить его!

В целом во время сидячей практики и повседневной практики осознанности вы не пытаетесь решить все проблемы из длинного списка. Вы смотрите лишь на одну очень ограниченную ситуацию. Она настолько ограничена, что в ней не остаётся места даже для клаустрофобии. Если её там нет, её там нет. Вы упустили её. Если она есть, она есть. Это острое внимательности к уму, простота тотальной своевременности, тотальной непосредственности. Ум работает дискретно. Раз. И ещё раз. Одна вещь за раз. Выполнять практику внимательности к уму — значит, постоянно присутствовать с дробным восприятием. У вас появляется полная картина, в которой есть всё: происходит это, теперь происходит это, а теперь происходит это. Бежать некуда. Если вы сосредоточитесь на бегстве, оно тоже будет разовым событием, по отношению к которому можно проявлять внимательность. Вы можете быть внимательными к сво-

ему бегству, к своей сексуальной или агрессивной фантазии.

События всегда происходят по одному за раз, в непосредственном, простом движении ума. Поэтому в связи с техникой внимательности к уму традиционно рекомендуется осознавать каждое единичное восприятие ума как мысль: «Я думаю, что слышу звук», «Я думаю, что слышу аромат», «Я думаю, что чувствую жар». «Я думаю, что чувствую холод». Каждая такая мысль — полноценный подход к опыту: очень точное, очень непосредственное единичное движение ума. События всегда происходят непосредственно.

Мы склонны считать себя очень умными и думать, что можем убежать от непосредственной природы событий. Чувствуем, что можем обойти эту безальтернативную простоту, если зайдём с чёрного хода или сверху, с чердака. Мы чувствуем, что таким образом продемонстрируем свой интеллект и изобретательность. Мы хитры и изворотливы. Но по какой-то причине нам это не удаётся. Когда нам кажется, что мы к чему-то приближаемся с чёрного хода, мы не понимаем, что это иллюзия того, будто есть *что-то*, к чему можно приблизиться. В этот момент существует только чёрноходность. Эта единичная чёрноходность — тотальность того, что есть. Мы и *есть* чёрный ход. Если мы заходим через чердак, я, вы и все — все мы находимся там. Всё находится там — нет ничего другого, к чему мы могли бы спуститься, что мы могли бы захватить и контролировать. Кроме этого нет вообще ничего. Это разовая ситуация. Есть только эта разовая реальность. Разумеется, мы можем создать иллюзию. Можем вообразить, что завоевываем вселенную, дробя себя на сотни аспектов и личностей — завоевывающих и завоевываемых. Но это похоже на сновидение. Есть только один шанс: всё происходит

лишь однажды. Есть лишь *то*. Вот почему внимательность к уму эффективна.

Итак, подход к практике медитации должен быть очень простым и фундаментальным. Похоже, чтобы получить опыт того, кем мы являемся на самом деле, годится только такой подход. При таком подходе у нас не возникает иллюзии, что мы можем одновременно существовать как сотня людей. Утрачивая простоту, мы начинаем тревожиться о себе: «Пока я делаю это, случится то-то и то-то. Что же мне делать?» Если мы думаем, что происходит нечто большее, чем *то*, мы начинаем испытывать надежду и страх в отношении событий, которых в действительности не происходит. Но на самом деле так не бывает. Когда мы делаем *то*, мы делаем *то*. Если случается что-то ещё, мы делаем что-то ещё. Но два события не могут произойти одновременно — это невозможно. Мы легко можем *вообразить*, что два события происходят одновременно, поскольку мы способны очень быстро мысленно перемещаться между ними. Но даже в этом случае мы делаем только одну вещь в один момент времени.

Смысл внимательности к уму в том, чтобы замедлить изменчивость — скачки туда-обратно. Мы должны понять, что не являемся удивительными интеллектуальными акробатами. Мы не настолько хорошо тренированы. И даже прекрасно натренированный ум не смог бы справиться с таким количеством объектов одновременно — он не управился бы и с двумя. Но поскольку вещи очень простые и непосредственны, мы можем сосредоточиться на одном объекте в один момент времени, осознавать его и быть внимательными к нему. Похоже, что однонаправленность, или чистое внимание, является основополагающим фактором.

Необходимо пойти в этой логике до конца и понять, что даже применение чистого внимания к на-

шим действиям невозможно. Если мы попытаемся сделать это, у нас будет две личности: одна личность — это чистое внимание, вторая личность — это деятель. Настоящее чистое внимание — это безраздельное присутствие в данном моменте. Мы не применяем чистое внимание к тому, что делаем, мы не направляем внимание *на* то, что делаем. Это невозможно. Внимательность — это действие и переживание, возникающие одновременно. Разумеется, сначала, прежде чем мы погрузимся в настоящую внимательность, наш настрой может быть до некоторой степени двойственным: мы готовы быть внимательными, готовы покориться, готовы дисциплинировать себя. Но затем мы совершаем действие — просто делаем. Это похоже на знаменитую дзенскую поговорку: «Когда я ем, я ем; когда я сплю, я сплю». Вы просто делаете это — ваши действия не имеют никакого подтекста, даже внимательности.

Ощущая подтекст внимательности, мы начинаем дробить себя. Тогда мы чувствуем собственное сопротивление; кажется, что на нас набрасываются, беспокоят сотни различных вещей. Попытки быть внимательным посредством целенаправленного наблюдения за собой требуют слишком сильного вовлечения наблюдателя. Из-за него мы теряем простоту единичности. Похоже, подошло время обсуждения.

Ученик: Я не понимаю, как работает сем.

Трунгпа Ринпоче: Сем это базовый ум. Однако вместо того, чтобы использовать слово «ум» как существительное, попробуйте представить его глаголом. Сем — активный процесс, поскольку ум не может существовать без объекта ума. Ум и его объект являются одним процессом. Функционирование ума

всегда связано с точкой отсчёта. Иными словами, вы не можете видеть в темноте. Функция зрения — видеть то, что не является темнотой: видеть объект на свету. Подобно этому, функция ума — иметь точку отсчёта, относительную точку отсчёта, которая переживает сам ум, процесс «умствования». Вообще-то, это происходит повсюду прямо сейчас.

Ученик: Не могли бы вы немного подробнее рассказать о том, как ум или «умствование» создаёт мир. Вы говорите о создании в том смысле, что, если мы невнимательны к миру, мира не существует? Мне кажется, вы имеете в виду что-то ещё.

Трунгпа Ринпоче: Ум это очень простое восприятие: он может выжить только за счёт другого. В противном случае он умирает с голоду.

Ученик: Вы хотите сказать, что он может существовать только за счёт внешних по отношению к нему вещей?

Трунгпа Ринпоче: Правильно. Но существует вероятность, что ум зайдёт в этом слишком далеко. Ум не может существовать без проекции относительной точки отсчёта, и в то же время ум не может существовать, будучи переполненным проекциями, ведь тогда он теряет точку отсчёта. Поэтому ум должен поддерживать определённый баланс. Сначала ум ищет способ гарантировать своё выживание. Он ищет друга, приятеля — он создаёт мир. Но когда он переполняется — слишком много проекций, слишком много мира — то отторгает свои проекции. Он создаёт небольшое убежище и, чтобы выжить, отчаянно бьётся за него. Иногда ум проигрывает игру. Он впадает в психоз, становится совершенно безумным. Тогда вы, как это принято

говорить, «сходите с ума»: вы не можете функционировать на обычном уровне логики. Такой психоз возникает в результате одной из двух крайностей: либо вас переполняют проекции мира, либо вашему уму не хватает объектов, с которыми он мог бы работать. Таким образом, ум может существовать лишь внутри невроза относительной системы отсчёта, но не внутри психоза. Достигнув уровня психоза, ум перестаёт функционировать как ум. Он становится чем-то ещё, чем-то ядовитым.

Ученик: Как, с точки зрения этой модели, практика медитации влияет на отношения между умом и миром, с которым он сражается?

Трунгпа Ринпоче: Цель практики медитации — попытаться уберечь себя от психоза.

Ученик: Но вы продолжаете поддерживать мир? В сущности, вы продолжаете поддерживать невротическое состояние?

Трунгпа Ринпоче: Необязательно. Существует альтернативный ум, не нуждающийся в невротическом мире. Именно с ним связано понятие просветления. Просветлённый ум может идти дальше и дальше, за пределы вопросов относительной системы отсчёта. Ему необязательно играть по правилам этого мира. Он доходит до точки, в которой ему больше не нужно затачивать себя под этот невротический мир. Существует иной уровень опыта, который также имеет точку отсчёта, но эта точка отсчёта не содержит никаких требований, она не нуждается в других точках отсчёта. Это называется недвойственностью. Это не означает, что вы растворяетесь в мире или что мир становится вами. Это не вопрос единства — скорее вопрос «нульности».

Ученик: Ринпоче, как связано понятие ума, о котором вы говорили, с понятием эго и стратегиями поддержания эго?

Трунгпа Ринпоче: Ум, о котором мы говорили, и есть эго. Эго может выжить только при наличии точки отсчёта, но не само по себе. Однако я пытаюсь всё объяснить как можно проще и связать объяснение непосредственно с практикой медитации. Если мы думаем, что практика медитации связана с работой с эго, она начинает казаться нам слишком сложной. Но, если мы просто работаем с умом, она становится для нас настоящей, реальной. Чтобы проснуться утром, вы должны знать, что наступило утро: вы видите, что за окном светит солнце, и просыпаетесь. Такие простые примеры идеально иллюстрируют базовое эго. Эго живёт и процветает за счёт точки отсчёта. Так что, всё верно, сем — это эго.

Ученик: Вы говорили об уме только в связи с внешними обстоятельствами. Что вы думаете об уме, функционирующем в пространстве чистых идей или воображения — так сказать, создающем собственный объект?

Трунгпа Ринпоче: Этот объект внешний.

Ученик: Но ведь возможен вариант, что снаружи ничего нет. Например, вы можете сидеть в тёмной камере и представлять, что слышите симфонию, — она будет существовать только в вашем уме.

Трунгпа Ринпоче: Разумеется. Она снаружи. Кажется, смысл именно в этом. Возможно, на самом деле вы сейчас не говорите со мной. Возможно, вы находитесь в тёмной комнате и говорите с собственной версией меня. По какой-то причине физическая

визуальная ситуация не слишком важна. Любой объект ума, содержимое ума, считается внешним объектом.

Ученик: Если говорить о технике дыхания, есть ли какая-то конкретная причина, по которой мы отождествляемся с выдохом, а не с вдохом?

Трунгпа Ринпоче: Это вопрос открытости. Вам необходимо создать некий промежуток, некое пространство меньшего напряжения. Когда вы выдыхаете, вы уверены, что снова вдохнёте, так что возникает своеобразное облегчение. Вам не нужно ни за чем следить.

Кроме того, выдох — это выражение выхода за пределы вашей централизованной системы. Выдох не имеет ничего общего с централизацией вашего тела, в котором, как правило, всё психосоматически закупорено. Напротив, отождествляясь с выдохом, вы делитесь, вы что-то отдаёте.

Ученик: Говоря о «плоскозадых» мыслях, вы заметили, что именно «плоский зад», а не «окрылённый» ум, порхающие мысли и тому подобное обеспечивает открытость и пространство. Но почему возникает тревога, заставившая находившуюся в ретрите женщину, о которой вы рассказывали, взяться за книгу, заставляющая нас избегать чувства заземлённости?

Трунгпа Ринпоче: Когда вещи определены слишком точно, возникает сильный страх. Ситуация становится крайне острой, непосредственной и чёткой, и вы бы предпочли интерпретировать её, вместо того чтобы просто признать. Это похоже на ситуацию, когда вы говорите кому-то нечто очень простое, а он вдруг отвечает: «То есть, ты хочешь

сказать ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля?» Вместо того чтобы воспринимать сказанное непосредственно, соседник склонен держаться за свои уловки. Наверное, это проблема робости — робости перед грубой реальностью, перед её «формностью», «вещностью», которая существует в нашем мире и которой никто не хочет посмотреть в лицо. Смотреть ей в лицо — высшая форма разумности и просветлённого видения. Кажется, именно об этом идёт речь в тех фрагментах из «Книги мёртвых», где говорится о приближающемся к вам белом свете, которого вы робко избегаете, потому что он пугает вас. Затем возникает тусклый, соблазнительный свет, исходящий из одной из шести сфер невротического существования и влекущий вас. Реальности вы предпочитаете тени — вот в чём ваша проблема. Реальность часто бывает настолько грубой, неистойовой и ошеломляющей, что вам кажется, будто посмотреть ей в лицо — всё равно, что усесться на лезвие бритвы.

Ученик: Вы говорили о переживании тела. Существует множество техник и практик, помогающих почувствовать тело; они подразумевают сосредоточение внимания на физических ощущениях, напряжении или любом другом чувстве, возникающем, когда вы пытаетесь почувствовать своё тело. Я хочу понять, как соотносятся эти практики с той практикой наблюдения за дыханием, о которой вы говорили. Усиливают ли эти практики практику дыхания или, может быть, они не имеют с ней ничего общего?

Трунгпа Ринпоче: С точки зрения этого подхода, ваше дыхание и *есть* ваше тело. Помимо дыхания существуют всевозможные ощущения, которые можно испытывать: боль, покалывание, зуд, удо-

вольствие и так далее. Вы переживаете всё это наряду с дыханием. Дыхание — лейтмотив, которому сопутствует всё остальное. Так что смысл техники дыхания просто в том, чтобы очень ясно различать свои переживания. Вы устанавливаете связь с этими чувствами в момент их возникновения, вместе с дыханием, не думая о том, что ощущаете своё тело. Эти переживания вовсе не являются переживаниями вашего тела. Это было бы невозможно. Вообще говоря, вы совершенно не способны ощущать своё тело. Ваши переживания — это просто мысли: «Я думаю, что мне больно». Есть мысли о боли, мысли о зуде и так далее.

Ученик: Вы хотите сказать, что в каком-то смысле разумней использовать технику наблюдения за дыханием, а не просто верить «сейчас я почувствую своё тело» и создавать из этой веры план?

Трунгпа Ринпоче: Техника наблюдения за дыханием буквальна, непосредственна. Она смотрит в лицо настоящей причине, а не пытается добиться результата.

Ученик: Вы говорили, что, когда мы сидим здесь и делаем записи или сосредотачиваемся на выступлении и расслабляемся, наше представление о теле является психосоматическим. Насколько я понимаю, «психосоматический» — значит, до определённой степени придуманный, связанный с умом и с тем, как ум влияет на тело. Ведь когда мы говорим, что у человека психосоматическая болезнь, это означает, что его ум неким образом воздействует на тело. Как это связано с тем фактом, что мы сидим здесь, расслабившись, и слушаем выступление? Почему наше ощущение тела психосоматическое?

Трунгпа Ринпоче: Дело вот в чём: что бы мы ни делали в своей жизни, мы делаем не только это — на нас воздействует ум. Возможно, тело, настоящее тело, испытывает давление психосоматической скорости ума. Вы могли бы с некой вероятностью сказать, что сидите здесь подобающим, не психосоматическим способом. И всё же ситуация сидения здесь сложилась благодаря психосоматической силе. Само событие было организовано в данном месте психосоматической силой. Так что, в сущности, ваше сидение здесь было организовано психосоматической системой. Если у вас случается психосоматический приступ и вас рвёт, то вас рвёт настоящей, не психосоматической, а телесной рвотой, и всё же она проявляется психосоматически. Рвоту провоцирует психосоматический процесс. Вот в какой ситуации мы находимся. С этой точки зрения, весь наш мир фундаментально психосоматический. Весь жизненный процесс состоит из психосоматических заморочек. Желание слушать учение появляется с возникновением понимания собственных заморочек. А поскольку мы начинаем понимать их, нам хочется создать ещё одну заморочку, которая устранила бы все существующие.

Ученик: Вместо того чтобы обратиться к ним напрямую?

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то, никто не делает этого до тех пор, пока не увидит некую вспышку на уровне просветления. До этого момента мы лишь ходим вокруг да около.

Ученик: Значит, все болезни и всё, что на нас влияет, имеет психосоматический характер?

Трунгпа Ринпоче: Психосоматическими бывают не

только болезни. Процесс вашего здоровья также психосоматический. По сути, болезнь — это нечто дополнительное, вроде грибка, растущего у вас на спине.

Ученик: Ринпоче, мой вопрос о мимолётном прикосновении. Если у меня возникла фантазия, до какой степени я могу позволить ей развиться, прежде чем отпустить?

Трунгпа Ринпоче: Если она возникла, прикосновение уже произошло. После этого оставьте её как есть. Тогда она уйдёт. Есть высшая точка. Сначала фантазия возникает, затем — созревает, затем — начинает затухать и наконец — медленно исчезает или пытается превратиться во что-то иное.

Ученик: Иногда фантазия превращается в полноценный эмоциональный сюжет, который всё больше и больше усложняется.

Трунгпа Ринпоче: Это мартышкин труд. Вы должны просто позволить ей прийти, а затем, когда она израсходует свой импульс или энергию, отпустить. Вы должны попробовать её на вкус и отпустить. После того как вы попробовали её, с ней не следует больше играть.

Ученик: Когда вы говорите о мимолётном прикосновении, очевидно, что медитация, сидячая практика — это «прикосновение». Означает ли это, что иногда внимательность также бывает неуместной? Что в повседневной жизни мы должны просто отпустить внимательность?

Трунгпа Ринпоче: Думаю, вы кое-что не так поняли. «Прикосновение» и «отпускание» всегда спрово-

ждают друг друга. Если есть единица, есть и ноль. Последовательность чисел, начинающаяся с единицы, предполагает существование нуля. Без нуля числа не имеют смысла. «Прикосновение» не имеет смысла без «отпускания». Они одновременны. Эта одновременность и есть внимательность, возникающая как во время сидячей практики, так и в пост-медитативных переживаниях повседневной жизни.

Ученик: Вы говорили о женщине, которая, находясь в ретрите, почувствовала себя так, будто сидит на лезвии бритвы, когда происходящее стало слишком ясным, слишком отчётливым. Можно ли связать это переживание с ощущением наслаждения, возникающим в процессе внимательности к жизни?

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то, это одно и то же переживание. Каждый раз, когда возникает угроза смерти, появляется ощущение жизни. Это как принимать лекарства из страха, что без них вы умрёте. Лекарство ассоциируется с угрозой смерти, но вы принимаете его с чувством, что оно позволит вам выжить. Прямо взглянуть в лицо моменту — то же самое, что принять лекарство: страх смерти и любовь к жизни присутствуют одновременно.

Ученик: Как внимательность к жизни может вдохновить на этическое поведение, этические действия?

Трунгпа Ринпоче: В сансарическом мире действия совершаются без внимательности — мы привыкли к этому и живём в этом. Вследствие этого практически всё, что мы делаем, в определённой степени несогласованно: вещи не соответствуют друг другу, не совпадают друг с другом, в самом нашем подходе есть что-то нелогичное. Мы можем быть очень разумными, порядочными людьми, и всё же

за этим фасадом мы не совсем адекватны. Мы постоянно находимся во власти фундаментального невроза, и это причиняет боль как нам самим, так и окружающим. Из-за нашего состояния страдают другие люди, а их реакции только усиливают невроз. Это называется невротическим миром или сансарой. На самом деле в нём не весело никому. Даже моменты, кажущиеся приятными, в какой-то степени вымучены. Ощущая это, мы испытываем скрытое разочарование, которое даёт дальнейшее развитие неврозу.

Подход внимательности к жизни в корне иной: мы относимся к жизни как к драгоценности, то есть внимательно. Мы считаем, что вещи значимы сами по себе, а не просто являются аспектами зловещего невротического цикла. На смену несогласованности приходит согласованность. Состояние ума человека становится ясным, вследствие чего появляется способность обрабатывать информацию о том, как строить свою жизнь в общем смысле. Человек учится читать стиль мира, узор мира. И это лишь отправная точка, а вовсе не конечный этап. Это лишь зачатки навыка чтения мира.

Ученик: Я действительно не могу представить себе опыт без всевозможных фантазий и проекций. Я не могу почувствовать, каково это: быть частью мира — такого, как он есть, с возникающими и проявляющимися в нём явлениями.

Трунгпа Ринпоче: Хотите этому научиться?

Ученик: Думаю, да.

Трунгпа Ринпоче: Да, это очень сложно. И сложно это потому, что вы это делаете. Это похоже на поиск пропавшей лошади. Чтобы искать её, вы должны

отправиться на поиски верхом на ней. С другой стороны, возможно, вы едете на лошади и всё же продолжаете её искать. Вот на что это похоже. На один из двух этих случаев.

Видите ли, такой вещи, как абсолютная реальность, на самом деле не существует. Если бы она существовала, уже по этой причине она не могла бы быть этой реальностью. Вот в чём проблема. Так что вы возвращаетесь к тому, с чего начали. И, похоже, единственное, что вам остаётся, — заниматься практикой. Этого достаточно.

Ученик: Если говорить о внимательности к усилию и вспышке пробуждения, я не совсем понимаю, откуда и куда я должен вернуться.

Трунгпа Ринпоче: Когда возникает вспышка, вам не приходится выяснять, откуда вы возвращаетесь и оценивать это место. Именно это я имею в виду, когда говорю: «Не обращайтесь на посланника». Вам также ни к чему идея о том, куда вы возвращаетесь. После возникновения вспышки ваша осознанность уподобляется упавшей с облака снежинке. Она в любом случае приземлится на землю. У вас нет выбора.

Ученик: Иногда внимательность к выдоху становится слишком нарочитой. То, что наблюдатель смотрит сверху, а не просто дышит при одновременном присутствии внимательности, кажется чрезмерным.

Трунгпа Ринпоче: Здесь можно применить подход мимолётного прикосновения. Вы прикасаетесь к выдоху, а затем отказываетесь даже от осознания этого прикосновения. Если вы пытаетесь постоянно сохранять чистое внимание, возникает проблема:

вы становитесь слишком жёсткими и принуждаете себя. Поэтому нужно просто коснуться дыхания и отпустить его. Это даст чувство свежести, свежего воздуха. Это похоже на пульсацию или музыкальный ритм. Если вы попытаетесь ухватиться за один удар, то упустите другой. Но если вы мимолётно коснётесь его, то услышите ритм, а за ним и всю музыкальную композицию. Другой пример: когда вы едите, вы не пытаетесь постоянно чувствовать вкус еды — вы делаете это лишь время от времени. То же самое относится к любому переживанию. Мы колеблемся рядом со своим интересом. Мы всегда касаемся лишь самых ярких мест своего интереса. Так что стиль «мимолётного прикосновения» в практике внимательности повторяет фундаментальный стиль ума. Если вы будете придерживать его, у вас не будет никаких проблем.

Ученик: В моём понимании, внимательность к уму — это единичное движение. Но когда возникает усилие, внимательность перестаёт быть одновременной и спонтанной.

Трунгпа Ринпоче: Усилие приходит и уходит: в начале, в середине и в конце. Например, вы держите микрофон, потому что хотели задать интересующий вас вопрос. Сейчас, слушая ответ, вы забыли, что держите микрофон, но исходное усилие всё ещё сохраняется. Вы держите микрофон, вы не роняете его. Так что многие путешествия туда и обратно совершаются благодаря усилию, которое обязательно поддерживать постоянно. Вам не нужно постоянно напрягаться и давить на себя. Если вы это делаете, практики нет, нет медитации — есть только колоссальное усилие. Изменения, постоянные перемены создают пространство для медитации. Если вы на сто процентов посвятите себя усилию,

вы всё испортите. Останется лишь сидящий посреди чистого поля напряжённый комок мышц. Это постоянно происходит в жизненных ситуациях и похоже на замешивание теста. Если вы будете месить слишком сильно, в вашей руке не останется теста — вы просто упрётесь рукой в стол. Но если вы чувствуете, что назначение старательного замешивания — это работа с тестом, остаётся место для компромисса, в игру вступает разум. Без него усилие просто убийственно.

Ученик: Если я не проявляю титаническую настойчивость, вся моя медитативная практика кажется просто фантазией. Я как будто ни на секунду не устанавливаю связь с дыханием. Я либо просто сижу и мечтаю, либо очень упорно и неуклюже пытаюсь установить связь со своим дыханием.

Трунгпа Ринпоче: Вот и сидите.

Ученик: А что я должен делать, когда сижу?

Трунгпа Ринпоче: Сидеть.

Ученик: И всё? А как насчёт работы с дыханием?

Трунгпа Ринпоче: Сидите. Продолжайте сидеть. Просто продолжайте делать это.

4

Преданность⁴

Отношение преданности ученика учителю становится живым примером отношения ученика к жизни. Со временем это отношение выходит за рамки множества форм поддельного общения, основанных на всё более тонком обмане эго. Результатом этого для ученика могут стать совершенно ясные и свободные отношения с миром.

В традиционном смысле преданность это чувство доверия. Объект преданности — будь то человек или идея — кажется субъекту заслуживающим доверия, определённым, более надёжным и реальным, чем он сам. По сравнению с объектом преданности поклонник чувствует себя до некоторой степени неопределённым, неустойчивым и недостаточно полным. Он чувствует, что ему чего-то не хватает, и это чувство становится причиной его преданности чему-то или кому-то ещё. Когда

⁴ По материалам «The True Meaning of Devotion», Barnet, Vermont, 1973.

человек сам по себе, он ощущает свою неадекватность, и поэтому ищет вовне совета, защиты и тепла. Подобная преданность может быть направлена на любые идеи, на наших родителей, школьных учителей, духовного учителя, менеджера в банке, жену или мужа — на любого, кто добился в жизни успеха в традиционном понимании, что обычно подразумевает накопление огромного опыта или информации.

Похоже, что в целом характер преданности зависит от того, как мы соотносим качество доверия или разумности внутри нас с тем, что снаружи. В буддийской традиции преданность учителю или мастеру играет чрезвычайно важную роль. Хотя, подобно обычной преданности, сначала она может основываться на чувстве неадекватности и желании сбежать от этой неадекватности, вместо того чтобы посмотреть ей в лицо и работать с ней, — она всё же далеко не ограничена этим чувством. Отношение преданности ученика учителю становится живым примером отношения ученика к жизни. Со временем это отношение выходит за рамки множества форм поддельного общения, основанных на всё более тонком обмане эго. Результатом этого для ученика могут стать совершенно ясные и свободные отношения с миром. Это заставляет его упорно продолжать длинное, трудное и, как правило, чрезвычайно болезненное путешествие к раскрытию преданности учителю, к уверенности, что учитель действительно воплощает истину своего учения. По мере развития преданности, имеющей несколько уровней, обнаруживаются два её аспекта: восхищение и отсутствие высокомерия.

Восхищение можно истолковать как почитание героя. Мы уважаем людей, обладающих большим талантом и достоинством. Мы можем превратить таких людей в своих кумиров в надежде сделать

их частью нас самих, частью нашей территории. Мы надеемся, что таким образом приобщимся к их величю.

С другой стороны, видя талантливых людей и их творения, мы можем почувствовать зависть и подавленность. Мы можем почувствовать себя слишком глупыми и некомпетентными, чтобы соревноваться с их невероятной дисциплинированностью и талантом. Мы можем ощутить обиду на слишком красивого и ухоженного человека. Даже можем почувствовать, что существование таких людей и их достижения оскорбляют нас. Крупные достижения и прекрасные произведения могут казаться настолько угрожающими, что какая-то наша часть может захотеть уничтожить их, сжечь все художественные музеи. Самым меньшим из наших желаний будет унижение людей, более талантливых, чем мы сами. Такая ненависть к герою — другой вариант его почитания.

Возможно также, что мы увидим огромную пропасть между великими, талантливыми людьми и нами самими. Почувствуем, что их достижения блестящи, но они не имеют к нам никакого отношения, поскольку эти люди намного выше нас. Такое отношение позволяет нам избежать боли сравнения с этими выдающимися людьми. С помощью такого отношения мы полностью отгораживаемся от них.

Какую бы форму — восхищения, ненависти или отчуждения — ни принимал этот подход, за ним стоит предположение, что есть герои, а есть некомпетентные люди, к которым относимся мы сами. Это разделение сохраняется.

Восхищение духовным учителем обычно выражается в одной из трёх невротических форм. В случае соблазнительного восхищения мы хотим полностью поглотить учителя, чтобы он стал частью

нас, и скрываем подлинные свойства наших отношений под толстым слоем мёда. При отталкивающей форме восхищения нас настолько переполняют благоговейный страх и трепет, что, хотя не можем разорвать связь с учителем, мы возводим его на высочайший пьедестал, полностью исключая возможность его непосредственной оценки. Для любой формы восхищения характерны попытки создания таких стратегий преданности, которые делают гуру безопасным.

В начале 70-х возникло поветрие, результатом которого стало сочетание форм восхищения — к гуру относились как к поп-идолам или талисманам. Молодые люди завешивали стены своих комнат изображениями духовных суперзвёзд: гуру из Индии и Японии, американских индейцев, эскимосов, тибетцев... Это позволяло им считать, что они находятся на стороне добра — на стороне великих существ и великих идей. Отношение к учителям как к иконам давало возможность безопасного выражения восхищения, исключавшего риск неприятной ответной реакции.

Настоящее восхищение намного прямолинейней такого неестественного отношения и поэтому намного опасней. Оно основано на чувстве бесстрашия и огромном достоинстве. Если мы по-настоящему восхищаемся человеком, то не соревнуемся с ним и не пытаемся расположить его к себе — мы разделяем его обширные взгляды. Такие отношения могут стать потрясающим праздником, поскольку мы подходим к ним без личной заинтересованности в какой-либо стратегии или цели. При таком восхищении наша роль заключается только в том, чтобы полностью посвятить себя объекту преданности, просто сопровождать в пути того, кем мы восхищаемся, не надеясь ничего получить взамен.

В настоящем восхищении есть ясность и острота. Оно похоже на вдыхание зимнего горного воздуха, настолько холодного и свежего, что мы опасаемся, не замёрзнут ли лёгкие. Между вдохами мы можем почувствовать желание убежать в хижину и намотать на голову одеяло, чтобы не простудиться, но если наше восхищение подлинно, мы этого не сделаем. Горный воздух опасно свежий и потрясающе бодрящий, но, несмотря на это, мы просто дышим, не пытаясь ни защитить себя, ни поймать воздух и забрать его с собой. Подобно горам, мы часть этой живости — таково подобающее восхищение или участие.

Второе качество преданности — отсутствие высокомерия. Высокомерный подход заключается в том, что мы настолько страстно увлекаемся своим учителем, что превращаемся в религиозных шовинистов и перестаём ясно видеть остальной мир. В сущности, мы страстно увлекаемся собственным высокомерием. Мы потворствуем своей «преданности», собирая информацию, истории и мудрые изречения, позволяющие нам подтвердить свои шовинистические взгляды. Мы заходим так далеко, что тот самый учитель, с которым связано наше высокомерие, превращается для нас в угрозу. Абсурдность ситуации заключается в том, что, в конце концов, мы даже можем захотеть использовать весь свой арсенал против собственного учителя, если он создаёт помехи для нашей «преданности».

Если в нашей преданности нет высокомерия, мы не чувствуем обиды на мир или на гуру. Отсутствие высокомерия совершенно необходимо. Ища расположения учителя, ученики часто составляют своего рода подробное резюме, в котором перечисляют все свои прозрения и духовные достижения. Это слишком высокомерно и насквозь фальшиво — так что об этом не может быть и речи. Допустимо

подносить учителю наши умения и невроты как дар или знак открытости. Но, подобно человеку, составляющему резюме, выдавать невроты за добродетели недопустимо. Преданность без высокомерия требует, чтобы мы прекратили цепляться за свою особую историю и относились к учителю и миру прямо и открыто, не прячась за фасадом достижений.

В буддизме выделяют три уровня развития: *хинаяну*, *махаяну* и *ваджраяну*, или *тантру*. Изначально, на уровне хинаяны, преданность принимает очень определённый и прямолинейный вид. Формулой преданности служит то, что называется *принятием прибежища*. Человек принимает прибежище в Будде как примере для подражания, в Дхарме, или учении, как образе жизни, и в Сангхе, или сообществе практикующих, как своих товарищах.

На этом уровне вдохновение для порождения преданности возникает из чувства поглощённости водоворотом сансары — чувства переполненности болью, неудовлетворённостью и невротами. Мы не просто находимся в этом состоянии — неудовлетворённость усиливается тем, что, сколько бы мы ни пытались из него выбраться, наши слишком поспешные, слишком отчаянные попытки делают ситуацию ещё более безнадежной. Традиционно используется аналогия со слоном, который, желая спастись от палящего тропического солнца и искушаться в прохладной воде, прыгает в трясину. Чем сильнее он старается выбраться, тем быстрее тонет. Сначала он получает удовольствие, но когда две трети его тела скрываются в трясине, он начинает паниковать. Он всё отчаянней пытается выбраться, но уже слишком поздно.

Подобно этому слону, мы пытаемся спастись от неудовлетворённости, но чем упорней мы пытаемся выбраться, тем глубже погружаемся в неё.

Мы чувствуем себя совершенно беспомощными. Иногда это чувство доходит до ощущения полного жизненного краха. Что нам остаётся, если мы не можем получить того, чего хотим? Что нам делать, если мы уже получили всё, что хотели? Если мы уже добились успеха, что нам делать дальше? Мы всегда возвращаемся к исходной точке. Генеральный план нас подвёл. Похоже, что неудовлетворённость и путаница неизбежны. Именно эта ситуация вдохновляет нас на принятие прибежища. В какой-то момент, вместо того чтобы просто продолжать внутреннюю борьбу, мы чувствуем, что стоит попробовать оглядеться по сторонам и попытаться найти того, кто нас спасёт. Принятие прибежища в Будде как в примере для подражания подразумевает отождествление с человеком, сумевшим за одну жизнь достичь просветления и освободиться. А раз кто-то это уже сделал, возможно, и у нас получится.

Первое, что нужно понять, находясь в чрезвычайной ситуации, это то, что придётся отказаться от попыток вытащить себя из сансары. Борьба за освобождение даёт нам некое ощущение безопасности — по крайней мере, мы чувствуем, что что-то предпринимаем. Но борьба бесполезна и неуместна: от неё становится только хуже. Однако мы не можем забыть боль, пережитую в ходе борьбы. Нам придётся работать с ней. Вместо того чтобы пытаться избежать боли, мы должны сделать её своим путём. Тогда она станет обильным источником знаний. Такое отношение к боли и есть принятие прибежища в Дхарме.

Сангха состоит из людей, следующих этим путём. Мы уважаем тех, кто уже совершил это путешествие, тех, кто сумел выбраться из болота, а также своих спутников, делающих то же самое, что и мы. Смысл не в том, чтобы цепляться за других, дабы избежать встречи с собственным одиночеством.

Принимая прибежище в Сангхе, мы скорее признаём своё одиночество, и это, в свою очередь, вдохновляет других.

Подход хинаяны к преданности не направлен на обретение чувства эмоционального благополучия — это просто реакция на чрезвычайную ситуацию. Если мы попали в автокатастрофу и получили травмы, понадобится карета «скорой помощи», которая отвезёт нас в больницу. Если возникла такая экстренная ситуация, нам становится не до гипотетических удобств путешествия. Нам нужно лишь одно: чтобы за нами приехала «скорая». Ситуация очень тревожная — мы крепко влипли. В общем, преданность в хинаяне основывается на желании быть спасёнными из безнадёжной и хаотической ситуации, в которой мы, по всей видимости, пребываем постоянно.

Сейчас уже должно стать ясно, что те, кто устанавливает связь с учением таким образом, значительно отличаются от духовных шопоголиков, которые могут позволить себе роскошь менять свои увлечения как перчатки. У тех, кто действительно занят работой над собой, нет времени выбирать. Их волнует лишь получение базового лечения. У них нет времени на философские размышления и анализ — они застряли. Они отчаянно нуждаются в помощи, потому что их боль невыносима.

С психологической точки зрения, существует фундаментальная разница между практикующими хинаяну, признающими экстренную необходимость в освобождении, и поверхностными духовными шопоголиками; их отличает уровень честности. Духовные шопоголики могут признавать, что проблема существует, но чувствуют, что её можно «подлатывать» до тех пор, пока исполняются их желания. Духовный шопинг — это упрощённая версия фантастического проекта духов-

ного материализма, проекта, который лишь создаёт и продлевает страдания во имя утверждения собственной индивидуальности. Духовные шопоголики ищут в духовных учениях развлечения. При таком подходе преданность существовать не может. Разумеется, если шопоголики заходят в магазин, в котором работает продавец, обладающий невероятной харизмой и продающий потрясающий товар, они могут на мгновение почувствовать своего рода доверие. Но в их фундаментальном отношении недостаточно отчаяния. Их отчаяние скрыто или залатано, поэтому они не могут установить настоящей связи с учением. Но все их заплаты рано или поздно отвалятся, и, когда вокруг них воцарится хаос, им придётся примириться со своим отчаянием. Таково назначение чрезвычайной ситуации, из которой возникают основы подлинной преданности. Отчаяние становится очень честным.

Но что происходит после того как нас подлечили, боль стихла, основные проблемы решены и мы можем позволить себе немного расслабиться? Хотя мы избавились от основных симптомов, может оказаться, что больница, где нас лечили, неидеальна, и тогда мы отправляемся на поиски лучшей больницы. Мы снова можем позволить себе роскошь шопинга, можем начать охоту за самыми модными тенденциями в духовности и забыть о преданности. У нас даже может возникнуть чувство обиды на учителя, чувство, что он вмешался в наши дела и поставил под сомнение наше достоинство. Мы больше не глупые, никчёмные люди, ищущие спасителя, и нас может задевать, что кто-то видел нас в прежнем плачевном положении. Теперь нам нужно общение на равных, нам нужен друг, а не учитель. Но как преодолеть разрыв между понятиями спасителя и духовного друга?

На уровне хинаяны наше положение походило на положение пациента реанимации. В такой ситуации нет нужды в личном знакомстве с врачом и вежливом обращении. Однако существует вероятность, что, когда мы восстановимся после операции, человек, проводивший операцию, проявит участие в нашей дальнейшей судьбе, поскольку он многое узнал о нас в процессе лечения. Может даже оказаться, что мы ему ужасно симпатичны. Но проблема в том, что, когда мы поправимся, его участие может обидеть нас. Мы не хотим, чтобы нам угрожали, напоминая о нашей личной истории.

Установить связь в такой момент очень трудно, но абсолютно необходимо. Это не похоже на обычную медицинскую практику, когда один врач передаёт пациента другому. Человек, встретивший нас в реанимации, должен продолжать работать с нами до тех пор, пока мы не разовьём настоящую, фундаментальную, базовую разумность.

Здесь очень важна идея сдачи, капитуляции. Величайший дар, который мы можем поднести, это открыть и обнаружить самих себя. Мы должны показать врачу свои скрытые недуги. Врач останется спокойным и невозмутимым и по-прежнему будет нам симпатизировать, какими бы отвратительными эти недуги не были. Таким образом, наши отношения с лечащим врачом продолжают.

Итак, вторая ступень преданности, на уровне махаяны, является следствием того, что мы видим в учителе духовного друга (на санскрите — *кальянамитра*). Гуру становится другом, с которым мы действительно можем общаться на равных. И в то же время этот друг довольно деспотичен: он лезет в наши дела.

На уровне махаяны преданность основана на убеждении, что мы — до определённой степени — достойные люди, способные получать учения.

Наши прозрения, вдохновение, боль и невроты — это наши крепкие сосуды. Невроты и боль не считаются чем-то дурным, и раз уж на то пошло, и наши добродетели не считаются чем-то хорошим. И то, и другое — лишь ткань сосудов. Мы ощущаем полное доверие — чувство теплоты и сострадания к самим себе, и оно позволяет задействовать в отношениях с духовным другом все наши качества. Преданность духовному другу дополняет развитие доверия к самим себе: теперь преданность уже не направлена исключительно на внешний объект. Позиция ненасилия по отношению к себе и другим — это суть *пути бодхисаттвы*, который, в свою очередь, является сердцем буддизма махаяны.

Агрессия по отношению к другим проявляется как гордость, а по отношению к себе как депрессия. Если мы фиксируемся на любой из этих крайностей, то становимся неподходящими сосудами для учения. Высокомерный ученик подобен перевёрнутой вверх дном ёмкости: он не воспринимает ничего, что находится вне его. Ученик в депрессии, в свою очередь, похож на дырявую ёмкость: чувствуя, что ничего не поможет, он ни на что не обращает внимания. Суть не в том, что мы должны стать идеальными сосудами прежде, чем установим отношения с духовным другом — это было бы невозможно. Но если мы видим внезапную вспышку отношения ненасилия — позитивного отношения к самим себе, не содержащего высокомерия или гордости, — у нас появляется возможность прямого общения с духовным другом.

Первым препятствием преданности на этом этапе является негативное отношение к самим себе: мы судим себя слишком строго. Обычная реакция на депрессию, на ощущение, что мы недостойны учений, — это попытка полностью измениться, улучшить себя на сто процентов. Мы устанавливаем

тоталитарный режим с целью превращения себя в идеального человека без единого недостатка. Каждый раз, замечая в себе изъян, мы чувствуем, что наше путешествие откладывается и что наше совершение поставлено под сомнение. Мы пытаемся избавиться от части себя. Решаем, что должны подвергнуться всевозможным наказаниям и дисциплинировать свои тело и ум. Вводя себе суровые правила, мы заставляем себя страдать. Мы даже можем начать искать волшебное лекарство от своих недостатков, поскольку в моменты ясности осознаём, что не можем справиться с ними самостоятельно. Похоже, что, применяя такой тоталитарный подход, мы в очередной раз попадаем в ловушку духовного материализма, стремления стать идеальными.

Второе препятствие преданности — усложнённая форма высокомерия. Когда ученик получил поверхностное представление об учении и обрёл некую предварительную разумность, он начинает позволять себе вольности. Он слишком верит в своё домашнее снадобье, слишком верит в проекты «сделай сам»: «Я сумел развиваться до этого уровня и достиг многого из того, чего хотел достичь. Я уверен, что мне больше не придётся унижаться, считая кого-то моим духовным другом. Я могу прочесть нужные книги и научиться варить духовные лекарства самостоятельно».

Действительно, с определённой точки зрения, буддизм можно назвать проектом «сделай сам». Сам Будда говорил: «Трудитесь над созданием собственного освобождения». Поэтому кажется очевидным, что до определённой степени освобождение зависит от нас самих, и мы не можем получить помощь извне. Нет такого волшебного трюка, который мог бы безболезненно решить все наши проблемы. Но хотя спасение не приходит от внешних

волшебных или божественных сил, нам всё же необходим духовный друг. Такой друг может лишь сказать нам, что мы должны сделать всё сами, тем не менее такой человек, который поддержит нас в этом и покажет, что это возможно, необходим. Наш друг уже сделал это, как и его предшественники по духовной линии преемственности. Нам необходимы доказательства того, что духовный путь — это не гигантская мистификация, а реальная вещь, и что *есть* те, кто может передать идеи, понимание, техники. Кроме того, необходимо, чтобы наш друг был человеком, а не абстрактной фигурой, которой управляет наша склонность выдавать желаемое за действительное, чтобы он, как и мы, находился в условиях человеческого существования и работал с нами на этом уровне. Чтобы установить с нами прочную связь, он должен иметь непосредственное и очень конкретное личное понимание того, кем мы являемся. Без этого мы не сможем получить настоящие учения, настоящую пользу.

В отношениях с духовным другом, наряду с нашим доверием к себе и представлении о себе как о подходящем сосуде, должно присутствовать определённое чувство безнадежности. На данном этапе безнадежность означает не отчаяние, а всего лишь потерю интереса к созданию новых надежд. Обычно мы живём в мире надежд, которые сами постоянно приукрашиваем. Безнадежность означает готовность жить, не скрываясь от настоящего момента, без ожиданий. Быть может, наступит хаос, а может, появится место для развития и творчества — обе ситуации одинаково возможны, но, общаясь с духовным другом, мы не смотрим в будущее — мы непосредственно участвуем в настоящем моменте. Духовный друг — это не мечта о будущем, не брак, о котором договорились родители жениха и невесты, но который ещё не заключён. Духовный

друг находится прямо перед нами — всего в пятнадцати сантиметрах от нас. Он именно здесь. В каком бы виде мы ни предстали перед нашим другом, он немедленно показывает нам наше отражение. Вот почему говорят, что духовный друг деспотичен: он лезет в наши дела. Он не стесняется ни себя, ни нас. Просто находясь здесь, он по уши влезает в наши дела.

Мы не можем идти по пути махаяны без духовного друга — это совершенно невозможно, поскольку мы должны узнавать хорошие новости о широко открытом пути буддхисаттвы. Духовный друг сообщает хорошие новости и одновременно является этими новостями. Он даёт понять, что учение и практика реальны — они не миф, который нужно слепо принять на веру. Мы склонны искать чуда и волшебного решения своих проблем. Отчасти это объясняется тем, что мы не верим в сообщённые нам неопровержимые факты духовности и считаем их небылицами. Мы настолько устали жить на Земле, что хотим отправиться на Луну или на Марс или исследовать Солнечную систему. Мы не хотим верить, что должны работать со своей ситуацией прямо здесь и сейчас — это место кажется слишком тесным, слишком унылым, слишком загрязнённым и нечистым. Но духовный друг не предлагает нам волшебного выхода или бегства от скуки. Он взаимодействует с нами на полностью мирском уровне — прямо здесь, на Земле. Хотя он не творит чудес и не являет волшебства, мы видим, что он принадлежит к линии преемственности, в которую входили многие поколения учителей, достигших полной открытости. Он представляет доказательства учения, выступая в роли наглядного примера.

В этом смысле духовный друг похож на хорошего пекаря из древней хлебопекарной династии. Пер-

вые пекари передавали секреты хорошего хлеба из поколения в поколение. В настоящее время пекарь из этой династии также печёт хороший хлеб и кормит нас. Буханка, которую он нам даёт, не передавалась из поколения в поколение как реликвия, как музейный экспонат. Это свежесвеженная, ещё горячая буханка, полезная и питательная. Это пример того, какой бывает свежесть. Знание, дошедшее до нас по духовной линии передачи, обладает сходными качествами. Мы можем установить непосредственную связь с духовным другом и понять, что предыдущие поколения учителей и учеников находились в таких же свежих и непосредственных отношениях.

У духовного друга есть настоящее, живое учение, и мы можем установить с ним полный и непосредственный контакт. С ним мы ведём себя просто и честно, не осуждая и не возвеличивая себя, благодаря чему на месте слепой веры начинает развиваться истинная преданность. Мы уверены, что что-то происходит — что-то такое, что сделает жизнь по-настоящему податливой, и в то же время не ждём ничего сверхъестественного. Так что отношения с духовным другом очень обычные; это общение на уровне повседневных ситуаций.

Чем дальше мы продвигаемся по пути, тем больше сил и времени требуют от нас отношения с духовным другом. С точки зрения фундаментальной преданности, ощущение дружбы — всего лишь аперитив. Подлинный смысл преданности проявляется только на уровне ваджраяны.

На уровне хинаяны наша преданность обуславливалась ощущением отчаяния, на уровне махаяны — одиночеством. И только на уровне ваджраяны преданность становится безусловной. На этом уровне отношения между учеником и учителем очень опасны и одновременно невероятно сильны.

На этом уровне отношения, наконец, могут называться магическими.

Когда мы достигаем этапа ваджраяны, или тантры, третьего этапа буддийского пути, преданность приносит с собой усиленное ощущение подобающего выражения через действия, в частности через то, что называется *подчинением* или *подношением*. Это подчинение требует огромных усилий и энергии. Поэтому, прежде чем говорить о ваджраяне, мы должны понять идею подчинения.

Обычно мы не даём лишь для того, чтобы давать. Иногда мы отдаём вещь, чтобы от неё избавиться — это равносильно выбрасыванию вещи на помойку. Иногда мы даём что-то в предназначенное для этого время — на Рождество или в день рождения. Мы также можем давать, чтобы выразить признательность человеку, что-то давшему нам — любовь, образование, поддержку. Помимо прочего, мы можем использовать дар, чтобы подкупить человека. Но, похоже, что мы никогда не даём без умысла или плана. Мы не отдаём вещи просто так, не за что.

Даже на уровне махаяны за щедростью скрывается умысел — щедрость рассматривается как акт отпускания и направлена на то, чтобы научиться щедрости, не требующей ничего взамен. Этот умысел исчезает лишь на уровне ваджраяны, когда становится возможной совершенная простота даяния. Этот вид даяния может показаться непрактичным. С обычной, деловой точки зрения, он напоминает швыряние денег в канализацию; мы даже могли бы сказать, что поступать таким образом — безумие. Если наша щедрость такова, мы даём не для того, чтобы показать, насколько мы богаты или насколько дальновидны, — мы просто отдаём всё, что у нас есть: тело, речь и ум. Иными словами, мы отдаём дающего, так что даже дар перестаёт существовать. Мы просто отпускаем.

Естественно, нам всегда хочется видеть, что тот, кому мы поднесли дар, оценил его. Если мы отдали всё своё существо и кто-то благодарит нас за это, значит, на самом деле мы отдали себя не полностью — часть нас вернулась к нам. Мы живём подобными подтверждениями. Мы не хотим просто отдавать, не зная, останемся мы у себя или нет. Какая ужасающая мысль: если мы отдадим всё, ничего не оставив себе, то даже не сможем наблюдать за процессом даяния, не сможем участвовать в ритуале. Потеря себя кажется настолько ужасной, что мы не хотим расставаться даже с гневом и страстным желанием, поскольку эти невроты создают чувство защищённости. Они бывают болезненными и всё же помогают заявить: «Я действительно существую».

Мы можем сказать, что просто отдавать слишком трудно, и это действительно так. Именно поэтому это так важно. Именно даяние в отсутствие концепций создаёт пространство для переживания пробуждённого состояния. Это состояние не может возникнуть во время заключения бизнес-сделки. Мы не можем владеть Дхармой или положить её в банк. Когда мы действительно получаем учение должным образом, нет никого, кто бы мог что-либо получить, никого, кто мог бы получить прибыль. Учение просто становится частью нас, частью нашего существа. Дхармой невозможно владеть как собственностью или украшением.

Эгоистический подход на этом уровне заключается в том, чтобы коллекционировать посвящения и учителей подобно украшениям. «Я получил миллионы посвящений и миллиарды инициаций. Я насквозь пропитан благословениями». Это самое безнадежное отношение к учениям, самая вопиющая форма духовного материализма. При таком подходе мы используем учения и учителей, чтобы исполнить замысел эго, желающего украсить себя,

и поэтому всё глубже и глубже засыпаем, вместо того чтобы открыться. Мы превращаемся в нищих мистических эгоистов.

На уровне ваджраяны необходимо полностью отказаться от попыток разработать стратегию даения или использовать учения в личных интересах. Обусловленной преданности хинаяны и махаяны больше нет места. На этом уровне требуется тотальная щедрость или подчинение — без них встреча умов учителя и ученика, посредством которой происходит передача учения, невозможна.

В буддизме ваджраяны процесс подчинения ускоряется с помощью так называемых предварительных практик: ста тысяч простираций, ста тысяч повторений формулы прибежища, ста тысяч повторений очистительной мантры и ста тысяч символических подношений гуру собственного тела, речи и ума и всей вселенной. Нужно отметить, что мы не можем немедленно принять подход ваджраяны, не пройдя через хинаяну и махаяну. Если мы не готовы, предварительные практики, как правило, бесполезны, поскольку с их помощью мы на самом деле ничего не отдаём. Мы просто повторяем движения подчинения, выполняя гимнастику в виде ста тысяч простираций и играя со своими духовными гаджетами. Так что, не заложив основу в виде строгой медитативной практики хинаяны и просторной открытости махаяны, мы не сможем получить настоящие посвящения и настоящие передачи в традиции ваджраяны.

Сначала мы относимся к учителю как к спасителю. Позже он становится духовным другом, привлекающим нас к активному общению. Наконец на уровне ваджраяны гуру или *ваджрный мастер* требует ещё большего подчинения. Сначала нам кажется, что мы уже совершили даяние и доверились, что мы уже сделали всё, чтобы подчиниться.

Мы уже заплатили все необходимые сборы и теперь достойны учений ваджраяны. В начале пути мы находились в плохой форме и подчинились врачу в реанимации. Позже, начав выздоравливать, мы чувствовали одиночество и искали компанию. Теперь же нам кажется, что мы уже сделали всё, что хотели: мы всё выбросили за борт и подчинили своё эго. Но нам нужно отказаться ещё от одной вещи: от накопления гордости за боль, через которую мы прошли. Мы подчинились, но в процессе подчинения получили знаки отличия, которые нам мешают. Мы превратились в уважаемых подчинившихся лиц, аккуратно пожертвовавших частью своих тела, речи и ума и энергией. Но нужно нечто большее: полное подчинение — так сказать, полное унижение. Такая преданность возможна лишь при поддержке настоящего друга.

На этапе ваджраяны практикующий в первую очередь принимает обет-самайю. Обет-самайя — это связь, которую ученик устанавливает с учителем; связь между учеником, учителем и его линией преемственности. Чтобы создать связь самайи, недостаточно просто пойти и сделать это. Если мы хотим пожениться, мы можем сбежать и попросить мирового судью провести быструю церемонию, ничего не сообщая родителям и даже не устраивая свадебного пира, но в этом случае смысл свадьбы теряется, поскольку она не представляет собой ничего особенного. Мы просто хотим с кем-нибудь себя связать. Обет-самайя — это настоящая свадьба между учеником, учителем и линией преемственности. Вот почему совершенно необходимо подчиниться и открыться. Это одно из неизбежных требований брака.

Как только ученик выпивает воду обета-самайи, вода превращается в эликсир жизни или *амриту*, поддерживающую веру ученика и остающуюся

в его сердце. Но иногда процесс подчинения имеет смертельные последствия. Если у ученика остаётся хотя бы тень сомнения, замешательства или неискренности, вода превращается в расплавленное железо и уничтожает ученика, отправляя его сферу, известную как *ваджрный ад*. Поэтому самая — очень серьёзное обязательство, очень сильное и могучее. Лично я считаю, что сразу учить ваджраяне в стране, граждане которой понятия не имеют, насколько опасно это знакомство, — значит, пользоваться человеческой слабостью. Отправлять в ваджрный ад сотни тысяч людей несострадательно, даже если по пути туда эти люди получают всевозможные гаджеты и испытают захватывающие переживания.

При подготовке жизнеспособных учеников тантры мы должны начинать с многочисленных предупреждений. Предупреждения абсолютно необходимы. Есть одна традиционная история об индийских купцах, отправившихся в плавание за жемчугом. Один купец, владевший большим кораблём, собрал людей, желавших присоединиться к нему в этом опасном путешествии. Корабль удерживался четырьмя якорями. За четыре дня до отплытия купец начал отрубать по одному якорю в день, спрашивая у компаньонов: «Вы уверены, что хотите пойти на это?» Лишь на четвёртый день он отправился в плавание. Подобным образом, прежде чем ваджраяна начнёт своё путешествие по Америке, мы должны многократно предупредить об опасностях тантрической практики. Конечно, если мы выйдем в океан и соберём прекрасный жемчуг, это станет фантастическим, невероятным событием. Но что, если этого не произойдёт? Что, если участники плавания слепо увязались за крупным бизнесменом, владельцем корабля? Такая ситуация будет губительной, поэтому необходимы постоянные предупреждения.

С точки зрения тантры, гуру совершенно необходим. Он является ключевой фигурой в любых учениях. Без гуру мы не сможем превратить воду обета в эликсир. Чтобы поддерживать отношения с гуру, нам потребуются невероятная открытость и безоговорочное подчинение — подлинное подчинение без скрытых целей, которые могут быть у лавочника, умасливающего моряка, чтобы заполучить товар.

В первую очередь в подчинении задействовано тело: мы отказываемся от чувства, что наше тело — это уютное гнёздышко и что, даже если мы сойдём с ума, у нас всё равно останется нечто, с чем мы сохраним связь, то есть наше тело. Отдавая своё тело гуру, мы отдаём свою основную точку отсчёта. Наше тело становится собственностью линии преемственности — оно больше не принадлежит нам. Я не говорю, что мы становимся истеричными и лишаемся чувственного сознания; я хочу сказать, что, отдавая своё тело, в психологическом плане мы вручаем свою драгоценную жизнь другому человеку. У нас больше нет нашей драгоценной жизни, за которую мы могли бы держаться. На втором уровне тантры мы также отдаём речь, то есть своё эмоциональное измерение. Наше эмоциональное благополучие больше не считается важным или необходимым. Эта потребность также отдаётся во имя учений и линии преемственности, представленных гуру. На третьем уровне речь идёт об уме — регистрирующем механизме, существующем внутри нашего состояния сознания. Когда мы отдаём ум, у нас не остаётся возможности цепляться за любимые логические, интеллектуальные игры.

Наконец, мы отдали всё: тело, речь и ум. Но это не означает, что мы превратились в зомби или медузу. Подчинение — это непрерывный процесс, а не разовая суицидальная акция, и бескомпромиссный

интеллект, появляющийся в ходе подчинения, сохраняет активность и по мере развития процесса подчинения становится всё более свободным.

Процесс подчинения и требования, которые тантрическая линия преемственности предъявляет к ученику, можно назвать возмутительными, незаконными и даже преступными. С точки зрения порядков королевства эго, они действительно преступны. Это главный и окончательный способ вырвать с корнем то, за что мы так держимся. Он совершенно ужасен, даже смертоносен. Но это подчинение — необходимая часть раскрытия.

Теперь мы можем сказать, что почитаем гуру, но не как совершенно шовинистическую фигуру, которой мы вынуждены подчиниться. Такое представление полностью неверно. Гуру — это не дхармический шовинист, шовинизмом здесь и не пахнет. Скорее он оратор, посланник, палач и полицейский открытости, а также даритель, который может оделить нас невероятным богатством. Кроме того, гуру в каком-то смысле подобен миражу озера в пустыне. Если мы находимся в пустыне и испытываем сильную жажду, нам может показаться, что мы видим озеро или ручей, хотя на самом деле ни озера, ни ручья нет. Подобным образом, обещая нам исполнение желаний, гуру манит нас и вдохновляет идти вперёд по пустыне отсутствия эго.

Похоже, что определяющую роль играет уровень нашей преданности — то, до какой степени мы готовы быть смущены и унижены признанием собственного хаоса, собственного замешательства, собственных желаний и цепляния. Мы не сможем работать с этими фиксациями, если не опознаем их и не признаем их существование. Чем шире мы их признаём, тем проще нам отпустить их. В этих пределах гуру может взаимодействовать с нами как оратор и посланник просветления.

Ваджрный мастер похож на лучшего самурая, наставляющего новичка. Он тренирует нас и подталкивает к тому, чтобы мы пошли на риск и совершили скачок. Он учит нас пресекать колебания. Нам подобает относиться к нему с простым, обнажённым доверием, без надежды и страха. Фактическое переживание такого доверия может возникнуть лишь на миг, и всё же нам необходимо, по меньшей мере, развить верное интеллектуальное отношение к доверию. Даже если мы не можем полностью открыться, благодаря интеллектуальному пониманию у нас хотя бы появится готовность открыться, что очень важно.

На самом деле намерение играет в процессе открытия огромную роль. То, что мы в данном случае называем *интеллектом*, существенно отличается от обычного понятия интеллекта как способности к философским рассуждениям. В нашем случае интеллект — это ясное видение, подлинная ясность. Если эта ясность возникает хотя бы на миг, мы зачастую пытаемся удержать или вернуть её, но она всё равно исчезает. Нужно работать с этим проблеском ясности, поскольку именно она позволяет нам увидеть необходимость открытости. Однако мы не должны пытаться завладеть этой открытостью. Когда возникает проблеск ясности, вместо того чтобы держаться за него или пытаться его воссоздать, мы должны отказаться от него. Тогда в какой-то момент наша уверенность в себе начнёт расти — мы обретём уверенность в том, что этот интеллект является частью нас самих, а не какой-то внешней сущностью, которую мы вводим в свою систему. Она не пришла к нам снаружи; она пробудилась внутри нас. Она возникнет спонтанно — её не нужно помещать на подходящее место. Такое пробуждение, такой проблеск интеллектуального понимания очень важен.

Проблеск открытости и ясности часто вызывает внезапный страх. Может возникнуть чувство потерянности или уязвимости, чувство незащищённости. Это лишь знак того, что эго теряет контроль над территорией — страх не представляет настоящей опасности. Представление об опасности имеет смысл лишь в связи с эго. Если нам есть что терять, мы ощущаем угрозу: под угрозой оказывается наша драгоценная жизнь, наше эго. Но если нам нечего терять, нам ничего не угрожает. Ощущение угрозы — прекрасная опора, оно является рабочей основой для развития. Вообще-то, ученик тантры должен находиться в состоянии непреходящей паники. Только тогда эго или её ситуация может считаться полезной. Это состояние паники имеет две цели: преодоление самодовольства и самомнения ученика и усиление ясности.

Тибетский мастер Пема Карпо, а также другие учителя говорили, что изучать тантру — всё равно, что ехать верхом на бритве. Когда мы обнаруживаем, что находимся на лезвии бритвы, мы не знаем, как поступить: попробовать скатиться по ней или замереть и оставаться на месте. Если бы мы знали, как скатиться по лезвию, то сделали бы это так же легко, как ребёнок, съезжающий по перилам. Мы могли бы сделать это, если бы знали природу лезвия. Но если мы не знаем природу лезвия и просто пытаемся самоутвердиться, мы можем быть разрезаны пополам.

Как я уже говорил, предупреждения, сообщающие ученику об истинном положении вещей, очень важны. Чем больше озвучено предупреждений о тантре, тем полезней для ученика. Если тантрический мастер недостаточно хорошо предупреждает ученика, тот становится плохим учеником тантры, ведь он не едет верхом на лезвии бритвы.

Когда ученики впервые слышат о ваджраяне, они обычно бывают очарованы ею. Их увлекают и соблазняют всевозможные удивительные истории и перспективы. Поскольку тантрический подход считается быстрым путём, ученики могут решить, что им пора перестать тратить время впустую. Они могут решить, что должны получить то, за что платят, и как можно быстрее достичь просветления. Они не только нетерпеливы, но и трусливы, поскольку не хотят сталкиваться с болью и трудностями. Такие ученики не готовы открыть и обнажить себя. Они не готовы к поджидающим их приступам паники, о которых мы говорили. В сущности, паника — это источник открытости, источник вопросов. Это источник открытого сердца.

Обычно, начиная паниковать, мы делаем поток воздуха, с которым приходит потрясающая свежесть. Тантрическая традиция направлена именно на это. И если мы хорошие ученики тантры, то открываемся каждую секунду, переживаем приступы паники тысячу раз в день, сто восемь раз в час. Мы постоянно открыты и постоянно в панике. Так что тантрический подход к миру — это постоянное обновление связи, постоянное открытие себя, позволяющее нам воспринимать свой космос чётко и полностью. Звучит здорово и многообещающе, но есть одно «но». Когда мы оказываемся в состоянии увлечься миром, обнажённым миром без фильтра или экрана, мы сами будем слишком обнажены. Мы взаимодействуем с миром, не имея даже кожи для защиты своих тел. Переживание становится настолько интимным и личным, что на самом деле жжёт и замораживает нас. Мы можем стать крайне чувствительными и неустойчивыми. Возможно, с усилением паники наши реакции станут более яркими. Опыт становится таким непосредственным и волшебным, что вызывает настоящий шок.

Это совсем не похоже на развлечение, на посещение кинотеатра, когда вы сидите и наблюдаете за потрясающим миром на экране. Это работает совсем не так. Это работает в обе стороны — мы должны быть готовы открыться обнажённому миру в той же степени, в которой он открылся нам.

Поэтому тантра очень опасна. Она заряжена электричеством. Помимо обнажённого электричества в нашем мире и в нас самих есть ваджрный мастер, учитель, демонстрирующий нам возможности настоящего мира. В учителе тоже есть это электричество. Учитель тоже обнажён. По традиции он держит в руке символ молнии, называемый *дордже* или *ваджрой*. Если между нами и космосом отсутствует связь, учитель может создать искру с помощью ваджры.

С этой точки зрения, учитель наделён большой властью, но это не эгоистическая власть над нами. Учитель всегда выступает в роли выразителя идей реальности: он знакомит нас с нашим миром. В этот момент ваджрный мастер становится чрезвычайно сильным и даже опасным. Однако он не использует свою силу, чтобы подтрунивать над нами каждый раз, когда видит слабость, — его движения упорядочены и согласуются с традицией. Он касается нас, чувствует наш запах, смотрит на нас, слушает наше сердцебиение. Эти процессы называются *абхишеками*.

На санскрите «абхишека» буквально означает «помазание» или «окропление». Мы омываемся освящённой водой, созданной мастером и мандалой, в которой он находится. Абхишеку часто называют инициацией, но это довольно неточный перевод. Понятие абхишеки отличается от племенных инициаций или обрядов перехода, в ходе которых на основании прохождения ряда испытаний нас принимают в племя. Абхишека нечто совершенно

иное. Передача учителем посвящения и принятие его нами зависят как от наших способностей, так и от способностей нашего учителя. Термин «посвящение» более уместен, чем «инициация», поскольку речь идёт не о принятии в племя. Таким образом, абхишека означает не вхождение в закрытый круг, а возвращение во вселенную. Нельзя сказать, что вселенная – это большое племя или большое эго. Это просто открытое пространство. Учитель посвящает нас, чтобы мы могли войти в свою обширную вселенную.

В ходе этой передачи энергии учитель является единственным воплощением силы. Без учителя мы не могли бы пережить её полностью, должным образом. С учителем можно взаимодействовать лишь через преданность. Преданность проходит различные этапы разоблачения до тех пор, пока мы не достигаем простого и непосредственного видения мира, свободного от сконструированных нами представлений. Это называется фундаментальной разумностью или здравомыслием. Преданность способна вернуть нас на землю и дать нам возможность развить фундаментальную разумность, пройдя через трудности, постоянно возникающие в наших отношениях с учителем.

Мы должны начать с самого простого. Мы должны отдавать. Должны открыться и обнаружить своё эго. Мы должны поднести своё эго как дар нашему духовному другу. Если мы не сможем этого сделать, наш путь так и не начнётся, поскольку не будет ни фундамента, рабочей основы, ни того, кто пойдёт по этому пути.

Часть 2

ЭТАПЫ ПУТИ

Принятие прибежища⁵

Стать беженцами означает признать, что у нас нет ни дома, ни земли, признать, что на самом деле нам не нужны ни дом, ни земля. Принятие прибежища – это проявление свободы, поскольку, став беженцами, мы больше не связаны потребностью в безопасности. Мы оказались на ничьей земле, и всё, что мы можем здесь делать, – выстраивать отношения с учением и с самими собой.

СТАТЬ БЕЖЕНЦЕМ

Сточка зрения буддийской традиции, целью принятия прибежища является пробуждение от заблуждения и установление связи с пробуждённостью. Принятие прибежища связано не только с обязательством и признанием, но также с открытостью и свободой. Давая обет прибежища, мы посвящаем себя свободе.

⁵ По материалам избранных церемоний прибежища, 1973–1978 гг.

Существует общая тенденция поддаваться всевозможным очарованиям и заблуждениям, хотя в изначальной человеческой природе ничто из этого не приживётся. Весь человеческий опыт, связанный с духовностью и иными сторонами жизни, остаётся исключительно предметом шопинга. Наши жизни состоят из проблем, связанных с болью, проблем, связанных с удовольствием, и проблем, связанных с точкой зрения, — в общем, из всех возможных проблем, и это усложняет наше существование. У нас есть склонности к «тому» и «этому». В жизни нам приходится сотни и миллионы раз делать выбор, в том числе касающийся дисциплины, этики и духовного пути. В этом хаотичном мире люди совершенно сбиты с толку и не знают, как правильно поступать. Многочисленные традиции и философские системы предлагают всевозможные логические объяснения. Мы можем пытаться объединить их все — иногда они противоречат друг другу, а иногда гармонично сочетаются. Но мы не прекращаем заниматься шопингом, и в этом главная проблема.

Дело не в том, что с окружающими нас традициями что-то не так — главную сложность представляет наш личный конфликт, возникающий из желания иметь лучшее и быть лучшими. Принимая прибежище, мы отказываемся от причин считать себя хорошими гражданами или героями истории успеха. Возможно, нам придётся отказаться от своего прошлого, возможно — от потенциального будущего. Принимая обет прибежища, мы прекращаем шопинг в духовном супермаркете. Мы решаем, что будем верны одному бренду до конца своих дней. Мы решаем придерживаться рациона из нескольких базовых продуктов и расцвести за их счёт.

Принимая прибежище, мы обещаем посвятить себя буддийскому пути. Такой подход не только

прост, но и чрезвычайно экономен. С этого момента мы будем следовать по пути, который уже был рассчитан, разработан и обдуман две с половиной тысячи лет назад Буддой и последователями его учения. Уже есть пример и традиция, уже существует набор правил. Нам больше не нужно бегать то за одним, то за другим человеком. Нам больше не нужно сравнивать свой образ жизни с чужим. Как только мы делаем этот шаг, у нас не остаётся альтернатив — мы перестаём развлекаться, радуя себя так называемой свободой. Мы принимаем конкретный обет, соглашаясь на дисциплину отсутствия выбора, — это позволяет нам сберечь кучу денег, энергии и избавляет от лишней мысленной трескотни.

Такой подход может показаться подавляющим, но в действительности он основан на сочувственном отношении к нашей ситуации. Мы можем по-настоящему работать над собой только в том случае, если у нас нет другого пути, нет выхода. Как правило, мы склонны искать решение в чём-то новом, в чём-то внешнем: в социальных или политических переменах, в новой диете или новой теории. Кроме того, мы всегда ищем новых виновников своих проблем: близкие, общество... Работа над собой без обходных путей и путей отхода — это и есть буддийский путь. Мы начинаем с подхода хинаяны, узкого пути простоты и скуки.

В каком-то смысле, принимая прибежище, мы становимся бездомными беженцами. Принять прибежище не значит признать себя беспомощными и вручить свои проблемы кому-то или чему-то ещё. Мы не получим гуманитарной помощи для беженцев, никто не обеспечит нам безопасность и безвозмездную поддержку. Мы становимся беженцами, чтобы избавиться от привязанности к базовому благополучию. Нам нужно отказаться

от чувства родной земли, которое в любом случае является иллюзорным. Да, мы где-то родились, выросли в определённой среде, и всё это определяет наш внешний облик, — однако с фундаментальной точки зрения, у нас нет дома. В действительности в жизни человека нет устойчивого основания для благополучия. А поскольку у нас нет родной земли, то мы, если можно так выразиться, неприкаянные души. В сущности, все мы потеряны, сбиты с толку и даже в каком-то смысле жалки.

Существуют определённые проблемы, обеспечивающие основание, на котором мы развиваем чувство, что мы буддисты. Устанавливая контакт с ощущением потерянности и замешательства, мы становимся более открытыми. Начинаем видеть, что ничто не может обеспечить нам безопасность, — всё, что угодно, может в любой момент ослабеть и стать неустойчивым, и такое случается постоянно. Именно это называется жизнью.

Итак, стать беженцами означает признать, что у нас нет ни дома, ни земли, признать, что на самом деле нам не нужны ни дом, ни земля. Принятие прибежища — это проявление свободы, поскольку, став беженцами, мы больше не связаны потребностью в безопасности. Мы оказались на ничьей земле, и всё, что мы можем здесь делать, — выстроить отношения с учением и с самими собой.

Церемония принятия прибежища символизирует окончательность решения. Безоговорочно признавая его единственной настоящей рабочей основой для себя самого, человек принимает прибежище в Будде как в примере для подражания, в Дхарме как в пути и в Сангхе как своих товарищах. И всё же это ориентация только на себя. На церемонии перерезается верёвка, за которую к кораблю был привязан якорь, и это знаменует начало одиссеи одиночества. Но в церемонии ещё задействовано

и вдохновение наставника (в данном случае, моё) и его линии преемственности. Участие наставника является своего рода гарантией того, что вы не будете возвращаться к вопросам благополучия как такового, что вы не откажетесь признавать своё одиночество и будете работать над собой, полагаясь лишь на себя самого. Вы наконец-то становитесь настоящим человеком, стоящим на своих ногах. С этого момента для вас всё только начинается.

Это похоже на путешествие первопоселенцев. Мы пришли на ничью землю, у нас ничего с собой нет. Мы пришли сюда и теперь должны делать всё голыми руками. Мы своего рода первопроходцы: каждый из нас в своём путешествии является исторической личностью. Это наше личное начинание, строительство духовной базы. Мы должны всё сделать и построить сами. Никто не будет бросать нам шоколадные конфетки и не наградит десертиком. Нам придётся научиться доить коров. Но сначала мы должны найти коров и, возможно, если они до сих пор не были одомашнены, приручить их, привести их в загоны, доить их и выхаживать их потомство. Мы должны научиться изготавливать мечи: мы должны расплавить камень и получить из него железо. Нам придётся делать всё. Мы пришли сюда босые и голые, так что нам придётся также сшить себе одежду — ботинки, шляпы и всё что нужно. Прямо сейчас, в настоящий момент мы находимся на стартовой позиции. Необходимо начать.

Если мы решим следовать по пути уже готовой религии, объясняющей нам, как сделать всё наилучшим образом, то это будем подобно тому, как если бы мы получили от этой религии полностью достроенный дом и даже с застеленным коврами полом. Это делает нас совершенно избалованными. Нам не приходится прикладывать усилий и тратить энергию, поэтому наши верность и преданность

становятся вялыми. В конце концов мы начинаем жаловаться на отсутствие дорогой туалетной бумаги, к которой привыкли. Так что на данном этапе, вместо того, чтобы отправиться в уютный отель или роскошный дом, мы начинаем с самого примитивного уровня. Мы должны понять, как построить свой город и отношения со своими товарищами, занятыми тем же, чем и мы.

Мы должны работать над ощущением святости и богатства, а также над магической стороной своего опыта. И это необходимо делать на уровне повседневного существования, то есть на личном, крайне личном уровне. Козлов отпущения больше нет. Принимая прибежище, вы принимаете ответственность перед самим собой как цветком Дхармы. Вы отгораживаетесь от всего остального мира в том смысле, что мир больше не будет вам помогать, он больше не считается источником спасения. Он всего лишь мираж, *майя*. Он может насмехаться над вами, играть для вас музыку и танцевать перед вами, и всё же ваш путь и ваше вдохновение зависят от *вас*. Вы должны сами позаботиться о них. А смысл принятия прибежища в том, что вы *собираетесь* это сделать. Вы посвящаете себя, беженца, себе самому и отказываетесь от мысли, что вас спасёт некий божественный принцип, существующий внутри священного закона или священных писаний. Всё это очень личное. Вы испытываете чувство покинутости, чувство одиночества, чувство, что помощи ждать неоткуда, что спасителя не существует. И в то же время вы ощущаете свою принадлежность: вы принадлежите к традиции одиночества, в которой люди работают вместе.

Вы можете сказать: «Я уже давно это чувствую. Зачем нужна какая-то церемония?» Церемония важна потому, что закрепляет время и место, когда вы взяли на себя обязательства. В ней есть доля

секунды, когда вы получаете обязательства перед самим собой, о которых вы будете знать очень ясно и определённо. Это похоже на празднование Нового года: когда часы бьют двенадцать, мы, наконец, можем сказать друг другу: «С Новым годом!» Есть конкретный момент. Таким образом, мы гарантируем, что обязательство прочно закрепится в вашей памяти. Вы — скользкие рыбёшки, вам нужна сеть. Сетью становится ситуация принятия прибежища, в которую вы оказываетесь пойманы, а рыбак, выловивший вас из воды, это учитель. В таких условиях рыбе остаётся лишь покориться рыбаку. Но по какой-то причине без церемонии это не работает; без неё всё происходит исключительно в вашем воображении и подвергается гибкому процессу субъективной оценки.

Становясь беженцем, последователем Будды, вы садитесь в поезд без обратного хода и без тормозов. В определённое время поезд подходит к определённой станции и останавливается. Вы садитесь в поезд, звучит гудок, поезд отправляется.

Итак, церемония прибежища — это поворотный момент, когда вы становитесь буддистом, последователем нетеистического воззрения. Вам больше не нужно приносить кому-то жертвы, чтобы спастись или заслужить искупление грехов. Вам больше не нужно бросаться за борт, чтобы тот парень, который наблюдает за всеми нами, тот старик с бородой, вам улыбнулся. С точки зрения буддиста, небо сильнее, а трава зелёная (если, конечно, на дворе лето). С точки зрения буддиста, человеческие существа очень важны и их никогда не проклинали; они могут думать так лишь по ошибке, что вполне объяснимо. Если никто не покажет вам пути, вы будете пребывать в замешательстве. Это не ваша вина. Но теперь вам показали путь, и вы начинаете работать с конкретным учителем. Теперь уже никто не

испытывает замешательства. Вы — те, кто вы есть, учение — то, что оно есть, а я — тот, кто я есть — учитель, который собирается посвятить вас в буддизм. С моей точки зрения, это очень радостное событие: мы будем работать вместе от начала до конца.

Принятие прибежище в Будде как в примере для подражания, в Дхарме как в учении и в сангхе как в товарищах — очень ясное, определённое, конкретное и понятное действие. Люди совершали его на протяжении двух с половиной тысячелетий существования буддийской традиции. Принимая прибежище, вы включаете это наследие в собственную систему, устанавливаете связь с мудростью, существовавшей две с половиной тысячи лет без прерывов и искажений. Это очень просто и прямо.

ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА В БУДДЕ

Вы не принимаете прибежище в Будде как в спасителе с чувством, что он обеспечит вашу безопасность, — вы принимаете прибежище в Будде как в примере, как в ком-то, кому вы можете подражать. Он является примером обычного человека, увидевшего, что скрывается за обманами жизни, как на обыденном, так и на духовном уровнях. Будда обнаружил пробуждённое состояние ума, установив связь с окружавшими его ситуациями: с заблуждением, хаосом, безумием. Он смог увидеть эти ситуации очень ясно и чётко. Он упражнялся, работая с собственным умом, который и был источником хаоса и заблуждений. Вместо того чтобы стать анархистом и винить во всём общество, он работал над собой и достиг того, что называется *бодхи*, или просветлением. Произошёл последний и окончательный прорыв, после чего он смог учить и работать с живыми существами, не испытывая никаких сомнений.

Пример Будды применим на практике, ведь, в сущности, сначала жизнь Будды была такой же, как и наша, — он был точно так же подвержен заблуждениям. Но он отрёкся от этой жизни во имя поисков истины. Он побывал во многих религиозных «путешествиях». Он пытался работать с теистическим миром современного ему индуизма, но обнаружил в нём множество проблем. Тогда, вместо того чтобы искать решение снаружи, он начал работать над собой. Образно говоря, он начал возделывать свой сад и стал буддой. Но прежде чем заняться этим, он был лишь безликим духовным путешественником. Итак, принять прибежище в Будде, как в примере, означает понять, что наша личная история практически не отличается от его истории, а также решиться следовать его примеру и делать то, что делал он.

Принимая прибежище, вы начинаете осознавать, что, оказывается, можете потягаться с Буддой. Вы на это способны. Две с половиной тысячи лет назад один человек, которому приходилось работать с повседневными ситуациями, сумел пробудиться и почувствовать боль жизни. Он смог проработать её и достиг состояния будды, состояния просветления. Этого человека звали Гаутама, и он был главой рода Шакьев. Принцем, у которого были богатство и благополучие и который ощущал оторванность от собственного фундаментального состояния разумности. Поэтому он решил поставить всё под сомнение. Он бежал из своего королевства и занялся медитацией в джунглях, в лесах. Все друзья и духовные учителя, которых он встречал, были духовными материалистами: они использовали медитацию, чтобы укрепить эго. Он перепробовал все физические трюки: задерживал дыхание, стоял на голове и сидел в костре — и обнаружил, что все они бесполезны. Тогда он занялся собственным

пробуждением, начал самостоятельный путь к освобождению. Так он в одиночку достиг просветления. Он оказался достаточно умён, чтобы отказаться от психологического материализма, стараясь укрепить эго посредством идей, а также от духовного материализма. Он сумел покорить оба царства материализма. С этого момента его стали называть Буддой, Пробудившимся.

Мы тоже на это способны. Тысячи последователей буддийской традиции уже сделали это. В наших жизнях постоянно присутствуют психологический материализм и духовный материализм, так что нам предстоит работать с этим материалом. Безусловно, такой пищи у нашего ума предостаточно.

Одним из самых больших шагов в развитии Будды было осознание, что у нас нет причин верить и надеяться, что существует нечто превосходящее фундаментальное вдохновение, уже присутствующее внутри нас. Это воззрение нетеистической традиции: Будда перестал полагаться на существование некой божественной силы, которая должна снизойти на него и решить все его проблемы. Так что принятие прибежища в Будде ни в коем случае не означает, что вы должны относиться к нему как к богу. Он был обычным человеком, который тренировался, работал, учился и имел личные переживания. Если мы помним об этом, принятие прибежища в Будде равнозначно отречению от заблуждений о божественном существовании. Поскольку у нас уже есть *природа будды*, просветлённый разум, нет необходимости заимствовать чужое величие. Мы не настолько беспомощны. У нас уже есть свои ресурсы. Иерархия божественных сил не имеет значения. Всё зависит от нас. Наша индивидуальность создала наш собственный мир. Наша ситуация очень личная.

ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА В ДХАРМЕ

Далее мы принимаем прибежище в учениях Будды, то есть в Дхарме. Мы принимаем прибежище в Дхарме как в своём пути. Таким образом, мы обнаруживаем, что вся наша жизненная ситуация — это процесс обучения и открытий. Мы не считаем одни вещи мирскими, а другие — священными, мы всё считаем *истиной*, то есть Дхармой. Дхарма также означает *беспристрастность*, что в данном случае указывает на отсутствие цепляния, отсутствие привязанности, отсутствие желания обладать, то есть на отсутствие агрессии.

Обычно красной нитью в наших переживаниях проходит желание, чтобы любой процесс был ориентирован исключительно на результат: нам кажется, что всё должно делаться с ориентацией на амбиции, на наше стремление показать себя, быть первым. Именно это заставляет нас становиться великими профессорами, великими механиками, великими плотниками, великими поэтами. Дхарма — *беспристрастность* — отсекает это узкое, ориентированное на результат видение, так что всё происходящее становится процессом обучения. Это позволяет нам установить прочные и полноценные отношения с собственной жизнью. Таким образом, принимая прибежище в Дхарме как в пути, мы понимаем, что имеет смысл идти по земле. Ничто больше не кажется нам тратой времени, ничто не кажется наказанием или причиной для жалоб и обид.

Этот аспект принятия прибежища особенно уместен в Америке, где вошло в моду винить во всём других и считать все составляющие наших отношений и нашего окружения нездоровыми и нечистыми. Они вызывают у нас негодование. И как только мы начинаем негодовать, так уже не можем

остановиться. Мир разделяется на две части: священную (хорошую и подобающую) и обыденную (плохую работу или необходимое зло). Принять прибежище в Дхарме, в беспристрастном подходе, значит всегда рассматривать всё в жизни как плодотворную ситуацию или ситуацию обучения. Всё возникающее — боль и удовольствие, хорошее и плохое, справедливость и несправедливость — является частью процесса обучения. Поэтому нам некого винить: всё является путём, всё является Дхармой.

Это беспристрастное качество Дхармы является проявлением *нирваны* — свободы или открытости. Когда мы берём на вооружение этот подход, любая наша духовная практика становится частью ситуации обучения, вместо того чтобы быть ритуальной, духовной или религиозной обязанностью. Процесс становится целостным и естественным.

Мы всегда пытались разобраться с неопределённостью жизни и неудовлетворительностью, старались обеспечить себе безопасность и запечатать безжизненное качество внутри определённой истории. Но теперь это больше не имеет для нас смысла. Всё постоянно меняется, движется, становится чем-то иным. Поэтому мы начинаем работать с исходным условием, что поток жизни, с его спадами и подъёмами, можно рассматривать как отражение в зеркале, как волны на поверхности океана. Что-то приближается к нам, так что нам почти удаётся за это ухватиться, но вдруг оно исчезает. Иногда кажется, что вот-вот должен проявиться какой-то смысл, но затем внезапно возникает сильнейшее замешательство, и то, что, казалось имеющим смысл, отдаляется от нас на миллионы километров. Мы постоянно пытаемся за что-то ухватиться, но теряем это, как только нам кажется, что оно уже в наших руках. Это служит источником

разочарования, страдания или, говоря буддийским языком, *дукхи*. Дукха — это первая благородная истина. Признавая её, мы, если можно так выразиться, начинаем извлекать смысл из ничего. Мимолётность обретает больший смысл, чем попытки заморозить истину, превратив её в твёрдую глыбу. Это осознание — видение постоянных колебаний и работа с ними — и означает принятие прибежища в Дхарме.

Такой подход обладает качеством непосредственности и отсутствия обмана; можно даже сказать, качеством отсутствия вежливости. Это означает, что мы честно, прямо и лично смотрим в лицо правде жизни. Нам необязательно готовить для себя подстилку из вежливости или обычного обесценивания: мы просто живём нашу жизнь. Она совершенно обычная, в ней боль — это боль, а удовольствие — это удовольствие. Не нужно искать для них других названий или исказить их. Всё, включая удовольствие, боль и замешательство, возникает в обнажённом виде. Мы совершенно обычные. Но обнажённость и отсутствие вежливости не означают, что мы должны превратиться в дикарей. Мы обнажены в том смысле, что перестали использовать подстилку, которую прежде всегда носили с собой. Мы можем позволить себе быть очень простыми, непосредственными и откровенными с друзьями, с родственниками, со всем тем, что происходит.

Таким образом, происходящее в жизни — в экономической сфере, дома, в духовной сфере — больше не раскладывается по разным полкам, а объединяется в одну ситуацию. Именно это называется движением по пути Дхармы. Ни моменты сильнейшего накала и абсолютной клаустрофобии, ни холодные моменты, в которых отсутствует забота, не считаются ни очень хорошими, ни совершенно ужасными. Это просто лики жизни, которую

мы живём. Это естественный, постоянно происходящий процесс. Принять прибежище в Дхарме означает рассматривать всё происходящее — самое маленькое и самое большое, от занозы в вашем мизинце до совершенного ради вас самоубийства вашего дедушки — как часть естественного процесса. Непрерывно совершаются разнообразные путешествия. И все они просто уловки, просто интересные грани жизни.

И всё же вы не можете просто сказать: «Давайте оставим всё так, как есть. Давайте будем просто наблюдать и станем великими поэтами». О нет! Вы не можете просто писать об этом стихи, сочинять музыку или танцевать под звуки происходящего. Вам придётся непосредственно соприкоснуться со всеми гранями жизни. Именно в соприкосновении с ними смысл *пути* — они становятся путём. Это соприкосновение сопровождается практикой медитации, делающая его очень ясным и чётким. Чем сильнее проясняется наш ум, тем более яркими становятся все многообещающие и угрожающие мелочи: надежды и страхи, планы и удовольствия.

В Дхарме традиционно выделяются два аспекта. Первый это то, *что должно быть сказано*, то есть священные тексты — книги с учениями, которые начали создаваться во времена Будды и продолжают создаваться по сей день. Эти священные книги, передававшиеся из поколения в поколение, содержат истину о том, *что было пережито*, то есть о втором аспекте Дхармы. На протяжении всей истории буддизма отдельные его последователи переживали реальность и истину, описанные в учениях. Эти переживания доступны и вам. Вы можете совершить это открытие как с помощью учителя, так и самостоятельно. В частности, оно может возникнуть через опыт медитации: как через формальную сидячую практику, так и через медитацию-в-действии.

Принятие прибежища в Дхарме подразумевает, что переживания, которые вы испытываете в жизни, включая боль и удовольствие, также являются священными учениями. Учения священны не потому, что прилетели из космоса, спустились с небес или были дарованы некой божественной силой. Учения были найдены в сердце, в человеческом сердце, в природе будды. К примеру, буддийский канон «Трипитака» основан на *чьём-то* опыте. Он представляет собой *чью-то* рассуждения. Сто восемь томов сутр — это запись произнесённых слов, сообщений, переданных одним человеком другому. Полностью пробуждённый Будда общался с другими людьми: не пробуждёнными, наполовину пробуждёнными и находящимися в состоянии, близком к пробуждению. Истина никогда не спускалась с небес — она возникла из условий человеческого существования. Четыре благородные истины, открытые Буддой, говорят о человеческом опыте боли, источнике боли, возможности спасения и пути к этому спасению. Это очень конкретные, непосредственные, а не придуманные и спущенные сверху истины.

Итак, с точки зрения принятия прибежища в Дхарме, тексты учений не считаются мистическими писаниями, возникшими из союза солнца и облаков и отпечатавшимися на каменной плите. Книги учений написаны на бумаге пером и чернилами. Запись воспоминаний об учениях, речах и рассуждениях Будды — это просто запись изречений пробуждённого человека, отражение его поведения в жизненных ситуациях. Так что принятие прибежища в Дхарме не имеет ничего общего с взрезанным вмешательством, с марсианами или с Иеговой, но оно определённо связано с разумностью. Принятие прибежища в Дхарме означает: человеческий опыт может достигнуть таких высот,

что мы удивительным образом пробудим себя изнутри.

Ещё раз повторяю: всё, что происходит в нашем уме, входит в ситуацию обучения. Любовь и ненависть, возникающие вокруг нас, чувство неудачи, ощущение везения, чувство поражения, высокомерие и эгоизм, патриотизм и пижонство, чувство собственной исключительности и чувство замешательства являются частями нашей фундаментальной ситуации. Это и *есть* путь. Это единственный путь, единственное, с чем мы можем работать. Мы не можем просто доить своего гуру как корову всякий раз, когда мы голодны или испытываем жажду. Но мы можем испытывать переживания, относящиеся к нашему образу жизни и процессу развития, в соответствии с Дхармой, выраженной словами. Благодаря этому мы, подобно последователям Дхармы прошлых времён, настраиваемся на одну волну с Дхармой, выраженной в переживании, обладающей большой силой и важностью для всех нас.

ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА В САНГХЕ

После того как мы приняли прибежище в Будде как в примере для подражания и в Дхарме как в пути, мы принимаем прибежище в Сангхе как в наших товарищах. Это означает, что у нас много друзей, много товарищей-беженцев, точно так же, как и мы, сбитых с толку и следующих тем же указаниям, что и мы. Мы все вместе упорно работаем над своей дисциплиной. Поскольку у членов Сангхи появляется чувство достоинства, а чувство прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе начинает эволюционировать, мы способны служить друг другу напоминанием и обеспечивать друг другу обратную связь. Товарищи по Сангхе создают надёжный ориентир, обеспечивающий непрерывный процесс обучения.

Они выступают в роли отражений в зеркале, о чём-то напоминающих или предупреждающих в жизненных ситуациях. Такое сообщество называется *Сангхой*. Мы все в одной лодке. Мы испытываем взаимное доверие и ощущение более масштабной, естественной дружбы.

В то же время вы должны стоять на своих ногах. Одновременно с ощущением товарищества присутствует ощущение индивидуальности. Вы работаете вместе, помогаете друг другу, но ваша помощь не настолько велика, чтобы у кого-то появилась зависимость от неё. Когда вы опираетесь на человека в момент собственной слабости, этот человек может показаться вам сильным, но он начинает заражаться вашей слабостью. Если он упадёт, вы тоже грохнетесь. И если бы идея заключалась только в том, чтобы на кого-то опереться, мы могли бы сделать так, чтобы тысячи людей опирались друг на друга, но тогда в случае падения одного из них упали бы и все остальные. Вся конструкция рухнула бы, как старое ветхое здание, и наступил бы настоящий хаос. Это был бы самоубийственный процесс одновременного падения тысяч людей, от которого осталось бы много пыли и грязи.

Таким образом, принятие прибежища в Сангхе означает совместную работу с другими учениками, с вашими братьями и сёстрами по Дхарме, при сохранении независимости. С точки зрения обета прибежища здесь есть один важный момент. Никто не навязывает сангхе своих глубокомысленных идей. Если человек пытается играть роль катализатора или представителя всей Сангхи, его попытки считаются легкомысленными. Если человек крайне робок, доверчив и зависим, его поведение также считается легкомысленным. В действительности каждый член Сангхи считается личностью, следующей по пути особым, отличным от остальных

способом. Именно поэтому вы постоянно получаете всевозможные сигналы обратной связи: негативные и позитивные, вдохновляющие и разочаровывающие. Это богатство ресурсов становится вам доступно, как только вы принимаете прибежище в Сангхе, товариществе учеников. Это похоже на эффект от дрожжей, брошенных в кучу ячменных зёрен. Зёрна постепенно наполняются дрожжами, и в конце концов мы видим перед собой отличный, прекрасный, огромный чан с брагой. Всё забродило — каждое зерно обрело свою мощную индивидуальность, и возник реальный мир.

Сангха — это сообщество людей, имеющих полное право прервать ваш полёт и накормить вас своей мудростью, а также продемонстрировать вам свои невроты и быть насквозь прозрачными для вас. Товарищество Сангхи — это своего рода чистая дружба, в которой нет ожиданий и требований, но которая приносит чувство удовлетворённости.

Сангха одновременно является источником знаний, духовным другом или учителем. Поэтому вы должны в определённой степени доверять ей. Однако необходимо кое-что прояснить: мы говорим об *организованной* Сангхе, в которую входят практикующие, действительно занимающиеся вместе сидячей практикой и совместно работающие над собой. Без Сангхи у нас нет ориентира — мы падаем обратно в огромную кастрюлю сансарического супа, совершенно не понимая, кто и что мы такое. Мы потеряны.

Итак, мы перестаём считать себя одинокими волками, с которыми и без того происходит столько хорошего, что им ни к чему связывать себя с чем бы то ни было: с организацией, сидячей практикой или с Сангхой в целом. В то же время мы не должны слепо следовать за толпой. Обе эти крайности слишком безопасны. Смысл в том, чтобы постоянно

открываться, полностью отказываться от себя. Отказываться совершенно необходимо.

Вступление в клуб одиноких людей, называющих себя Сангхой, героический поступок. Обычно, прежде чем присоединиться к какой-либо группе, нам необходимо как следует изучить территорию. Как правило, вы платите определённую сумму за вступление в клуб, в обмен на которую вам обеспечивают сервис, радующий вас и дающий ощущение безопасности. Но в данном случае о личном подходе нет и речи, хотя, странным образом, это всё же очень личное дело. Вы готовы работать со своим одиночеством в группе. Сангха состоит из тысяч людей, одиноких вместе и вместе работающих со своим одиночеством, со своим сиротством. Вместе из них образуется оркестр, и вы можете танцевать под его музыку, что является очень личным опытом. Вы соединяетесь с этой энергией, делающей возможными индивидуальность, спонтанность и неагрессивность.

Многих людей в Сангхе пугает ощущение доверия и честности. И всё же там происходит настоящее общение. Кроме того, Сангха естественным образом усложняется. Нельзя считать сангху группой «своих», напоминающей грязную дешёвую забегаловку, в которой собираются любители коричневого риса. В случае сангхи речь идёт о безукоризненно чистом заведении с безукоризненно чистыми отношениями, где опыт взаимодействия с другим человеком носит личный характер. Настоящая Сангха состоит из людей, в первую очередь работающих над собой. Они не выучили никаких удивительных фокусов, магических приёмов, философских откровений... С этой точки зрения, товарищество может казаться довольно скучным, слишком обыденным. Тем не менее оно очень реально. Вполне возможно, что время от времени вы

будете выискивать необычных людей и занятия, но по той или иной причине все эти занятия окажутся совершенно искусственными проявлениями мира грёз, и вы вернётесь в настоящую сангху, к реальным людям, которые действительно заботятся о себе, заботятся о вас как о друге и воспринимают ситуацию во всей её полноте, так что ни одна её сторона не скрывается в силу всеобщей договорённости о слабости.

Когда вы принимаете обет прибежища, происходят три вида изменений: изменение отношения, смена знака и смена имени.

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ

Изменение отношения подразумевает развитие симпатии к самому себе, а значит и к миру. Человек занимает позицию неагрессии и беспристрастности. Под агрессией понимается общее чувство озлобленности и недружелюбия, из-за которого мир рассматривается как объект, с которым необходимо бороться. Когда же человек поддается страсти, он пытается что-то завоевать, бесконечно доказывая собственное превосходство. В обоих случаях человек ведёт постоянную борьбу с миром, а значит и с собой.

Изменяя своё отношение, вы развиваете осознанность, позволяющую вам быть дружелюбным по отношению к себе и, следовательно, к остальным живым существам. Возникает своего рода чувство доброты. Оно связано с постоянной практикой медитации, благодаря которой появляется открытость в отношении собственных сильных и слабых сторон и готовность работать с ними. Вы добиваетесь такой полноты в отношениях с учениями, что они становятся частью вас. Три драгоценности — Будда, Дхарма и Сангха — становятся

частью вашего бытия, и вы процветаете за счёт них, работаете с ними, живёте ими. В сущности, вы становитесь не религиозным, но добрым, мягким, очень дружелюбным и реальным человеком. Вы перестаёте непрерывно создавать защитные механизмы.

Когда вы становитесь буддистом, уменьшается ваша жадность. Если ваш завтрак приготовлен совсем не так, как вам нравится, вы без возражений съедите его, неаппетитный и невкусный. Вы чувствуете, что можете уступить несколько сантиметром своих потребностей — всего несколько сантиметров, всего на долю секунды. Так что учиться уступать очень важно. Как правило, мы не хотим уступать: «Я хочу, чтобы было по-моему. Мне нужно абсолютное, стопроцентное гостеприимство, и если я его не получу, я буду сражаться за свои права», и всё такое. С таким отношением сложно решать проблемы — в определённом смысле оно является анти-буддийским.

Другая сторона изменения отношения заключается в том, что, когда вы становитесь полноценным буддистом, у вас исчезает чувство безвыходности. Вы не ощущаете отчуждения от собственных проблем и не пытаетесь выйти на особую духовную орбиту. Вы можете быть очень дружелюбны по отношению к себе и другим людям, установить контакт с миром, что, по-видимому, и является целью буддийских учений. Однако вы не обязаны сохранять искусственную улыбку и внешний блеск, демонстрируя приторно-сладкое отношение под девизом «любовь и свет». Это подлинный опыт: вы входите в традицию неагрессивного состояния ума и учитесь вести себя подобным образом и без притворства.

В данном контексте неагрессия также означает, что вы стараетесь не отнимать жизнь у других

существ. Вы воздерживаетесь от причинения вреда животным, своим врагам, человеческим существам... Иногда люди гордятся убийством мух — в таких ситуациях ими руководит образ мыслей, который заставляет их, убивая муху, радостно восклицать: «Попалась!». Это очень странное поведение. В фундаментальном смысле стать последователем Дхармы – значит стать более искушённым. Вы начинаете обращать внимание на мелкие детали повседневных ситуаций, становящихся всё более важными и даже священными.

Такое отношение невозможно подделать. Похоже, что оно возникает только в результате продолжительной практики медитации. Доброта и сострадание естественным образом возникают в результате сидячей медитации.

СМЕНА ЗНАКА

Смена знака тесно связана с изменением отношения. Когда вы начинаете действовать, руководствуясь неагрессией, проявляются знаки разумности, присутствовавшей в вас с самого начала. Вам ничего не нужно доказывать ни своим родственникам, ни родителям, ни друзьям. Дело не в словах — в действительности окружающие люди просто ценят развивающиеся в вас доброту и благоразумие. Вы не пытаетесь демонстрировать дешёвую вежливость и фальшивое понимание; вы стараетесь быть вежливым и понимающим, даже если это противоречит соображениям вашего собственного удобства. Таким образом, возникают чувства доброты и симпатии, являющиеся знаками того, что вы буддист. Вы постепенно превращаетесь в человека нового вида. Вы становитесь добрым, внимательным и одновременно открытым и смелым.

Разумеется, вы не превратитесь в светлого, счастливого, добродушного и просветлённого человека в один миг. Смысл в том, что человек может преобразовать болезненный и серьёзный душевный невроз в открытое, внимательное, глубокое и радостное состояние, если будет уделять внимание практике медитации и собственной дисциплине. И это не болтовня продавца, пытающегося что-то вам впарить, — в этой стране подобные изменения происходят с учениками постоянно.

СМЕНА ИМЕНИ

В Тибете и других буддийских странах родители традиционно дают ребёнку прозвище, которое используют, пока он не подрастёт. Позже, когда ребёнок принимает обет прибежища, он получает буддийское имя. Прозвище постепенно выходит из употребления или используется лишь время от времени в кругу близких родственников, уступая место буддийскому имени. Однако в наших условиях ситуация может быть довольно неоднозначной, поэтому я оставляю за каждым человеком право выбора: использовать буддийское имя или нет. Смысл в том, что, если вас называют вашим буддийским именем, вы должны проявлять доброе отношение. Это имя должно служить напоминанием, а не быть очередным отождествлением вашего эго или просто прозвищем.

Смысл имени в том, что оно позволяет вам развить вдохновение. Имя необязательно бывает лестным, но не должно быть и снисходительным — оно является своего рода посланием. Ваше буддийское имя – это поощрение развития личности, связанного с медитативной практикой, и оно даёт ощущение наличия собственного подхода к Дхарме.

ЦЕРЕМОНИЯ ПРИНЯТИЯ ПРИБЕЖИЩА

Основная часть церемонии принятия прибежища заключается в выполнении трёх простираний, за которыми следует тоекратное повторение формулы прибежища: «Я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Дхарме, я принимаю прибежище в Сангхе». Поясню назначение простираний. Мы можем совершать всевозможные самостоятельно спланированные духовные путешествия, но очень важно и необходимо прекратить полёты эго. Это сделает нас гораздо более самостоятельными и позволит установить гораздо более близкие и личные отношения с реальностью. Так что смысл простираний заключается в том, чтобы отказаться от всевозможных личных пристрастий и начать двигаться по определённой пути.

Совершая простирание, вы сначала помещаете сложенные ладони на уровне лба, а затем горла и сердца — это является символом того, что вы отдаёте ваше тело, речь и ум Будде, Дхарме и Сангхе, не требуя ничего взамен. Простирания на земле очень важны: они символизируют полное подчинение. Вы *по-настоящему* посвящаете себя, вы готовы полностью покориться безальтернативной разумности земли и стать беженцем в ничьей стране. Земля символизирует держателей линии преемственности прошлого, настоящего и будущего. Она может вас бесить, она может вам очень нравиться или быть вам безразличной, но она никуда не исчезнет и будет всё такой же неподвижной. Поклониться земле — значит покориться фундаментальной разумности.

Вы делаете три простирания в направлении алтаря, символизирующего наше наследие. Точнее, он символизирует линию преемственности тех, кто передаёт пробуждённый ум, существующий в прошлом, настоящем и будущем. Кроме того, вы

простираетесь перед наставником, являющимся продолжателем линии. Метод, использовавшийся в прошлом, перестаёт быть мифом — он настоящий и живой. Перед вами живой буддист.

Преклонение колен и тоекратное повторение формулы прибежища и есть принятие прибежища. Оно содержит три аспекта: признание себя, признание необходимости в защите и признание другого. Говоря: «Я принимаю прибежище», вы просите, чтобы вас приняли как беженца. Говоря «в Будде, Дхарме и Сангхе», вы признаёте другого: пример, путь и чувство товарищества. Выполняя эти действия, вы должны быть очень внимательны и ясно осознавать всё происходящее.

Вы повторяете формулу прибежища три раза. Первый раз готовит почву, на второй раз вы продвигаетесь вперёд, а на третий раз вы уже прошли путь.

Порядок принятия прибежища больше, чем часть доктрины или ритуал: вы физически заражаетесь преданностью Буддадхарме, буддизм поступает в ваш организм. Когда вы посвящаете себя открытости, в ваше сердце входит нечто принадлежащее линии преемственности, нечто очень физическое, почти химической природы. Когда вы в третий раз произносите: «Я принимаю прибежище в Сангхе», наставник щёлкает пальцами. Это момент подлинной передачи. Образно говоря, в этот момент в ваш организм проникает семя, и вы становитесь частью линии. С этого момента вы последователь линии кагью. В этот самый момент энергия, сила и благословение фундаментальной разумности, существовавшие внутри линии преемственности со времён Будды, в течение двух с половиной тысяч лет, при сохранении непрерывной традиции и дисциплины, проникают в ваш организм, и вы, наконец, становитесь полноценным последователем Буддадхармы. Теперь вы живой будда будущего.

6

Обет бодхисаттвы⁶

Обет бодхисаттвы обладает огромной силой по той причине, что принимается не ради удовольствия эго. Он выходит за границы отдельного человека. Принимая обет, вы словно сажаете семя быстро растущего дерева, а когда делаете что-то ради эго, вы сажаете песчинки. Сажая зерно обета бодхисаттвы, вы лишаете эго силы и значительно расширяете перспективу. Такой героизм или величие ума полностью, совершенно и абсолютно заполняет всё пространство.

Обет бодхисаттвы — это обязательство ставить других выше себя. Это выражение готовности пожертвовать собственным благополучием и даже собственным просветлением ради других. Бодхисаттва же просто человек, ради освобождения других существ живущий в соответствии с духом этого обета и совершенствующий качества, известные

⁶ Речь по случаю открытия Семинара Ваджрадхату в 1973 г., Тетон-Вилледж, Вайоминг.

как шесть *парамит*: щедрость, дисциплину, терпение, усердие, медитацию и трансцендентную мудрость.

Принятие обета бодхисаттвы подразумевает, что, вместо того чтобы держаться за свою территорию, защищая её зубами и когтями, мы открываемся миру, в котором живём. Это означает, что вы готовы к большей ответственности, к огромной ответственности. В сущности, это означает, что вы идёте на огромный риск. Но идёте на него не из личного героизма или эксцентричности. В прошлом на такой же риск шли миллионы бодхисаттв, просветлённых, великих учителей. Так что традиция ответственности и открытости передавалась из поколения в поколение, а теперь и мы с вами прикоснулись к её разумности и величию.

Существует непрерывная линия бодхисаттв, восходящая к великим бодхисаттвам Авалоки-тешваре, Ваджрапани и Манджушри. Она непрерывна, поскольку ни в одном веке и ни в одном поколении никто из входящих в эту линию не был увлечён самосохранением. Напротив, бодхисаттвы прошлого непрерывно трудились на благо всех живых существ. Оставленное ими наследие дружбы передавалось непрерывно вплоть до наших дней не как миф, но как живое вдохновение.

Разумность этой традиции очень велика. Принимая обет бодхисаттвы, мы совершаем великое и славное деяние. Эта традиция настолько чистосердечна и полна, что те, кто не присоединился к ней, на её фоне могут чувствовать себя жалкими. Они могут завидовать её богатству. Но вхождение в традицию предъявляет к нам огромные требования. Мы больше не стремимся к собственному удобству — мы работаем с другими. Это означает, что мы работаем не только с *чужими* другими, но и с *нашим* другим. *Наш* другой — это наши проекции,

наше чувство личной территории и желание сделать ситуацию комфортной для нас самих. *Чужой другой* — это внешний мир явлений, наполненный кричащими детьми, грязной посудой, сбитыми с толку практикующими и разнообразными живыми существами.

Таким образом, принятие обета бодхисаттвы — это подлинное обязательство, основанное на осознании собственных и чужих страданий и замешательства. Единственный способ прервать цепную реакцию заблуждений и боли и найти путь наружу, к пробуждённому состоянию ума — взять ответственность на себя. Если мы не попытаемся исправить ситуацию заблуждения, если не будем работать над собой, никогда ничего не изменится. Мы не можем рассчитывать на то, что другие делают это за нас. Это наша ответственность, и мы наделены огромной силой, способной изменить карму всего мира. Таким образом, принимая обет бодхисаттвы, мы подтверждаем, что не будем множить в этом мире страдания и хаос, но станем освободителями, бодхисаттвами, которых вдохновляет работа с людьми, а также с самими собой.

Решение работать с другими даёт огромное вдохновение. Мы больше не пытаемся поддерживать собственное величие. Достаточно того, что мы пытаемся стать людьми, способными по-настоящему помогать другим, то есть, развиваем качество самоотверженности, которого так не хватает нашему миру. Следуя примеру Будды Гаутамы, отказавшегося от своего царства и посвятившего себя работе с живыми существами, мы наконец начинаем приносить пользу обществу.

Наверное, каждый из нас знает свою маленькую истину (например, о поэзии, фотографии или амёбах), которая могла бы быть полезной остальным. Но мы обычно используем эти истины исклю-

чительно для создания собственной репутации. Скрытая работа лишь со своей маленькой истиной — подход трусов. В то же время наш труд бодхисаттвы никем не санкционирован. Нас могут побить, пнуть или просто недооценить, но мы всё же добры и готовы работать с другими. В этой ситуации речь о признании заслуг даже не идёт — это по-настоящему истинная и очень мощная ситуация.

Принять доброжелательный подход махаяны — значит отказаться от частной жизни и развивать великое видение. Вместо того чтобы уделять всё внимание своим маленьким проектикам, мы многократно расширяем своё видение, чтобы включить в него работу со всем остальным миром, со всеми галактиками и всеми вселенными.

Применение такого обширного видения на практике требует от нас ясного и совершенного отношения к ситуации. Чтобы отбросить эгоцентричность, ограничивающую наше видение и омрачающую наши действия, необходимо развить чувство сострадания. Для этого мы по традиции развиваем сначала сострадание к самим себе, затем — к очень близкому нам человеку, а затем — ко всем живым существам, включая своих врагов. В конце концов, мы начинаем смотреть на других живых существ с такой эмоциональной вовлечённостью, будто они являются нашими матерями. Возможно, в данный момент такой традиционный подход нам не требуется, но мы можем развить чувство непрерывной открытости и доброты. Смысл в том, что кто-то должен сделать первый шаг.

Обычно наше общение с миром сводится к патовой ситуации: «Он первым передо мной извинится или сначала мне придётся признать свою вину?». Но когда мы становимся бодхисаттвами, мы разрушаем этот барьер: мы не ждём, что другой человек сделает первый шаг — мы намерены сделать его

сами. Конечно, у людей много проблем, они сильно страдают. И наши знания о страданиях в этой стране, не говоря уже об остальном мире, стоят не больше половины песчинки. Миллионы людей во всём мире страдают из-за отсутствия щедрости, дисциплины, терпения, усердия, медитации и трансцендентной мудрости. Смысл первого шага, то есть принятие обета бодхисаттвы, состоит не в том, чтобы непременно заставить людей принять ваше воззрение, а в том, чтобы внести вклад в мир посредством собственного отношения, собственной доброты.

Принимая обет бодхисаттвы, мы признаём, что можем что-то изменить в окружающем нас мире. С точки зрения бодхисаттвы, этот мир нельзя назвать неисправимым бардаком. С ним можно работать при наличии вдохновения Буддадхармы, следуя примеру Будды и великих бодхисаттв. Мы можем вступить в их ряды, если будем надлежащим образом, совершенно и всесторонне работать с живыми существами без цепляния, замешательства и агрессии. Такая работа — естественное продолжение практики медитации, поскольку она способствует развитию чувства отсутствия эго.

Принимая обет бодхисаттвы, мы обязуемся выполнять множество требований. Если нас просят о помощи, мы не должны отказывать. Если нас приглашают в гости, мы не должны отказываться. Если нам предлагают стать родителем, мы не должны отказывать. Иными словами, мы заинтересованы в том, чтобы заботиться о других людях, нам дорог мир явлений и населяющие его существа. Это не легко. Мы не должны уставать от свойственных людям деспотических неврозов, эго-грязи, эго-рвоты и эго-диареи — мы не должны испытывать отвращение к ним. Напротив, мы испытываем благодарность и с готовностью убираем за людьми всю эту

грязь. Благодаря чувству терпимости мы позволяем ситуации происходить, несмотря на небольшие неудобства, позволяем ситуации докучать нам, переполнять нас.

Принятие обета бодхисаттвы означает, что мы хотим применять учения буддизма в повседневной жизни. Делая это, мы становимся достаточно взрослыми, чтобы ни за что не держаться. Мы не отвергаем свои таланты — мы используем их в процессе обучения, на практике. Бодхисаттва может передавать Дхарму на уровне интеллектуального понимания, понимания искусства или даже бизнес-понимания. Так что, посвящая себя пути бодхисаттвы, мы вновь обретаем свои таланты в рамках просветлённого подхода, не чувствуя угрозы с их стороны и не приходя из-за них в замешательство. Прежде наши таланты могли быть просто «улётами», частью текстуры нашего замешательства, но теперь мы возвращаем их в жизнь. Теперь благодаря учению, учителю и практике они могут раскрыться. Это не означает, что наша ситуация тут же улучшится. Разумеется, замешательство никуда не денется! И всё же появляется проблеск открытости и бесконечных возможностей.

В этот момент, с точки зрения доверия к себе, мы должны совершить скачок. Мы действительно можем скорректировать любые чувства, не свойственные бодхисаттве, например, агрессию и недостаток сострадания, в момент их возникновения. Мы можем распознать свой невроз и работать с ним, вместо того чтобы скрывать или отвергать его. Благодаря этому невротический образ мышления, или «улёту», постепенно растворяется. Если мы работаем с неврозом непосредственным образом, такая работа становится проявлением сострадания.

Обычные человеческие инстинкты подсказывают, что мы должны в первую очередь заботиться

о своём пропитании и дружить только с теми, кто нас кормит. Это можно назвать «инстинктом обезьяны». Но в связи с обетом бодхисаттвы мы говорим о своего рода сверхчеловеческом инстинкте, имеющем гораздо большую глубину и полноту. Вдохновлённые этим инстинктом, мы готовы испытать ощущения опустошённости, нужды и замешательства. Но готовность к этим чувствам одновременно даёт возможность помогать другим. Находится применение для нашего замешательства, хаоса и эгоцентризма: теперь они становятся трамплинами. Даже раздражение, возникающее в ходе практики пути бодхисаттвы, позволяет подтвердить наш выбор.

Принимая обет бодхисаттвы, мы, по сути, отдаём себя в собственность всем живым существам: в зависимости от ситуации мы готовы стать для них магистралью, лодкой, полом или домом. Мы позволяем другим живым существам использовать нас любым удобным для них образом. Мы готовы нести тяготы мира, подобно тому, как Земля поддерживает атмосферу, а вселенная предоставляет пространство для звёзд, галактик и всего остального. Нас вдохновляет пример физической вселенной. Мы предлагаем себя как ветер, огонь, воздух, землю и воду, то есть в качестве всех первоэлементов.

Однако очень важно избегать *идиотского сострадания*. Если человек будет неправильно обращаться с огнём, он обожжётся; если будет неправильно обращаться с лошадью, она его сбросит. Должно присутствовать чувство земной реальности. Для работы с миром необходим практический интеллект. Мы не можем быть просто бодхисаттвами «любви и света». Если, работая с живыми существами, мы не будем рассудительны, они вполне могут стать зависимыми от нашей помощи, и она не принесёт им пользы. Люди привыкнут

к нашей помощи так же, как привыкают к снотворному. Пытаясь получить её всё больше и больше, они станут всё больше и больше слабеть. Поэтому ради блага живых существ мы должны открыться, поддерживая отношение бесстрашия. Поскольку люди имеют склонность быть снисходительными, иногда мы должны быть прямыми и резкими. Подход бодхисаттвы заключается в том, чтобы помочь другим помочь себе. Можно провести аналогию с первоэлементами: земля, вода, огонь и воздух никогда не поддадутся нам, если мы попытаемся использовать их неподходящим образом, и в то же время они великодушно отдают себя для надлежащего использования.

Одна из помех дисциплине бодхисаттвы — отсутствие чувства юмора; мы можем воспринимать всё слишком серьёзно. Но воинственный подход к доброжелательности не работает. Начинаящие бодхисаттвы обычно слишком заняты собственной практикой и собственным развитием и подходят к махаяне слишком по-хинаянски. Однако серьёзная воинственность имеет мало общего с радостью и весельем пути бодхисаттвы. Возможно, поначалу вам придётся изображать открытость и радость. Но вы должны, по крайней мере, попытаться быть открытыми, энергичными и в то же время смелыми. Для этого вам придётся постоянно совершать своего рода прыжки. Вы можете прыгать как блоха, кузнечик, лягушка, наконец, как птица, но на пути бодхисаттвы делать это придётся постоянно.

Возможность присоединиться к семейству будд даёт чувство невероятной радости и торжества. В конце концов, мы решились обратиться за своим наследством, то есть за просветлением. С точки зрения сомнения, любое просветлённое качество в нас самих может казаться собственной уменьшенной копией. Но с точки зрения действительности, в нас

уже существует полностью просветлённая сущность. Просветление больше не миф: оно существует, с ним можно работать, и мы целиком и полностью связаны с ним. Поэтому все сомнения в том, находимся ли мы на пути, пропадают. Становится очевидно, что мы приняли на себя обязательства и собираемся осуществить амбициозный проект: стать буддой.

Принятие обета бодхисаттвы демонстрирует, что мы остепенились и сделали этот мир своим домом. Мы не боимся, что на нас нападут или попытаются уничтожить. Мы постоянно ставим себя под удар ради блага живых существ. Ради облегчения страданий людей и уменьшения их проблем мы даже отказываемся от цели достичь просветления. И всё же мы невольно достигаем просветления. Бодхисаттвы и великие татхагаты прошлого сделали этот шаг, и мы тоже способны на него. То, примем мы это богатство или откажемся от него и смиримся с нищенской ментальностью, зависит только от нас.

ПЕРЕСАДКА БОДХИЧИТТЫ

Обет бодхисаттвы — это прыжок, после которого мы постепенно отказываемся от эгоистического подхода к духовному развитию. В абсолютном смысле обет бодхисаттвы — это полная пересадка *бодхичитты*, пробуждённого ума, в наше сердце, это полное сращивание себя с добротой и состраданием нашей изначальной пробуждённости. Но мы не можем сразу стать настоящими бодхисаттвами — мы просто становимся кандидатами на достижение состояния бодхисаттвы. В связи с этим мы выделяем относительную и абсолютную бодхичитты. Относительная бодхичитта подобна намерению совершить путешествие и покупке билета,

абсолютная же бодхичитта подобна самому путешествию. Сначала мы покупаем билет и только потом летим.

Церемония принятия обета бодхисаттвы также является признанием того, что мы способны достигнуть просветления. Она вдохновляет нас осознать, что бодхичитта уже существует внутри нас. Так что, принимая обет бодхисаттвы, мы бесконечно расширяем своё видение, выходя за рамки собственного маленького квадратного мира. В определённом смысле это пересадка сердца. Мы заменяем своё старое сердце, ориентированное на эго и самовозвеличивание, новым, для которого характерно сострадание и более широкое видение.

Качеством, делающим эту пересадку возможной, является наша собственная доброта. Так что в каком-то смысле это сердце было в нас всегда. Мы просто обнаружили его внутри собственного сердца — будто сняли шелуху с лука. Это открытие бодхичитты наделено большой силой. Поскольку фундаментальные щедрость и сострадание уже присутствуют внутри нас, нам не придётся их ни у кого заимствовать. Благодаря качеству изначальной пробуждённости мы можем действовать непосредственно, в потоке ситуаций.

Ощущение уязвимости, говорящее, что мы должны защищать себя, часто мешает чувству теплоты. Но на пути бодхисаттвы мы рискуем, беззаветно расширяясь ради блага других. Доверие, позволяющее нам пойти на такой риск, возникает в результате открытия нашей собственной пробуждённости, или бодхичитты. Будучи однажды осознанной, эта пробуждённость начинает непрерывно развиваться и уже не может быть уничтожена. До тех пор, пока в нас существуют теплота и сочувствие, мы притягиваем возможности проявить их, как мёд притягивает мух. Кажется, что

мы становимся магнитом для таких ситуаций. Это наш шанс работать с ними без отвержения.

Как только мы начинаем уступать свою территорию, в сердце возникает ощущение бодрствования, перерыв в формировании концепций. Мы начинаем проявлять дружелюбие к миру. Теперь мы уже не можем ни в чём обвинять ни общество, ни погоду, ни комаров. Мы должны взять на себя ответственность и — справедливо или несправедливо — винить во всём себя, а не мир. Мы обязаны это сделать. Нет смысла бесконечно подавать иски в космический суд, выясняя, кто прав, а кто виноват. От этого никто не выиграет, а судебные дела перерастут в космические сражения, в третью мировую войну. Так что кому-то придётся начать: человек, принимающий обет бодхисаттвы, должен сделать первый шаг. В противном случае щедрость никогда не появится, а агрессии и хаосу не будет конца. В сущности, на пути бодхисаттвы неагрессия начинает играть роль полноценного мировоззрения.

ОТКАЗ ОТ ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ

Когда мы вступаем на путь бодхисаттвы, для наших личных удовольствий не остаётся места. Мы не можем сохранить за собой даже небольшое личное пространство. Обычно нам очень важно приберечь что-нибудь для себя. Но в данном случае личные удовольствия и персональные привилегии отсутствуют. Разумеется, нам всё так же хочется иметь свой уголок, хочется закрыть дверь и включить музыку, почитать роман, журнал или что-нибудь о буддизме. Но эти дни ушли. Как только мы принимаем обет бодхисаттвы, у нас не остаётся личной жизни. По сути, с этого момента нам не нужен личный ориентир. Мы были проданы, переуступлены

живым существам. Живые существа могут на нас пахать, испражняться на нас, засеивать наши спины зерном, то есть использовать нас как пашню. То, что у нас больше нет личной жизни, очень, очень опасно и вызывает раздражение.

Интересно, что мы можем быть стопроцентно работающими для других, двадцать четыре часа в сутки. Мы можем продолжать трудиться даже во сне — настолько мы заняты своим делом. В силу этой преданности другим мы больше не просимся в отпуск. Если мы просим об отпуске или небольшом перерыве в работе для других, это вызывает подозрения: мы всё ещё пытаемся сохранить уголок, недоступный никому, кроме нас, и это одна из самых больших наших проблем. Принимая обет бодхисаттвы, мы окончательно отказываемся от личной жизни на грубом уровне, а также от личного пространства внутри себя. Ум, как правило, подвержен чему-то вроде шизофрении: каждая его часть хочет скрыться от всех остальных. Но и от этого мы отказываемся. Поэтому, что бы ни делал бодхисаттва, в его действиях нет никакой секретности, никакой тайны. Иными словами, мы больше не живём двойной жизнью — теперь у нас одна жизнь, посвящённая практике и помощи другим существам. Это не значит, что мы становимся маленькими гуру или учителями, управляющими другими людьми. Мы можем быть не большими потоками, а лишь маленькими каплями в океане. Если у нас появятся амбиции, мы можем стать слишком самовлюблёнными. Поэтому нужно следить за собой. С этой точки зрения очень полезна медитация. Она демонстрирует нам, что мы можем быть полностью открытыми и пробуждёнными, осознавая, что мир, в котором мы живём, принадлежит не только нам, но и всем остальным.

БЕЖЕНЦЫ И БОДХИСАТТВЫ

Когда мы вступаем на путь бодхисаттвы, от нас требуется очень многое — гораздо больше, чем когда мы были беженцами. Принимая обет прибежища, мы связываем себя с путём. Буддадхарма вдохновляет нас, и мы знаем, что нам никуда от неё не деться. Развив определённое понимание собственной изначальной природы, мы стали сильными и дисциплинированными людьми, больше не являясь бельмом на глазу общества. В то же время путь индивидуального освобождения, путь личных интересов не мог удовлетворить нас полностью. Нам чего-то не хватало: мы ещё не работали с другими людьми, с другими живыми существами. Приняв обет прибежища, мы начали отчётливо понимать, что ещё не выполнили своих обязательств перед живыми существами. Наш подход стал походить на вросший ноготь: мы разрушали себя, вместо того чтобы расширяться и работать с другими.

Когда мы подготовим почву с помощью обета прибежища, откажемся от всего, нас начнёт привлекать взаимодействие с миром. Мы привели в порядок собственную ситуацию. Если бы в нас не возникли сострадание и открытость по отношению к самим себе, мы бы вообще не смогли добиться прогресса. Но, даже добившись прогресса, мы не освободились полностью. Для дальнейшего развития нам нужно зарядиться энергией — мы должны совершить ещё один прыжок: принять обет бодхисаттвы. Готовность к принятию обета означает, что мы уже бодхисаттвы. На самом деле мы едва ли готовы принять его. Но поскольку у нас есть обязательства перед миром, мы больше не можем спокойно сидеть и злиться на свои негативные тенденции и недостатки. Хотя они по-прежнему нас беспокоят, мы должны подняться и начать ра-

ботать с людьми. Даже если у вас на ноге рана, вы всё равно должны попытаться поддержать другого. Таков стиль пути бодхисаттвы: наши собственные неудобства считаются не слишком важными. На уровне бодхисаттвы мы уже не только путешественники, следующие по пути, но и выразители просветлённого отношения, а это значит, что мы должны перестать потворствовать собственным слабостям.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БОДХИСАТТВЫ

Отношение бодхисаттвы к другим людям можно описать фразой «приглашение всех живых существ к себе в гости». Если мы смотрим на человека как на гостя, значит, отношения с ним важны для нас. Мы предлагаем гостям особые угощения и особое гостеприимство. Кроме того, мы чувствуем, что наши отношения с гостем временны: гость когда-нибудь уйдёт. Поэтому мы высоко ценим его и считаем, что время, проведённое с ним, большая удача для нас. Итак, быть бодхисаттвой — значит постоянно относиться ко всем как к своим гостям. Идея приглашения в гости всех живых существ — отправная точка сострадания.

Сострадание является сердцем практики медитации-в-действии, сердцем деятельности бодхисаттвы. Оно возникает как внезапная вспышка, в которой одновременно присутствуют осознанность и теплота. Всмотревшись в неё внимательнее, мы увидим, что это трёхчастный процесс, состоящий из чувства внутренней теплоты, видения сквозь заблуждение и чувства открытости. Но весь процесс происходит мгновенно. На анализ нет времени. Мы не можем выйти из него или ухватиться за него. У нас нет времени даже на то, чтобы обозначить его, чтобы заметить: «Я делаю это».

Деятельность бодхисаттвы наполнена добротой и энергией. У нас достаточно сил, чтобы привести в действие свою энергию, и в то же время достаточно доброты, чтобы менять решения в соответствии с ситуацией. Эта добрая и энергичная деятельность опирается на знание: мы осознаём окружающую обстановку, а также то, какой она видится нам, и что мы хотим предпринять. Мы отчётливо видим все стороны ситуации.

Приняв обет бодхисаттвы, мы, возможно, начнём опасаться действовать исходя из своего вдохновения. Если мы посмотрим на обычные ситуации, в которых оказываемся, они покажутся нам нелогичными и запутанными. Но когда мы посмотрим на свою обыденную жизнь в ярком свете постоянной практики, наши действия могут увидеться более чёткими: испытывая притяжение эго, вдруг отсечём это притяжение; если мы не решались выйти за пределы эгоцентрической точки зрения, то теперь сможем отпустить эту нерешительность. Колебания могут возникать из-за страха принять неправильное решение, отсутствия понимания, как поступить. Но можно войти в ситуацию глубже — и правильное решение придёт само собой. Мы можем слегка бояться последствий своих действий, проявлять осторожность в них. И в то же время мы чувствуем уверенность и энтузиазм, и мы добиваемся благоприятного исхода. Такой подход, сочетающий уверенность и осторожность, называется искусным действием.

В каком-то смысле принятие обета бодхисаттвы является невероятным притворством. Мы не уверены, что способны идти по этому пути, и всё же решаемся на это. Этот прыжок необходим для развития базовой уверенности. Ситуации, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, одновременно целостны и пригодны для работы. Нам не

нужно ни уклоняться от них, ни преувеличивать их, накатывая на них словно танк. Мы подходим к каждой ситуации прямо и непосредственно, работаем с тем, что есть.

Такую деятельность бодхисаттвы традиционно описывают в терминах шести *парамит*, или запредельных совершенств: щедрости, дисциплины, терпения, усердия, медитации и трансцендентной мудрости.

Парамита *щедрости* неразрывно связана с идеей передачи знания, передачи учения. В сущности, каждый, кто принимает обет бодхисаттвы, считается потенциальным учителем. Если мы отказываемся учить из-за своей паранойи, застенчивости или желания единолично обладать своим знанием, то мы бросаем живых существ на произвол судьбы. Даже чувствуя неготовность стать учителями, мы должны иметь намерение стать начинающими учителями. Мы должны быть готовы поделиться с другими тем, что знаем. В то же время нужно контролировать себя, чтобы ненароком не поделиться тем, чего мы *не* знаем.

В ходе церемонии принятия обета бодхисаттвы мы выражаем щедрость, делая подношение трём драгоценностям: Будде, Дхарме и Сангхе. Мы, по сути, подносим собственное эго: ощущение разumnости мы подносим Будде, глубокое понимание природы пути — Дхарме, а чувство товарищества — Сангхе.

Традиционный способ развития щедрости — предложить свою еду другому человеку. Даже если мы голодны, прежде чем приступить к трапезе, мы берём в руки тарелку с едой и мысленно отдаём её другому человеку. Именно в момент такого даяния мы действительно начинаем практику шести парамит. Отдавая что-то личное и значимое для нас, мы помогаем себе очиститься от привязанностей

и преодолеть грубые модели духовного материализма.

Парамита *дисциплины*, или этики, опирается на чувство доверия к самому себе. В противоположность ей традиционная этика часто основывается на недостатке доверия к себе и боязни собственных агрессивных импульсов. Если мы не уверены в своём разуме и своей пробуждённости, так называемые аморальные люди представляют для нас серьёзную угрозу. Например, причиной, по которой мы отвергаем «аморального» убийцу, может быть наш страх, что в один прекрасный день мы сами станем убийцами. Мы можем даже опасаться взять в руки пистолет, символизирующий убийство и смерть, из-за опаски тут же подстрелить себя самого. Иными словами, мы не верим в себя и свою собственную нравственность. Эта одержимость собственной неадекватностью является одним из серьёзнейших препятствий на пути бодхисаттвы. Если мы будем чувствовать себя неадекватными бодхисаттвами, из нас действительно никогда не выйдет хороших бодхисаттв. В сущности, одержимость моралистическим, основанным на чувстве вины подходом, — своего рода ловушка хинаяны. Это попытка усилить своё эго. Чувство доверия к себе позволяет бодхисаттве искусно работать с любой ситуацией, так что из сострадания к живым существам он даже может совершить аморальный поступок. Разумеется, это очень деликатный вопрос, но он неразрывно связан с разумным подходом к работе с людьми.

Дисциплина бодхисаттвы возникает из чувства доверия к себе. Кроме того, она подразумевает зарождение доверия к другим. Вы чувствуете отвагу, вы готовы поднять флаг разумности и провозгласить открытый путь. Если мы слишком маленькие или слишком робкие, то не знаем, кто мы и с кем

имеем дело. У нас остаётся ощущение собственной территории и необходимости что-нибудь сохранить для себя. А поскольку наше доверие основано на чувстве собственной исключительности, то мы боимся, что у окружающих тоже может возникнуть уверенность в себе. Мы не хотим уничтожать прекрасные основания собственной власти. В отличие от такого подхода путь бодхисаттвы — это великое воззрение открытости, в котором более чем достаточно места для работы с людьми без нетерпения и стремления показать своё превосходство. Поскольку наше воззрение не связано с сохранением эго, нам ничто не угрожает. Нам нечего терять, и поэтому можно идти на уступки в отношениях с людьми.

Парамита *терпения* — это готовность работать с собственными эмоциями посредством практики медитации. Это, в свою очередь, позволяет нам сохранять спокойствие при работе с другими. Как правило, мы не хотим работать с агрессивными людьми, ведь с ними может быть нелегко. Они представляют угрозу для нашей несвойственной бодхисаттвам склонности искать удовольствие и безопасность. Если кто-то нам навредит, мы затаим на него горькую обиду и откажемся прощать. Мы склонны считать, что проблема в этих агрессивных людях, а не в нашей трусости. Но парамита терпения требует отказа от эгоцентричного подхода, в соответствии с которым мы всегда и во всём виним других. Для практики терпения нужно всего лишь не отвечать угрозой на угрозу, гневом на гнев, агрессией на агрессию, обидой на обиду. Но это не означает, что мы становимся совершенно пассивными. Наоборот, мы используем энергию другого человека — как в дзюдо. Поскольку мы установили связь с собственной агрессией посредством практики медитации, агрессия других людей

не представляет для нас угрозы, и мы не испытываем необходимости отвечать на неё импульсивно или агрессивно. Наш ответ является самообороной в том смысле, что мы не отвечаем угрозой на угрозу, и в то же время предотвращаем новое нападение, позволяя энергии нападающего «сделать подсечку» самой себе.

Парамита *усердия* подразумевает готовность к упорному труду на благо других. После преодоления эмоциональных проблем и концептуальной легкомысленности ума, обычно служащих предлогом не заниматься деятельностью бодхисаттвы, возникает огромная энергия. Мы перестаём потакать эгоцентризму и лени, перестаём останавливаться на своих привычных и уютных эмоциональных проблемах. Бодхисаттва стремится преодолеть лень посредством развития простоты. Простота возникает из видения обширного пространства, в котором нам совсем необязательно выплёскивать свои эмоции или проигрывать их все, чтобы от них избавиться, — мы можем работать с ними напрямую в момент их возникновения. Таким образом, эмоции перестают быть препятствием для течения энергии и становятся её источником.

Помимо эмоций наш ум может создавать концепции — эта способность похожа на комбинацию паники и логического мышления. Мы постоянно сомневаемся и поэтому постоянно пытаемся успокоиться. Ум способен избобрести сотни ответов, сотни способов заверить нас в том, что мы поступаем правильно. А когда мы учим, то навязываем эту концептуальную болтовню другим. Чтобы оправдать себя в такой ситуации, люди начинают много говорить, пытаюсь, таким образом, надуть своих учеников. Бодхисаттва способен разглядеть невероятно сложную структуру этой непрекращающейся болтовни во имя самоутверждения.

Преодолев лень эмоционального потакания посредством простоты, бодхисаттва получает возможность видеть концептуальную структуру, которой обрастают наши эмоции. Ни эмоции, ни концептуальный ум не кажутся бодхисаттве препятствиями. По сути, он не видит препятствий ни в чём и ничто не считает дурным или злым. Всё лишь ландшафт, по которому пролегает путь бодхисаттвы. Поэтому бодхисаттва видит свою жизнь как непрерывное приключение, непрерывное открытие нового понимания. А поскольку его представление о пути ничем не ограничено, возникает невероятная энергия и готовность к упорной работе. В общем, парамита *усердия* не является проектом; это естественное и спонтанное выражение видения бодхисаттвы.

Практикуя парамиту *медитации*, мы относимся к медитации как к естественному процессу, не являющемуся ни препятствием, ни добродетелью. Если в ходе практики нам надоедает постоянный шум мыслей, мы можем начать избегать медитации. Мы ожидали, что ситуация принесёт нам пользу безо всяких сложностей, и поэтому не хотим работать с постоянно возникающим раздражением; мы не выносим беспокойства. С другой стороны, можно сильно привязаться к представлению о себе как о хорошем мастере медитации. Мы считаем любой приятный опыт божественной благодатью и доказательством того, что наша практика имеет смысл. Мы чувствуем, что можем медитировать лучше и дольше, чем кто бы то ни было. В данном случае мы рассматриваем практику как соревнование за лидерство. Но что бы мы ни делали — избегали практики или привязывались к ней как к способу самоутверждения, — мы всё равно уходим от парамиты медитации, то есть от готовности работать с собственным неврозом и поспешностью.

Парамита *трансцендентного знания* — это качество недогматического и не основанного на содействии развитию эго интереса к учениям. С точки зрения трансцендентного знания, любое действие, направленное на развитие эго или подразумевающее выбор лёгкого пути, является еретическим. Эта ересь связана не с теизмом или атеизмом, а с проповедью языка эго — даже если она читается во имя Буддадхармы. Даже практикуя махаяну, мы можем продолжать искать «я» как нашу фундаментальную сущность: «Надежда всё ещё есть, я могу накачать огромные мускулы. Я могу увеличить свои лёгкие до огромных размеров. Я могу доказать вам, что контролирую свой ум, даже несмотря на то, что являюсь последователем традиции махаяны». Но такие приёмы двойного агента крайне глупы и не работают.

Мы можем настолько привязаться к взглядам махаяны, что отвергнем хинаяну и будем выражать своё несогласие с ней. Но без дисциплины хинаяны у нас бы не было основы для развития махаяны. С другой стороны, можно стать строгими приверженцами догмы и привязаться к хинаяне. Похоже, так проявляется наша трусость: мы не готовы вступить на широко открытый путь махаяны. В отличие от этих догматических крайностей парамита трансцендентной мудрости наделена озорным качеством интереса к логике всех трёх ян: хинаяны, махаяны и ваджраяны. Интерес и любопытство, о которых идёт речь, не являются чисто интеллектуальными — они основаны на практике медитации.

В целом суть деятельности бодхисаттвы сводится к необходимости иметь хорошие манеры. Мы должны уметь предоставлять другим своё гостеприимство, несмотря на раздражение. Но это во все не лицемерное гостеприимство. Это скорее

проявление просветления, рабочее состояние ума, в котором мы распространяем своё гостеприимство настолько широко, что оно выходит за пределы нашего раздражения.

Пожалуй, самое главное в работе с другими — это не выработать *идиотское сострадание*, то есть не пытаться всегда быть добрыми. Поскольку такой поверхностной добротой недостаёт смелости и ума, она приносит больше вреда, чем пользы. Она словно доктор, который, руководствуясь мнимой добротой, отказывается лечить пациента, потому что лечение может быть болезненным, или мать, не способная вынести неприятных моментов воспитания ребёнка. В отличие от идиотского сострадания настоящее сострадание не опирается на бездумное избегание боли. Оно бескомпромиссно преданно фундаментальной разумности. Людей, искажающих путь, то есть препятствующих развитию фундаментальной разумности, необходимо остановить — и сделать это как можно скорее. Это крайне важно. Идиотское сострадание не пройдёт. Мы должны отсечь как можно больше самообмана, чтобы научить других и самих себя. Так что последним трусливым компромиссом бодхисаттвы является то, что, достигнув всего остального, он не может преодолеть идиотское сострадание.

Обет бодхисаттвы обладает огромной силой по той причине, что принимается не ради удовольствия эго. Он выходит за границы отдельного человека. Принимая обет, вы словно сажаете семя быстро растущего дерева, в то время как, делая что-то ради эго, вы сажаете песчинки. Сажая зерно обета бодхисаттвы, вы лишаете эго силы и значительно расширяете перспективу. Такой героизм, такое величие ума полностью, совершенно и абсолютно заполняет всё пространство. При наличии такой перспективы ничто не вызывает клаустрофобии

и ничто не пугает. Есть только одна большая, безграничная, как пространство, идея непрерывной помощи живым существам на пути к просветлению.

ЦЕРЕМОНИЯ ПРИНЯТИЯ ОБЕТА БОДХИСАТТВЫ

Принимая обет бодхисаттвы, вы открыто заявляете о своём намерении вступить на путь бодхисаттвы. Недостаточно просто признать это намерение наедине с самим собой. Вы должны быть достаточно смелы, чтобы рассказать о нём другим. Это большой риск, но вы всё равно готовы на него пойти.

В начале церемонии вы просите учителя передать вам обет бодхисаттвы и принять вас в семейство Будды, говоря: «Да будет учитель милостив ко мне. Подобно татхагатам, архатам, самьяksamбуддам, возвышенным и обитающим на уровне великих бхуми бодхисаттвам прошлого, развившим устремлённость к непревзойдённому, совершенному, великому просветлению, я прошу учителя помочь мне развить такое же отношение». В ответ на это учитель велит вам как своему ученику отринути сансару и развивать сострадание к живым существам, стремление к просветлению, преданность Трёх драгоценностям и уважение к учителю. Он напоминает, что следует углублять чувство сострадания и укоренить его в своём сердце, так как «живые существа бесконечностью своей подобны небесному простору, и, пока они живут, они будут испытывать противоречивые эмоции, заставляющие их творить зло, за которое им придётся страдать».

Это магическая церемония: на ней присутствуют и наблюдают за вами бодхисаттвы прошлого, настоящего и будущего. Вы совершаете три простирания перед ними, а также перед вашим собст-

венным сознанием. Выполняя простирания, вы устанавливаете связь с землёй, напоминая себе о собственной полной бесприютности.

Затем вы произносите сам обет, начинающийся словами: «С этого момента и пока я не стану подлинным воплощением просветления, я буду развивать отношение, направленное на непревзойдённое, совершенное, великое просветление, чтобы те живые существа, которые ещё не перешли на другую сторону, смогли перейти, чтобы те, кто ещё не был переведён, были переведены, чтобы те, кто ещё не испытал облегчения, испытали его, и те, кто ещё не ушёл в нирвану, могли уйти в неё».

На этом этапе церемонии вы должны отождествить себя с первоэлементами, питающими всех живых существ. Вы становитесь матерью-землёй и поэтому должны с радостью принимать всё, что в вас пихают, бросают и закапывают, включая мусор. Вы читаете фрагмент из «Бодхичарьяаватары» Шантидевы, в котором приводится очень красивое описание этого процесса: «Подобно тому, как земля и другие первоэлементы, включая пространство, постоянно дают всевозможную пищу бесчисленным живым существам, пусть и я буду питать живых существ, до краёв наполняющих пространство, пока все они не достигнут нирваны».

Теперь, когда вы отдали себя живым существам, вы перестанете испытывать обиду. Иногда к вам приходит гость, вы предлагаете ему своё гостеприимство, но сожалеете, что вообще пригласили его. Вы также можете вспомнить, что в детстве гостеприимство ваших родителей казалось вам очень скучным и раздражающим: «Как бы я хотел, чтобы папа не приглашал к нам этих чужаков. Я люблю своё личное пространство». Но, с точки зрения бодхисаттвы, родители давали вам отличный пример. Теперь вы обязуетесь предлагать именно такое

гостеприимство и готовы впустить людей в своё пространство. Поступая таким образом, вы следуете примеру бодхисаттв прошлого, посвятивших себя фундаментальной щедрости, разумности и просветлению. Помня об этом, повторяйте: «Подобно тому, как *сугаты* прошлого порождали бодхичитту и шаг за шагом выполняли практики бодхисаттв, пусть и я на благо существ взращу бодхичитту и шаг за шагом выполняю эти практики».

Затем вы подносите дар, символизирующий щедрость и новые обязательства. Даже если этим даром будет труп, вы должны будете поднести его как истинный знак того, что вы посвящаете себя бодхичитте. Поднося то, что вам очень дорого — даже слишком дорого, — чем бы это ни было, вы подносите своё чувство привязанности, свою базовую склонность к цеплянию.

Подношение дара аналогично тому моменту церемонии прибежища, когда наставник щёлкает пальцами. Но на этот раз абстрактные энергии линии преемственности или фундаментальный буддизм не проникают в ваш организм, поскольку обет бодхисаттвы принимается скорее на эмоциональном уровне. Принятие прибежища связано с обычным, моралистическим уровнем: ваше обязательство заключается в том, что вы не будете неверны. Обет бодхисаттвы гораздо тоньше: момента, когда в вас проникает бодхичитта, на самом деле нет. Однако так или иначе в тот момент, когда вы подносите дар и чувствуете желание избавиться от своего цепляния и эгоцентризма, вы можете действительно превратиться в дитя Будды, — в бодхисаттву. В этом случае, нравится вам это или нет, вы берёте на себя тяжёлую ношу, и, к счастью, этого невозможно избежать. Вы не можете от неё отказаться. В случае хинаяны вы можете снять с себя обет, но вы не можете снять с себя обет

бодхисаттвы даже в будущих жизнях. Вы не сможете отказаться от него, поскольку практика махаяны основана не на физическом бытии, а на сознании в самом обычном смысле этого слова.

Поднеся дар, вы можете оценить сделанное. Поняв, что не совершили ошибки, произнесите: «Теперь моё рождение стало полезным, я воспользовался возможностями человеческой жизни. Сегодня я родился в семье Будды. Отныне я дитя Будды».

В следующем зачитываемом фрагменте приводятся примеры того, чем вы можете быть полезны обществу и миру и как вы можете уживаться с собой и остальными существами: «Отныне я буду целенаправленно вести деятельность, приносящую пользу моей семье. Я буду действовать так, чтобы не вызвать упадок веры и дисциплины в ней. Подобно тому, как по счастливой случайности слепой находит драгоценный камень в куче мусора, во мне по счастливой случайности зародилась бодхичитта. Это величайшая амрита, уничтожающая смерть; неисчерпаемая драгоценность, устраняющая бедность во всём мире; наилучшее лекарство, излечивающее от всех недугов в мире; дерево, под которым могут отдохнуть существа, уставшие блуждать по дорогам мироздания; вселенский мост, по которому путники могут пройти над нижними мирами; восходящая луна ума, свет которой рассеивает страдания клеш; великое солнце, уничтожающее мрак неведения; чистое масло, получающееся от взбивания молока священной Дхармы. Для путников, скитающихся по дорогам мироздания и ищущих счастья в объектах наслаждения, это высочайшее блаженство, для достижения которого достаточно протянуть руку, великий пир, утоляющий голод всех живых существ».

Теперь вы готовы получить новое имя в качестве бодхисаттвы. Это имя символизирует щедрость,

которую вы используете при работе с другими. Оно не становится очередным средством укрепления вашей территории или идентичности, оно — выражение не-эго. Вы больше не принадлежите себе — вы принадлежите другим. Имя бодхисаттвы имеет большую силу, чем имя прибежища, поскольку напоминания о необходимости работать с другими более актуальны, чем напоминания о необходимости работать с собой. Ваше имя бодхисаттвы — это выражение вашего тонкого стиля: в устах одного человека оно может звучать как оскорбление, в устах другого — стать источником воодушевления. Оно является отражением более деликатной области, чем имя прибежища, что крайне полезно. Иными словами, ваше имя бодхисаттвы служит паролем, очень точным руководством по вашему особому стилю фундаментальной открытости при работе с живыми существами. Ваше имя бодхисаттвы отражает как ваши способности, так и ваши основные свойства, о которых вы должны будете вспомнить в случае критической ситуации. Вместо того чтобы искать спасителя, вы должны вспомнить своё имя, которое станет напоминанием о глубине вашей вовлечённости в путь бодхисаттвы. Это символ того, что вы установили связь с собственной природой будды, *татхагатагарбхой*: вы вырыли колодец и обнаружили чистую воду, которой вам хватит навечно. Ваше имя бодхисаттвы выражает вашу преданность фундаментальной разумности, готовность посвятить жизнь живым существам. Поэтому оно обладает огромной силой и важностью.

Принятие обета бодхисаттвы, без сомнения, стоит отпраздновать. Это яркая веха, а не серая обыденность. Это нечто из ряда вон выходящее, нечто историческое. Помня об этом, вы предлагаете другим разделить вашу радость от того, что

вы наконец стали слугой всех живых существ. Вы говорите: «Сегодня, в присутствии всех защитников я пригласил всех живых существ и сугат. *Девы и асуры, возрадуйтесь!*»

На этом церемония принятия обета бодхисаттвы завершается. Эта простая церемония ставит перед вами крайне сложную задачу посвятить себя людям, забыв о соображениях собственного удобства. Чтобы принять этот вызов, вам необходимо бесстрашие. Таким образом, принимая обет, вы вступаете в мир воинов, где нет места страху.

Священное воззрение: практика Ваджрайогини⁷

Переживание ваджрного ума Ваджрайогини настолько глубоко и обширно, что даже если возникают мысли, они не завладевают вниманием — они лишь мелкие рыбёшки в огромном океане пространства.

В ваджраяне, тантрическом учении буддизма, заключена невероятная сила и магия. Эта магия проявляется в способности ваджраяны трансформировать замешательство и невроз в пробуждённый ум и проявлять обыденный мир как сферу сакрального. Сила же заключается в безошибочном проникновении в истинную природу явлений и способности видеть сквозь эго и его обман.

Согласно тантрической традиции, ваджраяна является совершенным учением Будды: это путь совершенной дисциплины, совершенного подчинения и совершенного освобождения. И важно помнить, что корни ваджраяны уходят глубоко

⁷ Текст подготовлен для выставки буддийского искусства Гималаев, проходившей в 1983 г.

в основополагающие учения сутраяны, учения об отсутствии эго и сострадания.

Исключительная сила и эффективность ваджраяны часто неверно понимается как обещание немедленного просветления. Но человек не может стать просветлённым за одну ночь — подобные надежды пусты, безосновательны и даже опасны. Все без исключения буддийские учения указывают на ложную веру в «я», в эго как на причину страданий и препятствие для освобождения. Все великие учителя прошлого старательно выполняли предварительные медитативные практики, прежде чем стали йогинами ваджраяны. Без практики медитации в качестве базовой подготовки не будет основы, от которой можно было бы отталкиваться в практике ваджраяны.

Принцип Ваджрайогини, переживавшийся, осмысливавшийся и передававшийся учителями тибетской линии карма кагью, к которой принадлежу я, является частью традиции ваджраяны. Возможность рассказать о принципе Ваджрайогини и алтаре, связанном с её практикой, — большая честь для меня. В то же время на мне лежит ответственность перед линией преемственности и перед читателем: я должен создать верное представление о Ваджрайогини.

ОТСУТСТВИЕ ЭГО И СОСТРАДАНИЕ

Для того чтобы у читателя не сложилось неверного представления о Ваджрайогини как о внешнем божестве силы, необходимо вкратце рассказать об основных моментах буддизма, а также о пути махаяны. Жителям Запада бывает сложно в этом разобраться из-за иудео-христианской веры в Бога-творца. Буддизм — нетеистическая религия, в которой не существует понятия о внешнем спасителе.

Нетейзм — это синоним осознания *отсутствия эго*, которое первоначально достигается посредством медитативных практик *шаматхи* и *випашьяны*.

В ходе медитации шаматхи мы работаем с дыханием и положением тела как с выражением своего состояния бытия. Принимая величественную позу с выпрямленной спиной и отождествляясь с процессом дыхания, мы в фундаментальном смысле становимся друзьями самим себе. Когда возникают мысли, мы не относимся к ним как к врагам, а включаем их в свою практику, пометая как «мышление». Санскритское слово «шаматха» и тибетское слово «шине» буквально означают «пребывание в покое». Практика шаматхи помогает человеку увидеть простоту изначального состояния ума и то, как отсутствие внимания к умиротворённости бытия создаёт заблуждение, спешку и агрессию. Таково первое переживание отсутствия эго, в ходе которого человек осознаёт призрачность непреложных представлений о собственном «я» и иллюзорность того, о чём он говорит как о «я» или о «себе».

В ходе дальнейшей практики мы постепенно теряем ориентир самосознания и начинаем ощущать условия практики и весь мир без постоянных обращений к «своей» узкой точке зрения. Вместо того чтобы интересоваться исключительно «этим», мы начинаем интересоваться «тем». Развитие точного восприятия, связанного со способностью к проникновению и не привязанного к самому человеку, на санскрите называется *випашьяной*, а по-тибетски — лхатонгом, то есть «ясным видением». Техника випашьяны не отличается от техники шаматхи — можно сказать, что випашьяна вырастает из продолжительного выполнения практики шаматхи. Ясное видение или проникновение випашьяны обнаруживает, что феномены обладают твёрдым, непрерывным существованием

не в большей степени, чем наше «я». Благодаря этому мы начинаем осознавать отсутствие эго в «другом». Мы также понимаем, что страдания мира вызваны цеплянием за ошибочные представления о «я» и феноменах. Мы понимаем, что философские, психологические и религиозные представления о вечности и внешнем освобождении — это мифы, созданные умом-эго. Таким образом, отсутствие эго в практике випашьяны — это признание фундаментального одиночества, нетейстическое понимание того, что найти помощь мы можем лишь внутри самих себя.

Основа всей буддийской практики называется путём «личного освобождения» — *пратимокшей* на санскрите или *сосор тхарпа* по-тибетски. Практикуя шаматху и випашьяну как в качестве медитации, так и в повседневной жизни, мы можем освободиться от своих неврозов и замешательства и перестать причинять вред себе и другим. Мы хотим полностью посвятить себя этому пути и для этого принимаем прибежище в Будде (примере человека, который достиг просветления, отказавшись от внешней помощи и работая с собственным умом), *Дхарме* (учении об отсутствии эго, которое можно услышать и проверить на собственном опыте) и *Сангхе* (сообществе практикующих, следующих по пути Будды и практикующих то же, что практиковал и он). Мы осознаём, что в этом вращающемся мире, где существование сопряжено с заблуждением, нам выпала редкая удача познаться с истинным путём к освобождению.

Махаяна, или «Великая колесница», стремится к чему-то большему, чем личное освобождение. В целом подход махаяны заключается в том, чтобы работать на благо других при любых обстоятельствах. Это значит, это путешествие бесконечно. Когда мы отправляемся в путешествие, не имеющее

конечной точки, наши предубеждения ослабевают. Такое переживание отсутствия ориентира, которое сначала может быть лишь секундной вспышкой у нас в уме, является проблеском *шуньяты*. Слово «шунья» означает «пустой», а вместе с суффиксом «та» оно приобретает значение «пустотность». Согласно традиции, шуньята пуста в том смысле, что в ней нет ни «я», ни «другого» — она совершенно пуста. Переживание пустотности — это осознание того, что «я» или деятеля не существует, как не существует ни действия, ни «другого», на которого направлено действие.

Шуньята не является нигилистической идеей полного отсутствия, вакуума, тотального небытия. Это полное отсутствие цепляние и фиксации — полное отсутствие эго как у субъекта, так и у объекта. А значит, это отсутствие деления на себя и другого.

Переживание шуньяты даёт огромное пространство и потрясающее видение. Пространство появляется благодаря тому, что мы видим отсутствие препятствий для выхода наружу, для расширения. Видение же возникает в силу отсутствия разрыва между тем, кто испытывает переживание, и самим переживанием. Мы можем воспринимать вещи ясно, без каких бы то ни было фильтров, — такими, какие они есть. Такое непредвзятое восприятие называется «*праджня*», или «различающая мудрость». Праджня — это одновременно острота восприятия шуньяты и знание, возникающее вследствие этого восприятия.

Праджня буквально означает «высшее знание», «лучшее знание». Высшее знание, которым может обладать человек, это прозрение отсутствия эго, возникающее как переживание *випашьяны* и становящееся праджней на пути махаяны. Различающая мудрость праджни видит, что «я» не отделено

от «другого», а значит, и наше собственное просветление неотделимо от просветления других.

Таким образом, переживание шуньяты делает нас намного более пробуждёнными и сострадательными. Мы испытываем огромный интерес и огромное сострадание к другим людям, чьи страдания ничем не отличаются от наших собственных. Это начало махаянской практики *обмена себя на других*.

Обмен подразумевает предоставление любой необходимой помощи. Мы распространяем свою доброту, разумность и любовь на других людей и взамен готовы взять на себя их боль, замешательство и лицемерие. Мы готовы взять на себя вину за любые возникающие проблемы — и не потому что хотим стать мучениками, а потому что уверены в существовании бездонного источника доброты и разумности, которыми можем поделиться. На уровне махаяны отсутствие эго становится путём бескорыстных действий, полностью преодолевающим цепляние за эго. Именно благодаря покорению эго, о котором мы поговорим позже, становится возможно вступление на путь ваджраяны.

ВАДЖРНАЯ ПРИРОДА И ПРИНЦИП ЙИДАМА

Если мы полностью отпускаем цепляние и фиксации, то можем пребывать в изначальной добродетели ума и видеть любые проявления дискурсивного мышления — страсть, агрессию, заблуждения, противоречивые эмоции — лишь рябью на поверхности озера ума. Благодаря этому мы начинаем понимать, что за пределами цепляния и фиксации существует более масштабное видение. Это видение очень твёрдое и определённое. Своей определённой оно подобно не эго, а непрерывно сияющему солнцу. Пролетая в самолёте над облаками, мы

понимаем, что солнце светит даже тогда, когда внизу облачно и идёт дождь. Подобным образом, перестав цепляться за свою идентичность, за своё эго, мы видим, что отсутствие эго — это нерушимое, подлинное и очень могущественное состояние бытия. Мы осознаём, что, подобно солнцу, эта ситуация не имеет периодов роста и спада.

Такое состояние бытия называется *ваджрной природой*. Слово *ваджра* (тиб. *дордже*) означает «нерушимый», «обладающий качествами алмаза». Ваджрная природа — это стойкое, неизменное качество отсутствия эго, являющееся основой пути ваджраяны. Сам термин «ваджраяна» означает «колесница нерушимости» или «ваджрная колесница». Кроме того, ваджраяну называют тантрающей или «тантрической колесницей». *Тантра* (тиб. *гью*) означает «непрерывность» или «нить». Ваджрная природа — это непрерывность отсутствия эго или непрерывность пробуждённости, всепроникающей и сияющей, подобно солнцу.

Божества ваджраяны являются воплощениями ваджрной природы. Для практики ваджраяны особенно важны божества, называемые *йидами*. Лучший перевод слова «йидам», который я встречал, это «личное божество». На самом деле слово «йидам» — это сокращённая форма тибетской фразы «йи-кьи дамциг», означающей «священные узы ума». «Йи» — это «ум», «кьи» — частица родительного падежа и означает принадлежность, а «дамциг» — «священное слово» или «священные узы». Дамциг (санскр. *самаяя*) будет играть важную роль в рассказе о священных обязательствах ваджраяны. Под умом в данном случае понимается ваджрная природа, фундаментальная разумность и пробуждённая человеческой сущности, освобождённой от цепляния за эго. Йидам — это проявление просветлённого ума. Именно йидам соединяет или

связывает практикующего с его собственной просветлённой сущностью. Итак, в тантрическом понимании йидам — не внешний помощник, а нетеистическое божество, воплощающее изначальную ваджрную природу.

Существуют тысячи божеств, но в линии карма кагью особенно важным йидамом считается Ваджрайогини. Завершив выполнение *нёндро* или предварительных практик ваджраяны, ученик получает *абхишеку*, или посвящение в практику йидама, в ходе которой он отождествляет себя с личным божеством, воплощающим изначальную пробуждённую, или ваджрную природу. В традиции карма кагью первым йидамом, практику которого должен выполнять ученик, является Ваджрайогини. Для того чтобы достичь глубокого понимания принципа Ваджрайогини, необходимо поговорить о стадиях практики ваджраяны, которые проходит ученик во время знакомства с йидамом.

ПРЕДАННОСТЬ

В буддийской традиции отношения с учителем — это не почитание героя. Учитель высоко ценится как живой пример Дхармы. При вступлении на буддийский путь практикующий уважает учителя как мудреца или как старшего. В махаяне учителя называют *кальяномитрой*, или «духовным другом». Учитель является другом в том смысле, что готов безоговорочно разделить с учеником его жизнь и пройти вместе с ним путь. Он является подлинным примером махаянской практики обмена себя на других.

На уровне ваджраяны мы начинаем с веры в учителя и учителя, поскольку уже испытали на себе истинность и работоспособность учений. Затем, после открытия ваджрной природы, вера постепенно

становится преданностью (тиб. *могу*). «Мо» означает «страстное желание», а «гу» — «уважение». У нас возникает глубочайшее уважение к учителю и страстное желание получить то, что он может передать, поскольку мы видим в учителе воплощение ваджрной природы, пробуждённого ума. На этом уровне учитель становится гуру. Он — ваджрный мастер, тот, кто познал нерушимую ваджрную истину и может передать ваджрную энергию другим. Однако, если мы надлежащим образом не подготовимся к получению учений ваджраяны, она может стать крайне разрушительной. Поэтому для практики ваджраяны нам необходимо установить отношения с ваджрным мастером, который полностью понимает практикующего и практику и знает, как их объединить.

Отношения с ваджрным мастером подразумевают подчинение учителю, являющееся окончательным выражением отсутствия эго. Это позволяет практикующему полностью развить ваджрную природу, состоящую из трёх частей: из ваджрного тела, ваджрной речи и ваджрного ума. Созревание преданности и её превращение в полное подчинение по-тибетски называется *лоде лингкьюр*. «Лоде» — это «доверие», «линг» — «полностью», «кьюр» — «оставление» или «отпускание». Без этого подчинения вы не смогли бы отказаться от последних крупин эго, а учитель не смог бы познакомиться с вами с йидамом — сутью отсутствия эго. В сущности, без преданности учителю можно было бы попытаться использовать учения ваджраяны для укрепления цитадели эго.

НЁНДРО

Чтобы развить надлежащую преданность и подчинение, ученик начинает выполнять относящиеся

к ваджраяне базовые практики нёнд्रो, предшествующие получению абхишеки. «Нё» значит «прежде», «дро» — «следование». В традиции карма как-то в нёндро входит пять практик: простираания, повторения строк обета прибежища, начитывание мантры *Ваджрасаттвы*, подношение мандалы и практика *гуру-йоги*. Эти пять частей называются *исключительными основаниями*.

Нёндро — это средство установления связи с мудростью гуру и его линией преемственности. Начав с выполнения простирааний, ученик учится смирению и выражает благодарность ваджрному мастеру и его предшественникам в линии преемственности за явленный ими пример. Он визуализирует мастеров линии преемственности, включая своего гуру, в форме изначального будды. За большое количество подходов практикующий выполняет 108 000 простирааний перед линией преемственности и 108 000 раз повторяет обет прибежища. Таким образом, он ещё раз подтверждает свою приверженность фундаментальному пути дисциплины и отречения и в то же время заявляет о своей покорности учениям ваджраяны и ваджрному мастеру. Посредством простирааний ученик получает первое, общее представление о линии преемственности.

Практика начитывания мантры позволяет познакомиться с мудростью линии преемственности поближе. Она позволяет работать непосредственно с препятствиями и психологическими омрачениями и осознать, что омрачения не вечны и могут быть устранены. Ваджрасаттва («важрное существо») визуализируется как молодой белокожий принц, являющийся одновременно сущностью ваджрной мудрости и телом мудрости учителя. В отличие от чистого тела Ваджрасаттвы тело практикующего следует визуализировать как наполненное

различными загрязнениями: физическими, умственными и эмоциональными. Начитывая мантру Ваджрасаттвы 108 000 раз, практикующий представляет, что его тело медленно очищается от загрязнений благодаря воздействию Ваджрасаттвы. В завершении периода практики ученик представляет, что его природа так же чиста, как природа Ваджрасаттвы.

В практике подношения мандалы практикующий предлагает самого себя и свой мир в качестве дара линии преемственности. Он подносит 108 000 мандал из горок риса с шафраном, смешанного с драгоценными камнями и другими драгоценными субстанциями. При изготовлении мандалы практикующий представляет себе мир и всё, что его наполняет — всё его богатства и красоту, — и мириады своих собственных восприятий как подношение гуру и буддам, которых он визуализирует перед собой. Чувство чистого бытия, испытываемое практикующим, также должно войти в подношение и быть отдано — это называется «даянием дающего». Когда практикующий полностью отдаёт себя, не остаётся никого, кто мог бы увидеть то, что отдано, и оценить щедрость того, кто это отдаёт. Чем больше практикующий покоряется, тем большее богатство он обретает. Вещей, которые можно поднести, никогда не бывает слишком мало. Человеческая жизнь сама по себе является ситуацией невероятного изобилия, которую можно поднести линии преемственности.

После завершения подношений мандалы ученик переходит к практике гуру-йоги, которая подобна первой встрече лицом к лицу с гуру. Гуру-йога — это первая возможность получить *абхисеку*, или благословение мудрости гуру.

В ходе практики гуру-йоги практикующий начинает осознавать недвойственную природу пре-

данности: между линией преемственности и им самим не существует разделения, а гуру как ваджрное существо фактически является отражением изначальной природы самого практикующего. Таким образом, практика нёндра, завершающаяся гуру-йогой, помогает преодолеть теистические представления об учителе или о самой ваджраяне. Практикующий понимает, что линия преемственности не является сущностью, находящейся вне его самого, и не почитает учителя или его предшественников как богов. Он устанавливает связь с *ваджрной* разумностью, обладающей большой силой благодаря отсутствию существования — у него полностью отсутствует эго.

СВЯЩЕННОЕ ВОЗЗРЕНИЕ

Когда мы соединяем свой ум с энергией линии преемственности, мы делаем это не для того, чтобы защитить себя от мира. На самом деле преданность приближает нас к нашему собственному опыту, к нашему миру. В результате практики нёндра мы ощущаем, что чувство теплоты и доброты в нас усилилось. Благодаря этому мы можем расслабиться и по-новому взглянуть на мир явлений. Мы обнаруживаем, что жизнь может быть лёгким, естественным процессом. Избавившись от необходимости бороться, мы начинаем видеть доброту во всём, испытываем невероятное чувство свободы, всё вокруг становится священным.

Мы ощущаем эту самосущую святость и понимаем, что единственный способ постоянно пребывать в этом состоянии свободы — это полностью войти в мир гуру, потому что свобода — это благословение гуру. Именно гуру открыл вам практику, которая привела к переживанию свободы, и именно гуру является олицетворением этой свободы.

По сути, мы замечаем, что самосушая святость мира одновременно является проявлением гуру. Такой опыт называется *священным воззрением* (тиб. *даг нанг*). Даг нанг буквально означает «чистое восприятие». Понятие чистоты в данном случае выражает отсутствие несвободы. Священное видение подразумевает, что вы видите в мире и в себе изначальную доброту и безусловную свободу.

Пять семейств будд

Развив священное воззрение, мы можем ещё на шаг углубиться в ваджрный мир. Испытав самосушую священность реальности, мы начинаем понимать иконографию ваджраяны — обретает смысл картина мира как священной сферы, или мандалы просветлённого ума. С точки зрения священного воззрения, феноменальный мир рассматривается в свете пяти видов энергии: *будда*, *ваджра*, *падма*, *ратна* и *карма*. Сам человек и все окружающие его люди, времена года, первоэлементы — все аспекты мира явлений — состоят из одного или нескольких видов энергии или *семейств будд*. В тантрической иконографии семейства будд образуют мандалу, в которой будда занимает центральное положение, а семейства ваджра, ратна, падма и карма располагаются в четырёх осевых точках по сторонам света.

Свойственные человеку взгляды или его положение в мире можно описать с помощью одного или нескольких семейств будд. Принцип каждого семейства имеет как невротическое, так и просветлённое проявления. Каждый невроз, связанный с семейством будд, преобразуется в свою просветлённую форму, или форму мудрости, благодаря усмиряющей ум медитации шаматхи-випашьяны, развитию сострадания на пути махаяны и особенно развитию священного воззрения в рамках

ваджраяны. В своём просветлённом проявлении семейства будд выражают ваджрную свободу.

Фундаментальное качество энергии будды — обширность. Непросветлённое проявление обширности — это неведение, которое в данном случае связано с избеганием ярких или неприятных переживаний. После преобразования энергия будды становится *мудростью всеобъемлющего пространства*. Будда ассоциируется с белым цветом, его символом является колесо, изображающее всеобъемлющую, открытую природу.

Ваджра, расположенная на востоке мандалы⁸, ассоциируется с синим цветом. Символом ваджры является скипетр, или *дордже*, пронзающий ум-эго своими пятью остриями. Подобно молнии, скипетр-ваджра заряжен электричеством и обладает огромной энергией. Энергия ваджры точна и целенаправленна. Это способность видеть ситуации со всех возможных точек зрения и ясно воспринимать как тончайшие нюансы опыта, так и более крупные структуры, внутри которых существуют явления. Невротические проявления энергии ваджры — это агрессия и интеллектуальная фиксация. Когда интеллектуальная точность ваджры принимает свою просветлённую форму, она становится *зерцалоподобной мудростью*. Ваджра ассоциируется с первоэлементом воды. Его невротическим проявлением является гнев, подобный замутнённой, беспокойной воде, а её аспект мудрости похож на ясное отражение на глади пруда.

Семейство *ратны*, расположенное на юге, ассоциируется с жёлтым цветом. Символом этого семейства является драгоценность, изображающая изобилие. Энергия ратны подобна осени, когда

8 На традиционной мандале восток находится внизу, юг — слева, запад — сверху, а север — справа.

созревает урожай, а земледельцы празднуют его жатву. Ратна ассоциируется с первоэлементом земли, обозначающим стабильность и плодородие. Невротическая форма ратны — зависть или голод, то есть желание иметь всё, поглотить всё. Её просветлённое проявление — *равностная мудрость*, поскольку ратна предоставляет пространство для любых переживаний и проявляет присущее им богатство. Освобождаясь от голода, ратна становится проявлением мощной способности к расширению.

На западе расположено семейство *падмы*, ассоциируемое с красным цветом. Символом падмы является лотос — прекрасный нежный цветок, цветущий в грязи. Падма — это фундаментальная энергия страсти или соблазна. Её невротическим аспектом является привязанность или цепляние, то есть непросветлённые проявления страсти. Освобождаясь от привязанности к объекту желания, страсть становится различающей мудростью, способностью ценить все аспекты и нюансы переживания. Падма ассоциируется с первоэлементом огня. В своей непросветлённой форме страсть, подобно огню, не различает того, на что она набрасывается, сжигаемых и уничтожаемых ею объектов. В просветлённой форме жар страсти становится теплотой сострадания.

Расположенная на севере мандалы *карма* ассоциируется с зелёным цветом. Её символ — меч, обозначает отсечение неуверенности и замешательства и точное и полное достижение цели. В своём просветлённом проявлении карма — это *вседостигающая мудрость*. Невротическим проявлением энергии кармы являются обида и чрезмерная торопливость. Невроз кармы хотел бы сделать мир единообразным, он отвергает любую небрежность и неэффективность. Освобождаясь от невроза, карма становится точной и энергичной, избавляется

от обидчивости и мелочности. Карма связана с первоэлементом воздуха, представляющего мощное и энергичное качество действия.

Если мы чувствуем энергии семейств будд в людях и ситуациях, то видим, что заблуждение поддается воздействию и может быть преобразовано в выражение священного воззрения. Учитель может познакомить ученика с тантрическими божествами или йидами только после того, как тот достигнет этого понимания. Каждый йидам «принадлежит» к определённому семейству будд и является «властелином» аспекта мудрости этого семейства. Принципы семейств будд обеспечивают связь между обычным сансарическим опытом и сиянием и возвышенностью мира йидамов. Поняв принципы семейств будд, мы можем увидеть, что тантрические божества являются воплощениями энергий священного мира, и отождествить себя с этой священностью. Имея такое понимание, мы можем получить абхишеку, или посвящение, — мы готовы к знакомству с Ваджрайогини.

АБХИШЕКА

Получая абхишеку Ваджрайогини, ученик входит в её мандалу. В результате этого процесса Ваджрайогини становится его йидамом — воплощением фундаментальной сущности и фундаментального состояния ума. Санскритское слово «абхишека» буквально означает «помазание». Тибетское слово ванг-кур переводится как «посвящение». Принцип посвящения заключается в том, что в ходе посвящения происходит встреча умов ученика и ваджрного мастера, являющаяся следствием преданности. Так как ученик может полностью открыться учителю, учитель может передать ему пробуждённость и энергию ваджраяны напрямую, посредством

формальной церемонии абхишеки. Если взглянуть на историю передачи посвящения Ваджрайогини в традиции карма кагью, непосредственность этой передачи становится очевидной.

СИМВОЛИЗМ ВАДЖРАЙОГИНИ

Элемент иконографии	Значение
1. Кривой нож	Отсечение невротических тенденций. Также оружие немышления.
2. Чаша из черепа, наполненная амритой	Праджня и опьянение крайними взглядами
3. Жезл (кхатванга)	Искусные средства. Восемь граней жезла символизируют Восьмеричный благородный путь, которому учил Будда
а) Шарф	Две складки шарфа символизируют неделимость махаяны и ваджраяны
б) Три черепа	Принцип трикайи. Верхний череп символизирует дхармакайю, средний (принадлежит разлагающемуся трупу) — самбхогакайю, нижний (голова, только что отделённая от тела) — нирманакайю
4. Голова свиньи (обычно изображается над правым ухом)	Ваджрное неведение или немышление
5. Развевающиеся кверху волосы	Ярость страсти. (Волосы Ваджрайогини, свободно свисающие на плечи, символизируют сострадание. В данном случае акцент сделан на гневном аспекте)



Ваджрайогини: владычица желания

6. Корона из пяти черепов	Мудрость пяти семейств будд
7. Три глаза	Знание прошлого, настоящего и будущего, а также всеведение Ваджрайогини
8. Гневное выражение лица, стиснутые губы, прикушенная нижняя губа	Гнев по отношению к марамам
9. Ожерелье из свежесрубленных голов	51 самскара, полностью освобождённая немышлением
10. Одно лицо	В дхармакайе все дхармы имеют один вкус
11. Украшения из костей: головной убор, серьги, ожерелье, пояс, ножные и ручные браслеты	Совершенство пяти парамит: щедрости, дисциплины, терпения, усердия и медитации
12. Две руки	Единство упаи и праджни (метода и мудрости)
13. Левая нога согнута, а правая — вытянута	Отсутствие фиксации на крайностях сансары и нирваны
14. Труп как опора	Смерть эго
15. Диски солнца и луны в качестве трона (на иллюстрации — только солнце)	Солнце: мудрость Луна: сострадание
16. Лotosовый трон	Спонтанное рождение просветления
17. Форма Ваджрайогини: красный цвет и исходящие от неё лучи света	Гнев по отношению к полчищам мар и великая ярость; также праджняпарамита
18. Ожерелье из красных цветов (отсутствует на изображении)	Полная непривязанность

САДХАНА ВАДЖРАЙОГИНИ В ТРАДИЦИИ КАРМА КАГЬЮ

Абхишека Ваджрайогини — это древняя церемония, входящая в *садхану Ваджрайогини* (наставления по практике Ваджрайогини и порядок её выполнения). Существует множество вариантов практики Ваджрайогини, в том числе составленные Сарахой, Нагарджуной, Луипой, Джаландхарой и Шаварипой. В традиции карма кагью практика Ваджрайогини выполняется в соответствии с указаниями индийского сиддхи Тилопы, прародителя линии преемственности кагью.

В биографиях Тилопы (998–1069 гг.) говорится, что после многолетнего изучения основополагающих буддийских учений он отправился в Уддияну, страну *дакини*, женской формы йидамов, чтобы получить передачу ваджраяны. Он был допущен во дворец дакини и там получил наставления от самой Ваджрайогини, явившейся ему в образе великой царицы дакини. Разговор о Ваджрайогини в антропоморфной форме может сбить вас с толку, ведь до сих пор в этой статье она упоминалась как сущность отсутствия эго. Тем не менее рассказ о её встрече с Тилопой является традиционным описанием непосредственного столкновения Тилопы с энергией и силой Ваджрайогини.

Наропа (1016–1100 гг.), получивший устную передачу практики Ваджрайогини от Тилопы, был великим учёным из университета Наланда. После того как ему явилась дакини в образе старой уродливой ведьмы, он осознал, что ещё не постиг глубинного смысла учений, и отправился на поиски гуру. Преодолев множество препятствий, Наропа встретил Тилопу, сидевшего на берегу озера в нищенских лохмотьях и евшего рыбы головы. Несмотря на внешний вид Тилопы, Наропа сразу же узнал в нём

своего гуру. Он находился рядом с ним много лет и прошёл через множество испытаний, прежде чем получил последнее посвящение в качестве держателя его линии преемственности.

Наропа передал устную традицию практики Ваджрайогини Марпе (1012–1097 гг.), первому тибетцу, ставшему держателем этой линии передачи. Марпа совершил три путешествия из Тибета в Индию, чтобы получить наставления от Наропы. Считается, что во время своего третьего путешествия Марпа встретил Ваджрайогини в облици юной девушки. Она распоролa свой живот кривым хрустальным ножом, и Марпа увидел в её животе мандалу Ваджрайогини, окружённую вращающимся колесом мантры. В тот же миг он осознал, что Ваджрайогини является Совозникающей Матерью, принципом, о котором будет сказано позже. Это осознание было включено в устную передачу Ваджрайогини, распространяющуюся по сей день.

Марпа передал устные наставления по практике Ваджрайогини знаменитому йогину Миларепе (1040–1123 гг.), который, в свою очередь, передал их Гампопе (1079–1153 гг.), великому учёному и мастеру медитации, основавшему систему монастырей кагью. Главными среди множества учеников Гампопы были основатели «четырёх великих и восьми малых школ» традиции кагью. Карма кагью, являющаяся одной из четырёх великих школ, была основана Дусумом Кхьенпой (1110–1193 гг.) — Первым Кармапой и главным учеником Гампопы. С момента основания линии карма кагью её возглавляли кармапы, которых к настоящему времени насчитывается шестнадцать. Дусум Кхьенпа передал устные наставления по садхане Ваджрайогини Дрогопу Реченпе (1088–1158 гг.), который, в свою очередь, передал их Помдрагпе, через которого они были переданы второму Кармапе Карма Пакши (1206–1283 гг.).

Карма Пакши передал садхану Ургьенпе (1230–1309 гг.), передавшему её Рангджунгу Дордже (1284–1339 гг.) — Третьему Кармапе. Именно Рангджунг Дордже, Третий Кармапа, сделал запись садханы Ваджрайогини в соответствии с версией Тилопы и устными комментариями Марпы. Эта запись используется по сей день. Здесь принцип Ваджрайогини разбирается именно на основании этой садханы.

Первый Трунгпа был учеником сиддхи Трунг Маса (XV в.), близкого ученика Пятого Кармапы Дешина Шегпы (1348–1415 гг.). Передавая учения Ваджрайогини Марпе, Наропа сказал ему, что они должны передаваться одним учителем только одному ученику в течение тринадцати поколений, после чего их можно будет распространять среди других людей. Такая передача называется *чиг гью* — передачей «единственной линии» или «единственной нити». Из-за этой передачи линия карма кагью часто называют *линией слушания*. Трунг Маса получил полные учения Ваджрайогини, Чакрасамвары и Четырёхрукого Махакалы, став держателем этих особых передач. Поскольку Трунг Маса принадлежал к тринадцатому поколению, он стал первым учителем, передавшим данную линию учений *махамудры* более чем одному последователю — вообще говоря, он распространял эти учения довольно широко. Первый Трунгпа — Кунга Гьялцен — был одним из учеников Трунг Маса, получивших эту передачу. Я, как одиннадцатый Трунгпа Тулку, получил передачу от Ролпе Дордже, верховного настоятеля монастыря Сумранг и одного из моих главных учителей.

С 1970 г., когда я прибыл в Америку, я старался взрастить Буддадхарму, в частности учения ваджраяны, на американской земле. С 1977 г. мои ученики, завершившие выполнение предварительных практик, а также имеющие глубокие навыки

в основных медитативных практиках, ежегодно получают абхишеку Ваджрайогини. На данный момент (1980 г.) в этом сообществе насчитывается более трёхсот садхаков Ваджрайогини (практикующих садхану этого божества). Кроме того, многие западные ученики обучаются у других тибетских учителей и практикуют различные садханы ваджраяны. Так что абхишека и садхана Ваджрайогини не являются частью лишь тибетской истории — они также нашли своё место в истории американского буддизма.

ЦЕРЕМОНИЯ АБХИШЕКИ

Абхишека Ваджрайогини относится к высшему из четырёх порядков тантры — к *ануттара-тантре*. «Ануттара» значит «высшая», «непревзойдённая», «не имеющая равных». Ануттара-тантру можно разделить на три части: материнскую, отцовскую и недвойственную. В традиции карма кагью особое внимание уделяется материнской тантре, к которой принадлежит Ваджрайогини.

Материнская тантра подчёркивает важность преданности как отправной точки практики ваджраяны. Следовательно, ключевым условием получения абхишеки является однонаправленная преданность учителю. Получая абхишеку, ученик знакомится со свободой ваджрного мира. Во время абхишеки ваджрный мастер выступает как сущность свободы, являющаяся сущностью Ваджрайогини. Таким образом, он олицетворяет йидама и одновременно — учителя в человеческой форме. Поэтому важно, чтобы во время получения абхишеки ученик понимал, что йидам и гуру неотделимы друг от друга.

В традиции ануттара-тантры ученик получает четырёхчастную абхишеку. Вся церемония называ-

ется абхишекой, и каждая её часть также называется абхишекой, поскольку все они представляют собой определённые посвящения. Четыре абхишеки связаны с переживанием мира явлений как священной мандалы.

Перед получением первой абхишеки ученик возобновляет обет прибежища и обет бодхисаттвы. В этот момент ученик должен относиться с любящей добротой ко всем живым существам и искренне стремиться помогать им. Затем он принимает обет, известный как обет самайи, который связывает учителя, ученика и йидама. Частью этого обета является клятва в том, что ученик не будет говорить о своих переживаниях, возникающих после вхождения в мандалу Ваджрайогини. Затем ученик пьёт то, что называется водой обета самайи, из ракушки на алтаре, и это действие служит печатью обета. Считается, что, если ученик нарушит обет, вода превратится в расплавленное железо, которое сожжёт его изнутри, вызвав мгновенную смерть. С другой стороны, если ученик соблюдает обет и дисциплину, вода помогает развиваться его разумности и переживанию великолепия, сияния и достоинства ваджрного мира. Самайя будет рассмотрена более подробно после описания абхишеки.

Ученик, принявший обет самайи, получает первую абхишеку — абхишеку сосуда (калаша-абхишека), которую также называют *водной абхишекой*. Абхишека сосуда — это символическая коронация ученика или ученицы как принца или принцессы — будущего короля или будущей королевы мандалы. Она обозначает переход ученика из обычного мира в мир целостности, мир тантры.

Абхишека сосуда состоит из пяти частей, каждая из которых также называется абхишекой. В ходе первой части, которая тоже называется абхишекой сосуда, ученик должен выпить воду из сосуда

на алтаре, носящего название *цобум*. Цобум — это основной сосуд абхишеки, использующийся для посвящения учеников. В тексте абхишеки сказано:

Подобно тому, как после рождения Будды
Его омыли божества,
Так же и мы через чистую, божественную воду
Получаем посвящение.

Питьё воды из цобума в ходе первой абхишеки сосуда символизирует не только посвящение, но и психологическое очищение. Прежде чем взойти на трон, юные принцы и принцессы должны совершить омовение и надеть чистые одежды. Пять абхишек сосуда связаны с пятью семействами будд. Первая абхишека сосуда связана с семейством ваджры — ученику вручается пятиконечный скипетр-ваджра, символизирующий его способность преобразовывать агрессию в зеркалоподобную мудрость.

В ходе второй абхишеки сосуда — *абхишеки короны* — ученику вручается корона, инкрустированная пятью драгоценными камнями, символизирующими пять семейств будд. Проходящего посвящение символически коронуют как уверенного и успешного ученика, достойного занять место в мандале Ваджрайогини. Абхишека короны связана с семейством ратны — помимо короны, ученику вручается драгоценность, символизирующая равностную мудрость ратны. У ученика появляется ощущение богатства — ощущение открытости и щедрости, а также чувство уверенности в том, что он сможет преодолеть любую угрозу и бедность.

Во время третьей абхишеки сосуда — *абхишеки ваджры* — ученику вручается скипетр-ваджра или *дордже* с девятью зубцами. Ваджра является символом несокрушимости и совершенной искусности в работе с миром явлений. Получив ваджру, ученик

обретает средство преодоления препятствий и развития ваджрной разумности. Абхишека ваджры связана с семейством падмы — хотя ваджра и является мощным скипетром и смертельным оружием, её сила возникает в результате развития и расширения сострадания, теплоты и щедрости. Ученику также вручается лотос — символ семейства падмы, означающий способность преобразовывать качество цепляющегося желания в различающую мудрость.

Абхишека гханты, или колокольчика, — четвёртая абхишека сосуда. Вручение ученику гханты означает, что он озабочен не только личной реализацией, но и готов провозглашать учения ради блага других. Пронзительный звук гханты символизирует беспрепятственность ваджрного провозглашения истины. Абхишека гханты связана с семейством кармы. Ученику вручается меч — символ семейства кармы, означающий вседостигающую мудрость, преодолевающую поспешность и зависть.

Последняя абхишека сосуда — это *абхишека имени*. Во время этой абхишеки ваджрный мастер звонит у ученика над головой в гханту с прикреплённой к ней ваджрой. Вместе со звуком колокольчика студенту даётся тайное тантрическое имя. В отличие от обычного имени это имя держится в секрете, но если практикующему необходимо использовать свою энергию, чтобы кого-то пробудить, он произносит своё тайное ваджрное имя, чтобы напомнить себе о ваджрной природе. Наречение тайным именем знаменует последний этап коронации тантрического принца или принцессы. Благодаря заслугам, накопленным посредством практики и преданности учителю, ученик или ученица удостоивается возможности сменить своё обычное имя на имя будущего короля или будущей

королевы, потенциального владыки или владычицы мандалы. Ученик признан будущим *татхагатой*.

Абхишека имени связана с семейством будды. Когда ученик занимает своё место в ваджрной мандале, возникает чувство полной открытости и обширности. После коронации ученику вручают кривой нож, который Ваджрайогини держит в правой руке. В этот момент ученик знакомится с главным божеством мандалы и её буддоподобным качеством, то есть с мудростью всеобъемлющего пространства. Хотя Ваджрайогини красного цвета, что символизирует женское качество теплоты и страсти, её основное качество, несомненно, связано с семейством будды.

Полностью получив абхишеку сосуда, ученик чувствует значительные психологические изменения и прогресс. Теперь ваджрный мастер может передать три оставшиеся абхишеки. Мы не сможем поговорить об этих аспектах церемонии подробно. Но если говорить вкратце, вторая абхишека называется *тайной абхишекой (гухья абхишека)*. Когда ученик пьёт амриту — смесь алкоголя с другими веществами — из чаши-черепа на алтаре, его ум сливается с умом учителя и умом йидама, вследствие чего граница между заблуждением и пробуждённостью начинает исчезать. Во время третьей абхишеки, известной как *праджня-джняна абхишека* или абхишека знания-мудрости, ученик испытывает блаженство — *махасукху* — единение с миром. Иногда это называется единством блаженства и пустоты, что означает возникновение большей открытости и более обширного видения.

Четвёртая абхишка (*чатуртха абхишека*) известна как *абхишека таковости*. Ученик чувствует, что ему необязательно пребывать в прошлом, настоящем или будущем, — он может пробудить себя

в один миг. Ум ученика открыт окончательному знанию священного воззрения, внутри которого нет никого, кто бы «проявил» священное воззрение. Есть только чувство того, что деятель и действие растворяются друг в друге, то есть чувство фундаментального шока. Возможности конвенционального ума тают, пока не исчезнут полностью.

САМАЙЯ

После принятия абхишеки становится крайне важным принцип самайи, или священных уз. Ранее уже говорилось, что слово «йидам» можно расшифровать как «священные узы ума». Получая посвящение в практику Ваджрайогини, мы принимаем эту самайю, эти узы. Мы связываем себя с несокрушимой пробуждённостью и полностью посвящаем себя поддержанию священного воззрения на протяжении всей жизни. Это достигается посредством полного отождествления с ваджрной разумностью учителя и Ваджрайогини. Между учеником, учителем и йидамом устанавливается неразрывная связь, и с этого момента разумность ученика и само его существование зависит от соблюдения этих обязательств.

Это не означает, что, если у ученика появится хотя бы одна «дурная» мысль или намёк на заблуждение, он будет отвергнут или уничтожен. После получения абхишеки ощущения путешествия и пути никуда не исчезают. Вообще-то говорят, что соблюсти самайю почти невозможно: она похожа на зеркало, которое можно отмыть до блеска, но на него всё равно сядет пыль, и тогда его придётся мыть снова. Принимая абхишеку, ученик тренируется испытывать мгновенное переживание священного воззрения — это и *есть* самайя. Возникающие сложности и препятствия становятся скорее

напоминаниями о священном воззрении, чем по-мехами. Это называется самайей переживания всего как священной ваджрной природы, имеющей три категории: самайя тела, или мудра, самайя речи, или мантра и самайя ума, или ваджра.

Самайя тела подразумевает, что человек всегда считает свою базовую, феноменальную ситуацию проявлением священного. Мы не сомневаемся, что наш мир священен. Самайя речи означает, что любое явление — всё, что мы переживаем, также священно. Явление может быть как внешним, так и внутренним, в том числе подсознательной болтовней и эмоциональным подъёмом. Самайя ума связана с несокрушимой пробуждённостью ваджрной мандалы — в данном случае мандалы Ваджрайогини. В состоянии бытия человека не может возникнуть и намёка на невроз, поскольку весь мир считается частью мандалы священного, в которую вступил человек.

Интересно, что абхишека усиливает как чувство свободы, так и чувство несвободы. Чем сильнее становятся наши чувства открытости, отпускания и отказа от эго, тем сильнее становится наша приверженность миру разумности. Поэтому принятие абхишеки и начало выполнения практики йидама — это очень серьёзный шаг. По сути, он должен нас пугать, и в то же время мы должны ценить его как самый ценный шанс реализовать возможности человеческого рождения.

Совозникающая мудрость

В сущности, магия традиции ваджраяны — это её способность мгновенно трансформировать заблуждение в мудрость. С точки зрения ваджраяны, настоящая магия (санкр. *сиддхи*) это способность ра-

ботать с умом и укротить его. Такое представление полностью отличается от обычного представления о магии как о сверхъестественной власти над миром. Ранее, когда речь шла о самайях тела, речи и ума, уже говорилось, что любое потенциальное заблуждение и любой невроз дают возможность переживания священного воззрения. Вставая на путь медитации, мы начинаем с работы по подчинению своего ума и укрощению сил заблуждения. На уровне махаяны мы видим пустотность «я» и всех феноменов. Исходя из этого, мы развиваем сострадание к живым существам, не видящим пустотности, а следовательно, и свободы собственной природы. Ваджраяна, в свою очередь, позволяет нам соединить в одной точке заблуждение и просветление, а значит и полностью преодолеть дуализм сансары и нирваны.

Одновременное переживание замешательства и разумности, сна и пробуждённости — это воплощение *совозникающей мудрости*. Всё, что возникает в уме, — любые мысли, чувства, эмоции — одновременно чёрное и белое, одновременно выражение заблуждения и проявление просветлённого ума. Заблуждение видится настолько ясно, что эта ясность сама является священным воззрением. Ваджрайогини называют Совозникающей Матерью. На самом деле садхана Ваджрайогини, описанная Тилопой, называется «Садханой славной Совозникающей Матери Ваджрайогини». Выполняя садхану посредством отождествления себя с телом, речью и умом йидама, мы получаем возможность ощутить совозникающую связь между заблуждением и пробуждённостью. После этого мы можем использовать заблуждение как трамплин для дальнейшего развития разумности и мудрости.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Связь практикующего с иконографией и её понимание возникают в результате практики визуализации Ваджрайогини. Практика визуализации состоит из двух этапов: *утпаттикрама* (тиб. *кьерим*) и *сампаннакрама* (тиб. *дзограм*). Слово «утпаттикрама» буквально означает «стадия развития», а «сампаннакрама» — «стадия завершения». Утпаттикрама — это процесс визуализации йидама (в данном случае Ваджрайогини). В ходе самовизуализации практикующий визуализирует себя как йидама. Как и все тантрические визуализации, эта визуализация возникает из шуньяты, или пустотности. Следующий текст развивает эту мысль:

Все дхармы, из которых состоят цепляние и фиксация, становятся пустыми. Из этой пустоты... возникает трёхчастный источник всех дхарм... На нём природа моего сознания... Подобно рыбе, выскакивающей из воды, я проявляюсь в теле Джецун Ваджрайогини.

Таким образом, сначала человек визуализирует себя как йидама, основываясь на переживании пустоты и отсутствия эго. В результате этого процесса возникает источник всех дхарм, абстрактная форма совозникновения, после чего практикующий визуализирует себя как йидама. Таким образом, визуализация по своей сути также пустотна. Практика визуализации — это отождествление себя с йидамом и понимание божества как непроявленного или пустотного проявления фундаментальной просветлённой природы. Форма йидама — его одежда, украшения и поза — символизирует аспекты просветлённого состояния ума. Таким образом, визуализируя себя как сияющую молодую

красную девушку, увешанную украшениями из костей, практикующий не пытается вообразить экзотический ультрамодный наряд, а отождествляет себя с Ваджрайогини как с воплощением мудрости и сострадания.

Визуализация себя в форме Ваджрайогини называется *самайясаттвой*: «священными узами сущности». По сути, самайясаттва является выражением самай тела, речи и ума. Она выражает преданность практикующего учителю и учениям и его доверие к собственному фундаментальному состоянию ума.

Выполнив визуализацию самайясаттв изначальной сущности, практикующий вызывает то, что называется *джнянагаттвой*. Джнянагаттва — это другой уровень бытия или опыта. Джняна — это состояние пробуждённости или открытости, в то время как самайя — опыт связи, прочной укоренённости в собственном опыте. Слово «джняна» буквально означает «мудрость» или, точнее, «состояние мудрости». Практикующий приглашает это состояние мудрости, этот уровень пробуждённости, в свою несовершенную визуализацию, благодаря чему визуализацию оживляют чувство открытости и юмор.

В завершении практики визуализация снова растворяется в пустоте, и практикующий медитирует или пребывает в этом недвойственном состоянии ума. Это сампаннакрама, или стадия завершения. В тантрических текстах говорится, что при верном понимании стадии утпаттикрамы и сампаннакрамы на фундаментальном уровне не отличаются, то есть, в данном случае переживание пустоты-пустоты сампаннакрамы и переживание формы-пустоты утпаттикрамы нужно считать не двумя разными вещами, а проявлением мира Совозникающей Матери.

Медитация сампаннакрамы похожа на практику шаматхи-випашьяны. В сущности, без тренировки в этих медитативных практиках практика сампаннакрамы невозможна. Сампаннакрама — это выражение обширности. Переживание ваджрного ума Ваджрайогини настолько глубоко и обширно, что, даже если возникают мысли, они не завладевают вниманием — они лишь мелкие рыбёшки в огромном океане пространства.

Принцип Ваджрайогини и его иконография

Изучение смысла следующего восхваления Ваджрайогини, входящего в садхану, может помочь нам понять принцип Ваджрайогини и его связь с иконографией Ваджрайогини. Восхваление начинается со следующих слов:

Бхагавати Ваджрайогини,
Воплощение ваджрной пустоты,
Сияющая огнём конца кальпы и издающая
устрашающий звук ХУМ,
Мы склоняемся ниц перед Ваджра-чандали.

«Бхагавати» означает «благословенная». В этой строфе Ваджрайогини упоминается в первую очередь как антропоморфная форма шуньяты, «воплощение ваджрной пустоты». Далее восхваляется её жгучее качество страсти и космического вожделения. В иконографии тело Ваджрайогини изображается красным и испускающим лучи света, поэтому говорится, что она «сияет огнём конца кальпы». Это качество семейства падмы, преобразующее невротическую страсть во всепоглощающее сострадание. *Кальпа* — это эон, или историческая эпоха. Огнём конца кальпы в индийской мифологии на-

зывается взрыв Солнца, сжигающего Солнечную систему и приводящего к концу кальпы. Страсть Ваджрайогини настолько ярка и всепоглощающа, что её связывают с огнём. Фраза «устрашающий звук ХУМ» говорит о ярости этой страсти, приводящей в трепет эго. *Чандали* (тиб. *туммо*) — это йогический жар, космический жар йогической практики, под которым снова понимается принцип страсти Ваджрайогини, возникающей вне зависимости от привычных тенденций. Такая страсть обладает огромной энергией и излучает тепло во всех направлениях. Она одновременно поддерживает благополучие живых существ и сжигает невротические тенденции эго. Восхваление продолжают следующие строки:

Твоя свиная морда олицетворяет
немышление, неизменную дхармакаю,
Ты приносишь пользу живым существам
посредством гневного милосердия,
Добиваясь их благополучия с помощью
ужасающих атрибутов.
Мы склоняемся ниц перед тобой,
приносящей пользу существам
в немышлении.

Немышление — важный аспект принципа Ваджрайогини. Это переживание, в котором ум полностью свободен от привычной болтовни эго, а также от цепляния и фиксации, порождающих невротические модели мышления. До тех пор, пока агрессия и буйство ума не будут укрощены посредством медитативной практики, переживания немышления, на которые способен ум, невозможны.

Ваджрайогини часто изображается с головой свиньи над правым ухом. Когда на ней это украшение, её называют Ваджраварахи — «Ваджрной

Свиньёй». Свинья традиционно символизирует глупость или неведение. В данном случае голова свиньи символизирует преобразование неведения или заблуждения в ваджрное неведение, то есть в немышление или полную открытость ума.

В этой строфе немышление приравнивается к *дхармакайе*, что в грубом переводе означает «изначальный ум будды». Практика садханы Ваджрайогини тесно связана с осознанием этой «изначальной точки не-отсчёта». Задача практики садханы заключается не в том, чтобы немедленно пресечь мысли, а в том, чтобы пресечь привычные тенденции, на которые опирается дискурсивное мышление.

«Ужасающими атрибутами» в данной строфе названо ожерелье из свежесрубленных голов, которое носит Ваджрайогини. В садхане сказано, что она носит это ожерелье, поскольку «пятьдесят одна самскара полностью очищена». «Самскарары» — это «образования», под которыми понимаются концепции. Надетое на Ваджрайогини ожерелье из голов является символом того, что все привычные концепции очищены или уничтожены в немышлении.

Продолжение восхваления:

Ужасающая героиня, уничтожающая
недолжное,
С тремя глазами, стиснутыми клыками,
абсолютная трикайя,
Твой устрашающий крик отсекает клешы,
Мы склоняемся ниц пред тобой, чтобы
покорить и подчинить мар.

Ваджрайогини часто называют победительницей мар, в результате чего возникает путаница. В предании о просветлении Будды говорится, что Мара, «Злодей», послал своих дочерей, четырёх мар,

которые должны соблазнить Шакьямуни, а также армии, которые должны на него напасть. Победив их, Шакьямуни стал Буддой, «Пробуждённым». Таким образом, базовое представление о Ваджрайогини как о победительнице мар связано с победой над эго. С точки зрения эго, Ваджрайогини «ужасает», поскольку её пробуждённость резка и бескомпромиссна. В другом фрагменте садханы сказано: «Делая гневные гримасы, чтобы покорить мар, она стискивает клыки и прикусывает нижнюю губу». Это ещё одно толкование описанной в данной строфе свирепости Ваджрайогини.

О трёх глазах упоминается потому, что от взора Ваджрайогини не ускользает ничего, а значит, эго негде скрыться. В садхане также говорится: «Поскольку она знает прошлое, настоящее и будущее, она вращает тремя яростными, налитыми кровью глазами».

Представление о Ваджрайогини как об «абсолютной *трикайе*» означает, что её мудрость и искусные средства проявляются на всех уровнях тела и ума: на уровне *дхармакайи*, то есть абсолютно-го изначального ума; на уровне *самбхогакайи*, то есть энергии, эмоций и символов; а также на уровне *нирманакайи*, то есть проявленной формы или тела. Трикайей также называются уровни тела, речи и ума, относящиеся к практике, то есть уровни физического тела, эмоций и концепций, а также фундаментальной обширности ума. Ваджрайогини объединяет все эти уровни, не оставляя марам возможности скрыться.

В этой строфе также сказано, что «устрашающий крик отсекает клешы». *Клешами*, или омрачениями, называются противоречивые, невротические эмоции. Пять клеш — страстное желание, агрессия, заблуждение, зависть и гордость — покоряются принципу Ваджрайогини.

В следующей строфе сказано:

Обнажённая, с распущенными волосами,
имеющая безупречную и устрашающую
форму,
Неподвластная порокам и клешам,
помогающая живым существам,
Ты ведёшь существ шести миров на своём
крюке милосердия,
Мы склоняемся ниц пред тобой,
исполняющей активность будд.

Ваджрайогини обнажена, поскольку совершенно свободна от невроза клеш, а значит, не носит доспехов эго, которые могли бы её укрыть. Благодаря этому она способна «помогать живым существам», распространить на них абсолютное сострадание. Её распущенные волосы символизируют сострадание к живым существам. «Крюком милосердия» назван кривой нож Ваджрайогини, при помощи которого она поднимает живых существ из страдания шести миров или сансары в ваджрный мир. Таким образом, она полностью завершает действия, освобождающие от кармических загрязнений, то есть выполняет *активность будд*, или полностью пробуждённое действие.

Следующая строфа:

Обитающая на кладбище, покоряющая
Рудру и его супругу,
Гневная, грозная, произносящая звук ПХАТ,
Ты приносишь пользу существам
милосердием своей искусности.
Мы склоняемся ниц пред Гневной,
повергающей мар.

Кладбищем названо основное пространство, в котором возникают рождение и смерть, заблуждение и пробуждённость — земля совозникновения. Ваджрайогини — это не божественный принцип, она обитает в сердце сансарического хаоса, одновременно являющегося сердцем мудрости. Рудрой и его супругой названы эго и его украшения, которые полностью покоряет Ваджрайогини. Она «ужасающая героиня, уничтожающая недолжное», а значит, она «гневная, грозная, произносящая звук ПХАТ» — слог, связанный с покорением, уничтожением цепляния за эго и провозглашением ваджрной истины. В то же время она искусна и милосердна. Соединяя в себе эти качества, она вновь выступает как покорительница мар.

Следующая строфа:

Ты реализовала окончательную дхармату
и покинула смерть.
На троне из трупа, солнца, луны и лотоса
Как прекрасна твоя гневная форма и все её
украшения.
Мы склоняемся ниц пред тобой, обретшей
совершенство всех благих качеств.

Лотос, солнечный и лунный диск — традиционный трон будд и йидамов в тантрической иконографии. Лотос символизирует чистоту, а также рождение просветления в мире, где существование сопряжено с заблуждением. Солнце символизирует джняну или мудрость, а луна — бодхичитту или сострадание. Тот факт, что Ваджрайогини также стоит на трупе, означает, что она является полугневным божеством. В тантрической иконографии есть мирные, полугневные и гневные божества. Мирные божества олицетворяют энергию умиротворения

и укрощения, в то время как полугневные и гневные йидамы более направленно и энергично работают со страстью, агрессией и заблуждением, мгновенно покоряют и подавляют их.

Труп символизирует смерть эго и демонстрирует, что Ваджрайогини «покинула смерть». Окончательной дхарматой в этой строфе названа поза Ваджрайогини. В одном из более ранних фрагментов садханы говорится: «Поскольку она не останавливается на крайностях сансары и нирваны, она стоит на троне из лотоса, трупа и солнечного диска; её левая нога согнута, а правая — поднята, словно в танце». Идея окончательной дхарматы заключается в преодолении двойственности или крайностей сансары и нирваны через реализацию совозникающей мудрости: видения одновременного возникновения заблуждения и просветления. Слово «дхармата» означает «состояние Дхармы». Это полная реализация Дхармы, то есть видение «естественности» или «таковости» реальности.

В этой строфе также упоминаются украшения гневной формы Ваджрайогини: её головной убор из костей, костяные серьги, ожерелье, пояс, ручные и ножные браслеты. Они символизируют совершенство её щедрости, дисциплины, терпения, усердия и медитации — пяти из шести *парамит*, или запредельных действий махаяны. Совершенство шестой парамиты — праджня — не представлено в виде украшения, поскольку его воплощением является сама сущность Ваджрайогини. Поэтому её называют Праджняпарамитой. Ранее праджня уже упоминалась как восприятие шуньяты. На уровне праджняпарамиты праджня — это полное, недвойственное осознание, отсекающее любое цепляние за существование и несуществование. Праджняпарамиту также называют матерью всех будд: все будды прошлого, настоящего и будущего рождены

из безупречного благого знания, демонстрирующего, что природа явлений — это шуньята. В одном из более ранних фрагментов садханы Ваджрайогини восхваляется как Праджняпарамита:

Праджняпарамита, невыразимая ни словом,
ни мыслью,
Нерождённая, непрекращающаяся,
природой подобная небу,
Переживаемая лишь посредством
различающей мудрости,
Мать победоносных трёх времён, мы
возносим тебе хвалы и склоняемся ниц
перед тобой.

В следующей строфе говорится:

Держащая в руках кривой нож, чашу из
черепа и кхатвангу,
Наделённая светом мудрости, отсекающая
клеши.
Будучи спонтанной трикайей, ты отсекаешь
три яда.
Мы склоняемся ниц перед тобой,
приносящая пользу живым существам.

Во второй строке — «наделённая светом мудрости, отсекающая клеши» — снова делается акцент на принципе Ваджрайогини как на праджняпарамите, сущности различающей мудрости.

Кривой нож уже упоминался как «крюк милосердия» Ваджрайогини. Он также является оружием, пресекающим обман эго. Он символизирует энергию и рассекающее качество немышления. В левой руке Ваджрайогини держит чашу из черепа — *капалу*, наполненную амритой, обозначающую принцип опьянения крайними взглядами. Капала,

наполненная амритой, также является символом мудрости. Кхатванга — жезл, который Ваджрайогини прижимает к плечам. Он символизирует искусные средства. Посох также является тайным символом союза Ваджрайогини с её супругом Чакрасамварой, сущностью искусных средств.

На кхатвангу нанизаны три головы, символизирующие принцип трикайи, упомянутый в этой строфе. Обращение к Ваджрайогини как к спонтанной трикайе означает, что сияние её мудрости одинаково применимо на всех уровнях опыта. Благодаря универсальности своей мудрости она отсекает три яда: страсть, агрессию и заблуждение. Этим она приносит пользу живым существам.

Следующая строфа:

О Ваджрайогини, самовозникшее великое
блаженство,
Неизменная ваджра мудрости дхармакайи,
Немышление, необусловленная мудрость,
абсолютное дхармадхату,
Мы склоняемся ниц пред твоей чистой,
недвойственной формой.

В этой строфе Ваджрайогини снова восхваляется как сущность мудрости — изначальная «ваджра мудрости дхармакайи» и даже более фундаментальная «необусловленная мудрость» «абсолютного дхармадхату», совершенно недвойственная мудрость. Кроме того, в этой строфе принцип мудрости Ваджрайогини объединяется с принципом великого блаженства, махасукхой, рождённой самой собой, то есть самовозникшей, или самосущей, а не созданной или сконструированной концептуальным умом.

Махасукха — это подлинное переживание блаженства, физического и психологического, абсолютное переживание радости, возникающее благодаря полному отсутствию дискурсивного мышления, полному погружению в область немышления. Практикующий достигает единства с недвойственным, пробуждённым состоянием бытия. Это переживание является плодом практики Ваджрайогини и может возникнуть лишь вследствие полного самоотжествления с умом мудрости йидама. В священных текстах говорится, что махасукха и мудрость неотделимы друг от друга. Таким образом, практика Ваджрайогини ведёт к переживанию рождённого самим собой великого блаженства, поскольку Ваджрайогини является сущностью мудрости.

Третья строка следующей строфы восхваления:

Рождённое самим собой великое
блаженство, ты окончательная
махамудра.

Это сказано о Ваджрайогини. Переживание махасукхи, или мудрости блаженства и пустоты, — это реализация махамудры, вершины традиции анутара-тантры. «Маха» значит «великий», «мудра» — «знак» или «жест». Переживание махамудры это осознание того, что буквальная истина, символическая истина и абсолютная истина — на самом деле одно и то же, что все они возникают в одной точке, в одном месте. Практикующий переживает реальность как великий символ, означающий сам себя.

Блаженство махамудры — это не столько огромное удовольствие, сколько переживание невероятной обширности, свободы от заточения, которая

возникает благодаря видению сквозь двойственность существования и осознанию того, что сущность истины, сущность пространства доступна прямо в данный момент. Свобода махамудры безмерна, невыразима, безгранична. Из этого безграничного пространства и полной свободы возникает огромная радость. Эта радость не обусловлена даже самими переживанием свободы — она является врождённой, рождённой сама собой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Некоторые затронутые здесь вопросы могут быть очень сложны для понимания. В сущности, так и должно быть. Если бы для переживания ваджраяны было достаточно прочесть посвящённый ей текст, она бы перестала существовать, так как никто не стал бы её практиковать — все бы просто читали тексты. К счастью, на деле всё иначе. Единственный способ обрести ваджрную свободу — это практиковать Буддадхарму, которая сохранялась и передавалась в течение двадцати пяти веков.

Я очень рад, что мне была предоставлена возможность так искренне и полно рассказать о ваджраяне и традиции Ваджрайогини. Но самое важное, что человек может сделать для себя и других, — это сесть и устранить путаницу в своём уме. Сделать это очень, очень просто, но именно в силу простоты можно вообще не увидеть эту возможность.

Я надеюсь, что написанное здесь поможет читателю получить представление о мире ваджраяны, о его величии и священности. В нашей жизни всегда есть место священному. Добродетель и доброта всегда присутствуют в мире — нам остаётся лишь признать их. Это не миф — это реальный факт. Мы можем испытать переживание Ваджрайогини

в любой момент, если только нам хватит смелости признать собственную пробуждённую природу и величие всего, что мы унаследовали как человеческие существа.

Вечно сияющая, совершенно пустая,
Ваджрная танцовщица, мать всего,
Я склоняюсь перед тобой.

Сущность всех живых существ — это
Ваджрайогини.

Из молочного океана её благословения
Рождается лучшее масло,
Которое даётся тем, кто заслуживает его,
в виде счастья.

Пусть все бесконечно радуются,
Пребывая в лотосовом саду
Совозникающей Матери.

Часть 3

РАБОТА С ЛЮДЬМИ

8

Отношения⁹

Понятие отношений должно исчезнуть. Когда мы осознаём, что жизнь — это выражение смерти, а смерть — выражение жизни, и что непрерывность не может существовать без прерывности, отпадает необходимость цепляться за одно и бояться другого. Для смелости и трусости больше нет оснований. Человек видит, что отношения — это отсутствие какой бы то ни было точки зрения.

ВОЗЗРЕНИЕ,
ОСНОВАННОЕ НА ВЕРЕ В ВЕЧНОСТЬ

Вечность — одно из тех представлений, которые мы лелеем, поскольку они дают нам уверенность в жизни. Мы чувствуем, что, если существует вечность, должно существовать и вечное общение. Так или иначе будет существовать бесконечная непрерывность — духовный фон или атмосфера

⁹ По материалам ретрита в Чарлмонте, Массачусетс, 1972 г.

трансцендентного обещания, благодаря которой всё обретёт смысл.

Мы едва ли осознаём, как такие представления сказываются на нашем подходе к отношениям. Близко подружившись с кем-нибудь в старших классах, мы автоматически решаем, что эта дружба продлится вечно. Возможно, когда-то давно — лет пятнадцать назад — мы с другом построили деревянный домик, но даже по прошествии столетий лет мы продолжаем прославлять своё братство, постоянно напоминая себе о том, как искусно соорудили каркас и подобрали доски, какие гвозди использовали и так далее.

Отношения часто вырастают из общей боли или общего дела. Как правило, мы придаём этой боли или этому делу большое значение и превращаем их в напоминание об отношениях. Кроме того, иногда мы знакомимся с людьми в обстоятельствах, вызывающих живой общий интерес, — тогда общение идёт как по маслу, и мы прославляем эту лёгкость общения так, будто отразили нападение общего врага. В любом случае и боль, и лёгкость наделяют отношения качеством легендарности.

Говоря «хорошие друзья», мы подразумеваем «навсегда». Мы ожидаем, что человек, которому мы так преданы, будет поливать нашу могилу мёдом. Если этого не произойдёт, мы почувствуем себя обманутыми. Мы постоянно силимся сохранить красоту своей вечной дружбы, и это становится большой нагрузкой для отношений. Тем не менее теистические традиции, такие как христианство и индуизм, предлагают именно эту модель отношений. Такие отношения считаются богоугодными и приближенными к образцу божественной любви, которая, как известно, вечна.

Понятие вечности было неверно истолковано и использовано для подтверждения глубины наших

отношений, нашей бессмертной дружбы. Мы склонны полагать, будто нечто может длиться вечно, и испытываем перед этой вечностью благоговение, подобное благоговению перед куском ржавой колючей проволоки, которая была частью заграждения во время одной из знаменитых битв Гражданской войны. Мы преклоняемся перед ним из-за его вечности, а не из-за его глубины. По иронии, в силу фундаментальной истины о непостоянстве, этот кусок проволоки действительно превращается в глубокое утверждение.

В обществах, где имеют влияние нетеистические взгляды (по крайней мере, на уровне элиты), например, в буддийском или конфуцианском, отношения определяются скорее манерами и честностью, чем близостью к божественной модели. В них не так распространено чувство вины, и всё же присутствует чувство справедливости или справедливого поведения. С гуманистической точки зрения, отношения строятся по образцу, скопированному с древних моделей обмена. Торговля посредством обмена больше, чем денежная конкуренция: необходимо отдать нечто ценное, чтобы получить нечто ценное взамен. Но за этим подходом всё же стоит представление о вечности и почитание древних моделей отношений.

ВОЗЗРЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА СТРАХЕ СМЕРТИ

Подозрительность и недоверие к вечности возникают тогда, когда у нас появляется представление о том, что в наших отношениях что-то может пойти не так, или, напротив, пойти как надо, независимо от нашей воли. Появляется намёк на неизбежный хаос и смерть. Напуганные не зависящим от нас, спонтанным развитием отношений, мы стараемся

не замечать своих настоящих эмоций и независимой воли. Смелые люди делают это полуосознанно, вырабатывая ощущение присутствия в отношениях миссии или догмы. Трусливые люди проделывают этот трюк бессознательно.

Как правило, смелой стратегии реже, чем трусливой, удаётся создать «идеальные» отношения. Этот догматический подход может оказаться успешным лишь в том случае, если логическая обоснованность его нелогичного по существу утверждения будет постоянно доказываться другу или партнёру. Такую грандиозную доктрину необходимо постоянно поддерживать. Менее смелый, но более усердный человек добивается своего, никогда не вызывая партнёра на прямой разговор об этих основополагающих вопросах. Вместо этого он или она скрывает чувство смерти за тысячей мелочей. Партнёр забывает закрыть бутылку с кетчупом или постоянно давит на тюбик с зубной пастой не там, где надо. За всеми этими мелочами скрыта вина.

Несмотря на философскую и религиозную веру в вечность, постоянно присутствует чувство смертельной угрозы, того, что отношения обречены. Кем бы мы ни были, храбрецами или трусами, мы оказались в капкане реальной ситуации и вынуждены раз за разом предпринимать временные меры, чтобы выжить.

ПО ТУ СТОРОНУ НАДЕЖДЫ И СТРАХА

Придавать отношениям большое значение смертельно опасно — так же опасно, как, нарезая лук, уделять больше внимание ножу, чем процессу резки. Так мы запросто отрежем себе пальцы. Когда мы это осознаём, возникает пугающее чувство беспомощности. Не помогают никакие взгляды и никакое отношение. Они лишь оболочка. Их наивная

теистическая вера в вечность и гуманистическое представление о хороших манерах и чести — лишь обычные игры, далёкие от реальной ситуации, а типичные афоризмы об отношениях, такие как «терпение есть добродетель» и «лучше смерть, чем бесчестие» не просто продукт традиции — они традиционны сами по себе.

Понятие отношений должно исчезнуть. Когда мы осознаём, что жизнь это выражением смерти, а смерть — выражение жизни и что непрерывность не может существовать без прерывности, отпадает необходимость цепляться за одно и бояться другого. Для смелости и трусости больше нет оснований. Человек видит, что отношения — это отсутствие какой бы то ни было точки зрения.

Мы можем подумать, что такие отношения подходят лишь духовно развитым людям, но в действительности они совершенно нормальны и обычны. Любые концептуальные ориентиры разрушительны. Мы начинаем подозревать, что на самом деле отношений не существует. Но беспокоиться не о чем: несуществование продолжается и даёт плодородную почву для новых отношений. Такая осторожность тоже является точкой зрения, но, в отличие от жизни с обещанием вечности, она, по крайней мере, открыта для неожиданностей. Кроме того, она отличается от полного недоверия, не дающего расцвести наивности в отношениях. В то время как соглашение о доверии порождает недоверие, осторожность в доверии может создать невероятно тёплые и искренние отношения.

9

Признание смерти¹⁰

Необязательно скрывать невыразимое, и в то же время не стоит доходить в этом до крайности. Мы должны, по меньшей мере, помочь человеку понять идею потери — возможности небытия или растворения в неизвестности. Смысл любых отношений заключается в том, чтобы установить с другим человеком некий уровень честности и посмотреть, что из этого выйдет. Таким образом, отношения могут стать чрезвычайно яркими, насыщенными и прекрасными.

Когда речь идёт о болезни, как физической, так и психической, нельзя недооценивать инстинкт самосохранения. Мы все хотим выжить, и, говоря о лечении, мы говорим о том, как выжить. С другой стороны, наша стратегия выживания — образец нашей реакции на смерть.

Отношение человека к смерти играет определяющую роль в процессе лечения. Хотя его часто

¹⁰ По материалам семинара «Смысл смерти», Барнетт, Вермонт, 1973 г.

упускают из виду, оно всегда незримо присутствует. На самом деле никто не хочет иметь дело со смертью и даже с самой мыслью о ней. Даже лёгкое недомогание напоминает о возможности небытия: мы можем утратить контроль над своим физическим и психическим состоянием, можем зависнуть в пространстве. Поскольку мы, врачующие, постоянно сталкиваемся со страхом потери, нам необходимо открыто признать её возможность. Встреча с ней лицом к лицу не решит наших проблем, но ведь для начала мы должны, по меньшей мере, посмотреть проблеме в лицо.

Многие не знают, как относиться к смерти и умирающим людям. Что нужно делать: попытаться скрыть ситуацию или обсудить её? Порой не хочется говорить о происходящем — нам кажется, что такой разговор станет признанием того, что что-то идёт не так. Из-за подобных взглядов и пациент, и врач часто теряют силу духа. Но если мы готовы признать то, что действительно происходит, мы возвращаем свою силу духа или душевную энергию. Кое-кто даже может сказать, что подобное признание способствует развитию разумности. Поэтому, с моей точки зрения, очень важно дать людям понять, что они могут столкнуться с потерей, с неразберихой и недоумением. Ведь, в сущности, в авангарде смерти идёт неопределённость и полное замешательство. Будет разумней и полезней напрямую обратиться к возможности потери, а не игнорировать её. Врач должен вдохновлять больных людей взглянуть в лицо неопределённости. Благодаря такому открытому взаимодействию может произойти настоящая встреча, могут установиться искренние отношения.

Необязательно скрывать невыразимое, и в то же время не стоит доходить в этом до крайности. Мы должны, по меньшей мере, помочь человеку понять

идею потери — возможности небытия или растворения в неизвестности. Смысл любых отношений заключается в том, чтобы установить с другим человеком некий уровень честности и посмотреть, что из этого выйдет. Таким образом, отношения могут стать чрезвычайно яркими, насыщенными и прекрасными. В некоторых случаях мы можем лишь бросить мимолётный взгляд на эту насыщенность, можем лишь немного приоткрыться. Но даже это будет полезно. Это шаг в верном направлении.

В рамках отношений «врач-пациент» мы не пытаемся менять людей; не это является первоочередной задачей. Болезнь и здоровье — это не чёрно-белые ситуации, а части естественного процесса. Вместо того чтобы полагаться на какую-либо доктрину, мы просто работаем с болезнью и возможностью смерти. Мы не пытаемся обратить людей в свою веру. Но работаем с очень благодарным материалом и можем наблюдать, как из семени постепенно вырастает цветок. Мы не меняем людей — они просто растут. Вдохновлять пациентов на принятие смерти или неопределённости не значит толкать их на встречу с дьяволом. Напротив, такое приятие является позитивным событием в жизни людей — покорение окончательного страха смерти несёт огромную силу.

Некоторые люди говорят об исцелении как о магии, когда целитель чудесным образом излечивает больных наложением рук. Другие выбирают материалистический подход к лечению: использование лекарств, хирургические вмешательства и так далее. По моему же мнению, важно то, что любое настоящее исцеление должно основываться на своего рода психологической открытости. Возможности для такой открытости возникают постоянно — в наших концептуальных и физических структурах постоянно присутствуют бреши. Выдыхая,

мы создаём возможность прийти свежему воздуху. Если мы не будем дышать, он не сможет поступить в наши лёгкие. Это скорее вопрос психологического настроя, чем влияния внешних сил, занимающихся нашим исцелением. Похоже, что открытость — единственный ключ к исцелению. Открытость подразумевает, что мы готовы признать, что чего-то стоим, — у нас есть основа, которую мы можем соотнести со всем происходящим с нами.

Задача врача заключается не только в том, чтобы вылечить болезнь, но и в том, чтобы пресечь склонность видеть в болезни внешнюю угрозу. Предоставляя пациенту дружеское отношение и своего рода симпатию, он создаёт намёк на здоровье или скрытую разумность, разрушающую наивные представления о болезни. Целитель имеет дело с прорехами, возникающими в жизни человека, со случаями потери духа.

Люди склонны считать свои болезни особенными и думать, что никто, кроме них, не болеет ничем подобным. Но на самом деле их болезни не такие уж особенные и ужасные. Речь о том, чтобы признать: мы рождаемся одинокими и умираем одинокими, и это нормально. В этом нет ничего ужасного или особенного.

Болезнь часто воспринимается как чисто механическая проблема: машина вашего тела перестаёт работать, как положено. Но это не отражает реальную ситуацию. Сама по себе болезнь не является большой проблемой — проблема в стоящем за болезнью психологическом состоянии. Мы бы вообще не заболели, если бы не произошла некая потеря интереса и внимания. Если мы попали под машину или подхватили простуду, значит, был промежуток, когда мы не заботились о себе, дырявый момент, в ходе которого мы утратили надлежащее отношение к вещам. В нашем психологическом

состоянии не присутствовала непрерывная осознанность. В общем, все болезни, а не только те, что традиционно считаются психосоматическими, являются психологическими в той степени, в которой мы способствуем их возникновению. Все болезни провоцируются состоянием ума человека. И даже после того как мы побороли болезнь и её симптомы исчезли, притворяясь, что проблемы больше нет, мы сеем семена новых неврозов.

Похоже, что мы обычно избегаем психологической ответственности и ведём себя так, словно болезни — это внешние явления, которые сами сыплются на нашу голову. Мы склонны быть сонными и не замечать промежутков в кажущейся монолитной структуре нашей жизни. Это чувство безответственности содержит очень важное послание. Наши тела требуют заботы, наши тела требуют того, чтобы мы действительно обращали внимание на то, что происходит с нашей жизнью. Болезнь возвращает нас на землю, и всё происходящее оказывается для нас более непосредственным и безотлагательным.

Болезнь — это прямой призыв развивать надлежащую внимательность: мы должны стать умнее по отношению к самим себе. Как наш ум, так и тело действуют абсолютно безотлагательно. Никто, кроме вас, не знает ощущений вашего тела. Никому нет дела до них. Никому, кроме вас, не дано о них знать. А значит, существует естественная пробуждённость, связанная с тем, что для вас хорошо, а что нет. Вы сможете дать умный ответ своему телу, если будете следить за своим умом.

Таким образом, единственным путём к исцелению для нас может оказаться практика медитации. Хотя попытка использовать медитацию как своего рода лекарство может показаться материалистической, сама практика быстро пресекает материалистическое отношение. В сущности,

внимательность — это чувство самообладания. Мы ничего не достигаем посредством медитации — мы просто присутствуем и видим свою жизнь. В ней есть общее чувство бдительности и понимание тела как чрезвычайно чувствительного механизма, постоянно посылающего нам сообщения. Если мы упустим все возможности отреагировать на эти сообщения, то обнаружим, что заболели. Наши тела требуют от нас немедленного внимания. Поэтому важно не пытаться избавиться от болезни, а использовать то, о чём она сообщает.

Мы рассматриваем своё желание избавиться от болезни как желание жить. Однако обычно всё происходит наоборот: мы пытаемся сбежать от жизни. Хотя кажется, что мы хотим жить, на самом деле мы просто хотим избежать насыщенности. Это очень ироничный поворот: как правило, мы хотим излечиться, чтобы избежать жизни. Поэтому надежда на излечение — это большая ложь, самый большой заговор. В сущности, любые развлечения, будь то кино или так называемые программы личностного роста, соблазняют нас чувством, что мы поддерживаем контакт со своей жизнью, в то время как на самом деле мы впадаем в ещё большее оцепенение.

Исцеляющие отношения — это встреча двух умов: ума врача и ума пациента, то есть, по сути, ума духовного учителя и ума ученика. Если и вы, и другой человек открыты, может возникнуть своего рода непринуждённый диалог. Общение происходит естественно, поскольку оба его участника находятся в одной ситуации. Если пациент очень плохо себя чувствует, его чувство отчаяния передаётся врачу: на секунду тот испытывает практически то же самое, что и пациент, — будто болен он сам. На миг эти двое сливаются, и возникает чувство подлинности. С точки зрения пациента, это именно то, что нужно: кто-то признаёт его существование

и тот факт, что ему очень нужна помощь. Кто-то действительно видит его болезнь. Внутри состояния бытия пациента может начаться процесс исцеления, поскольку пациент осознаёт, что кто-то вошёл с ним в полный контакт. Двое одновременно видят проблеск общего основания. Психологическая подоплёка болезни начинает разваливаться, исчезать. То же самое происходит между учителем медитации и его учеником. Возникает вспышка понимания, в которой нет ничего мистического или, как говорят, «запредельного», — лишь очень простое и непосредственное общение. Ученик и учитель достигают понимания одновременно. Во время такой вполне обычной вспышки понимания происходит передача знания.

В настоящий момент я не провожу различий между врачами, работающими с человеческим телом, и психиатрами: отношения с пациентом на уровне психологии и на уровне медицины должны быть одинаковыми. Атмосфера принятия очень проста, но крайне эффективна. Суть в том, что врач и пациент должны иметь возможность разделить чувство боли и страдания, а также свою клаустрофобию или боязнь физической боли. Врач должен чувствовать, что является частью всей ситуации. Похоже, что многие врачующие избегают подобного самоотожествления — они не хотят связываться в такие интенсивные переживания. Вместо этого они ведут себя крайне холодно и равнодушно, используя деловой подход.

Мы все говорим на одном языке, мы все приходим в этот мир одним и тем же путём и все в итоге сталкиваемся со смертью. Поэтому между вами и другими обязательно должна существовать некая связь, некая соединённость. Это больше, чем механические слова поддержки: «Да, я знаю, что это очень больно». Гораздо важнее действительно

почувствовать боль пациента и разделить его беспокойство, чем просто проявить симпатию. Тогда вы сможете сказать «Да, я чувствую эту боль» совсем по-другому. Поддерживать отношения с полной открытостью – значит быть полностью погружённым в чужие проблемы. Вы можете не знать, что именно нужно делать, и просто делать всё возможное, но даже такая неловкость является проявлением невероятной щедрости. Так что полная открытость и смущение встречаются в очень удобной точке.

Отношение врач-пациент — это гораздо больше, чем поиск в книгах подходящего лекарства. С точки зрения буддизма, сущность человека — это мудрость и сострадание. Поэтому вам не нужно приобретать способность к искусному общению во внешнем мире — она уже присутствует внутри вас. Она не имеет никакого отношения к мистическим переживаниям или к некому высшему духовному экстазу, это просто базовая рабочая ситуация. Когда вас что-то интересует, это и есть открытость. Если вас интересуют человеческие страдания и противоречия, значит, вы постоянно поддерживаете открытость. Затем вы можете развить чувство доверия и понимания, так что ваша открытость станет состраданием.

Вы можете работать с sixtyюдесятью людьми в день и всё-таки находить возможность ладить с каждым из них. Для этого необходимо чувство полной отдачи и готовность сохранять бдительность, не пытаясь достичь какой-то конкретной цели. Если у вас есть цель – значит, вы пытаетесь манипулировать взаимодействием, и исцеления не произойдёт. Вы должны понять своего пациента и вдохновить его на общение, но не принуждать его. Только тогда пациент, испытывающий чувство разделения, которое также является ощущением

смерти, сможет обрести надежду. По крайней мере, кто-то действительно заботится о нём, кто-то слушает его — хотя бы в течение нескольких секунд. Благодаря этому становится возможным насыщенное и очень искреннее общение. Это общение очень просто — оно не основывается ни на каких уловках или изучении сложных традиций. Смысл не в том, чтобы научиться тому, как это делать, а в том, чтобы просто делать это.

Психиатры и доктора, а также их пациенты должны примириться со своим ощущением тревоги, вызванной возможностью небытия. Когда существует такая открытость, врачу необязательно полностью решать проблемы пациента. Подход, в рамках которого мы пытаемся исправить всё, всегда был источником проблем — при таком подходе возникает последовательность исцелений и обманов, которые, по всей видимости, идут рука об руку. После признания главного страха продолжать лечение очень просто. Путь приходит к вам сам — вам не нужно создавать его для себя. Преимущество профессиональных врачей заключается в том, что они могут развиваться, работая с чрезвычайно разнообразными ситуациями, с которыми им приходится сталкиваться. Существуют безграничные возможности для развития осознанности и открытости. Разумеется, всегда проще смотреть на пациентов и их несчастья свысока и думать о том, какой вы счастливец, потому что избежали их болезней. Вы можете чувствовать что-то вроде превосходства. Но признание вашей общей основы — одинакового опыта рождения, старения, болезни, смерти и страха, который сопутствует всем этим ситуациям, порождает чувство смирения. Это начало процесса исцеления. Всё остальное происходит довольно легко и естественно, благодаря врождённым мудрости и состраданию. В этом процессе нет ничего

особенно мистического или духовного — это простой человеческий опыт. Первый раз, когда вы используете такой подход к работе с человеком, вам может быть нелегко. Но вы просто действуете без промедления.

Наконец, разберёмся, что мы имеем в виду, когда говорим, что пациент излечился. По иронии, излечиться значит перестать испытывать смущение перед жизнью и иметь возможность встретить смерть без обид и ожиданий.

10

*Алкоголь: лекарство или яд?*¹¹

В «Гухьясамаджа-тантре» Будда говорит: «То, что опьяняет двойственный ум, воистину является естественной живой водой». В буддийской тантре алкоголь используется для катализации фундаментальной энергии опьянения. Эта энергия преобразует двойственность проявленного мира в адвайю — недвойственность. Таким образом, форма, запах и звук могут восприниматься непосредственно, так как есть, в пространстве махасукхи — великой радости.

Стремление к комфорту и развлечению посредством чувственных удовольствий является естественным для человека. Человек хочет, чтобы у него был безопасный дом, счастливый брак, интересные друзья, вкусная еда, красивая одежда и хорошее вино. Но мораль обычно осуждает подобное поведение собственным желанием как дурное и учит нас смотреть на свою жизнь в более широком

¹¹ Текст составлен во время ретрита в Чарлмонте, Массачусетс, в 1972 г.

смысле. Мы должны думать о наших братьях и сёстрах, лишённых всех этих вещей. Вместо того чтобы баловать себя, мы должны проявлять щедрость по отношению к ним.

Моралистическое мышление обычно считает употребление алкоголя неумеренным потворством собственным слабостям и даже буржуазным времяпрепровождением. С другой стороны, любителям выпить алкоголь даёт ощущение благополучия, позволяет быть более дружелюбными и открытыми с друзьями и коллегами. Но даже такие люди обычно испытывают скрытое чувство вины из-за употребления алкоголя, боятся, что наносят вред своему телу, и отказывают себе в самоуважении.

Некоторые любители выпить занимаются тем или иным видом физического труда, целый день работают, не покладая рук. Такие люди любят выпить, придя домой, или пропустить стаканчик другой в дружеской компании в баре. Есть и более утончённые любители выпить, типа руководителей компаний, привыкшие с помощью бутылки создавать тёплую атмосферу в деловых отношениях. Люди этого типа более склонны втайне винить себя за употребление алкоголя, чем их братья-пролетарии, отмечающие конец рабочего дня. И всё же, несмотря на все сомнения, кажется, что в приглашении пропустить по рюмочке заключено больше жизни, чем в приглашении на чашку чая.

Некоторые люди пьют от скуки — по этой же причине многие курят. Домохозяйка, только что закончившая вытирать пыль или мыть полы, присядет и пропустит стаканчик, обдумывая изменение интерьера или пролистывая последние модные журналы и журналы по домоводству. Услышав плач ребёнка или звонок в дверь, она, прежде чем встать, сначала сделает хороший глоток. Скучающий офисный работник может держать под столом фляжку

и отхлёбывать из неё в перерывах между появлениями начальника или его суровой секретарши. Он также может попытаться развеять тоску походом в бар во время обеденного перерыва.

Люди, воспринимаящие выпивку всерьёз, могут относиться к ней как к островку спокойствия в бушующем океане жизни и одновременно бояться стать алкоголиками. Но каким бы ни было их психологическое состояние, в таком подходе к выпивке присутствует как любовь, так и ненависть, сочетающиеся с ощущением движения навстречу неизведанному. В некоторых случаях это путешествие к неизведанному порождает ясность, иметь дело с которой в данной ситуации можно лишь при помощи выпивки. Без выпивки ясность причиняет слишком большую боль.

Одна из проблем, с которой могут столкнуться заядлые любители выпить, это затравленность моралистическим подходом к употреблению алкоголя, ставящим искусственный вопрос: стоит человеку пить или нет? Оказавшись в тисках этого вопроса, человек обращается за поддержкой к другу. Одни друзья с готовностью составляют компанию за бутылкой. Другие присоединяются с определёнными поправками на то, когда и как следует пить. Настоящий пьяница считает таких людей любителями, поскольку их отношения с алкоголем никогда не были искренними. Довольно часто их оговорки связаны лишь с представлениями об этикете: человек знает, что должен парковать машину на стоянке и что, выпивая, не должен переходить определённую грань. Считается нормальным напиваться на вечеринках и банкетах, если рядом с вами супруг или супруга и вы не садитесь за руль в пьяном виде.

Похоже, что с отношением к алкоголю, основанным только на морали и социальных условностях,

что-то не так. Угрызения совести, которые вызывает это отношение, связаны исключительно с внешними проявлениями опьянения. Рассматривается лишь влияние алкоголя на социальный образ, в то время как его настоящий эффект во внимание не принимается. С другой стороны, пьющий человек чувствует, что получает от употребления алкоголя что-то помимо удовольствия. Похоже, что в результате расслабления и избавления от обычного желания сохранить лицо возникают теплота и открытость. Кроме того, человек чувствует уверенность в том, что правильно выражает свои ощущения, благодаря чему пресекается его обычное чувство неадекватности. Учёные обнаруживают, что могут решить свои проблемы, у философов возникают новые догадки, а восприятие художников проясняется. Выпивший человек ощущает большую ясность, поскольку больше, чем обычно, чувствует себя тем, кем на самом деле является, и может на время забыть о фантазиях и мечтаниях.

Похоже, что алкоголь — это слабый яд, который может быть превращён в лекарство. Есть одна старая персидская сказка о павлине, состояние которого улучшается благодаря употреблению яда, питающего его организм и делающего его перья ярче.

Слово «виски» происходит от гэльского *uisge beatha* (произносится как «ишке бяха»), что означает «вода жизни». У датчан есть аквавит. Из русской пшеницы получают водку — «маленькую воду». Традиционные названия подразумевают, что алкоголь почти безвреден, возможно, даже целебен. Но каким бы ни был алкоголь — целебным или безвредным, его энергия влияла на общественные и психологические структуры в большинстве уголков мира на протяжении всей человеческой истории. В индийском мистицизме, как индусском, так и буддийском, алкоголь называют *амритой* —

зельем бессмертия. Индийский сиддха Вирупа обрёл просветление, выпив за день семь галлонов спиртного. Мистер Гурджиев — духовный наставник, дававший учения в Европе, говорил о пользе «сознательного употребления алкоголя» и настаивал на том, чтобы его студенты совместно практиковали «сознательное употребление алкоголя». Сознательное употребление алкоголя — это реальный и очевидный пример власти ума над материей. Оно позволяет установить контакт с различными степенями опьянения: мы распознаём свои ожидания, затем испытываем почти дьявольское удовольствие от того, что начинаем ощущать эффект, и наконец, наступает прорыв освобождённости, в котором растворяются привычные ограничения.

И всё же алкоголь может превратиться в смертельный яд с той же лёгкостью, с которой он становится лекарством. Ощущение радости и сердечности может заставить нас отказаться от осознанности. К счастью, вместе с опьянением наступает лёгкая депрессия. Мы очень склонны цепляться за сердечность, забывая о депрессии: так велит животный инстинкт. Это большая ошибка. Если мы воспринимаем алкоголь исключительно как вещество, позволяющее нам повеселиться и расслабиться, подобно седативному препарату, он становится крайне опасным. Это относится к алкоголю в той же мере, как и к любому другому явлению в жизни, которое мы воспринимаем лишь частично.

Алкоголь сильно отличается от других опьяняющих веществ. В отличие от алкоголя такие вещества, как ЛСД, марихуана или опиум, не вызывают немедленной депрессии. Даже если депрессия возникает, она имеет исключительно концептуальную природу. Но в случае алкоголя всегда присутствуют физические симптомы: набор веса, потеря аппетита, возросшее ощущение тяжести (проявляющееся

в том числе в виде похмелья). Ощущение собственного тела никогда не пропадает. С психологической точки зрения, алкогольное опьянение — это скорее процесс приземления, чем полёт в космос.

Чем станет алкоголь — лекарством или ядом — зависит от осознанности человека во время его употребления. Сознательное употребление алкоголя — сохранение осознания того, что происходит в уме, — трансформирует эффект алкоголя. В данном случае осознанность подразумевает повышение тонуса организма; это умный механизм защиты. Алкоголь становится разрушительным, когда человек отдаётся веселью — расслабление позволяет яду распространиться в теле. Таким образом, алкоголь может играть роль полигона, он проявляет скрытые формы невроза пьющего человека — те формы, которые он привык прятать. Если неврозы сильны и обычно глубоко спрятаны, позже человек либо забывает о том, что происходило, когда он был пьян, либо испытывает чрезвычайное смущение при воспоминаниях об этом.

Творческая сила алкоголя проявляется тогда, когда появляется ощущение танца с его эффектом, когда человек смотрит на эффект опьянения с юмором. Для сознательно употребляющего алкоголь человека или йогина достоинство алкоголя заключается в том, что тот возвращает человека в обычную реальность, не давая раствориться в медитации на недвойственности. В этом случае алкоголь действует как зелье долголетия. Тех, кто слишком увлечён чувством иллюзорности, нереальности мира, необходимо вернуть из медитативного состояния в состояние немедитации и подтолкнуть к взаимодействию с людьми. В этом состоянии зрительные образы, звуки и запахи мира отличаются крайней резкостью своего юмора. Для йогина выпивка — способ признания мира обычных явлений. Мир

требует его внимания — его отношения и сострадания. Йогин рад этому приглашению к общению и увлечён им.

Для йогина алкоголь является топливом, позволяющим устанавливать отношения с учениками и с миром в целом, подобно тому, как бензин позволяет автомобилю установить отношения с дорогой. Но если этот трансцендентный стиль попытается имитировать или превзойти обычный пьяница, он естественным образом превратит алкоголь в яд. В текстах буддийского учения хинаяны говорится, что Будда отчитал монаха, который всего лишь попробовал на вкус травинку, смоченную в алкоголе. Необходимо понимать, что Будда не осуждал действие алкоголя — он осуждал влечение к алкоголю, увлеченность им как соблазном.

Представление об алкоголе как о дьявольском искушении крайне сомнительно. Ставя это представление под сомнение, мы уже не можем с уверенностью сказать, на какой стороне находится алкоголь — на стороне добра или на стороне зла. Эта неопределённость может породить в употребляющем алкоголь человеке ощущение разумности и бесстрашия. Она заставляет его установить связь с настоящим моментом. Бесстрашная готовность сохранять здравомыслие в отношении происходящего перед лицом неизвестности и есть та самая энергия трансформации, о которой говорится в тантрических учениях буддизма. В «Гухьясамаджа-тантре» Будда говорит: «То, что опьяняет двойственный ум, воистину является естественной живой водой». В буддийской тантре алкоголь используется для катализации фундаментальной энергии опьянения. Эта энергия преобразует двойственность проявленного мира в *адвайю* — недвойственность. Таким образом, форма, запах и звук могут восприниматься непосредственно, так

как есть, в пространстве махасукхи — великой радости. В «Чакрасамвара-тантре» сказано: «Человек не может быть освобождён лишь посредством боли, без наслаждения. Наслаждение лежит в чашечке лотоса. Его и должен лелеять йогин». Это говорит о большом значении наслаждения. Но постижение наслаждения возникает благодаря открытому отношению к боли. Алкоголь провоцирует эйфорию, которая кажется запредельной, и в то же время приводит к депрессии, вызванной сознанием наличия тела и всё ещё цепкой хваткой неврозов. Человек, сознательно употребляющий алкоголь, может взглянуть на обе эти противоположности.

В тантрическом мистицизме состояние опьянения называется состоянием недвойственности. Это не должно становиться предлогом для развлечений, и в то же время человек, сознательно употребляющий алкоголь, с большой вероятностью может почувствовать проблеск космического оргазма — махасукхи. Если человек достаточно открыт, чтобы пожертвовать мелочностью своих привязанностей ради личного просветления, — приняв понятие свободы, вместо того чтобы сомневаться в нём, он получает искусные средства и мудрость. Это считается высшим опьянением.

11

Практика и изначальная доброта: выступление перед детьми¹²

Пока вы подрастаете, стоит радоваться этому — чувствовать силу и гордость за самого себя. Вы не должны чувствовать себя неадекватными из-за того, что являетесь детьми, пытающимися стать взрослыми. В таком напряжении нет необходимости. Вы просто должны быть. Для этого вам следует выработать представление о своём изначальном долге и практиковать медитацию.

Ябы хотел поговорить о том, почему мы собрались здесь и почему мы буддисты. В каком-то смысле всё очень просто и ясно: вы, ваши родители и я соблюдаем определённую дисциплину, следуем определённой традиции под названием буддизм. Когда вы ходите в обычную, небуддийскую школу, атмосфера там может показаться вам несколько странной. Возможно, там вы захотите поступать так же, как поступают другие, а придя домой,

¹² По материалам семинара для детей, проходившего в 1979 г. в Боулдере, Колорадо.

следовать примеру своих родителей. С другой стороны, вы можете сопротивляться своим родителям.

Смысл буддизма заключается в том, чтобы пытаться следовать примеру Будды. Будда был индийцем; не американским индейцем, а именно индийцем. Он был принцем, решившим оставить свой дворец и своё царство, чтобы понять, что такое жизнь. Он искал смысл жизни и её цель. Он хотел знать, кто он или что он. Потому-то и начал заниматься медитацией и очень мало есть. В течение шести лет он медитировал по двадцать четыре часа в сутки. А когда эти шесть лет прошли, он кое-что обнаружил: понял, что люди не обязаны так напрягаться. Мы не обязаны проходить через такие трудности, такую боль, такие неудобства. Будда обнаружил, что в нас есть нечто такое, что можно назвать *изначальным добром*. Поэтому мы не должны осуждать себя за то, что мы плохи или непослушны. Будда научил остальное человечество тому, что узнал сам. То, чему он учил в прошлом — двадцать пять веков назад, — до сих пор преподаётся и практикуется. Нам важно понять, что мы изначально хороши.

Наша единственная проблема заключается в том, что иногда мы не признаём это добро. Мы не видим его, и поэтому виним других или самих себя. Это ошибка. Нам необязательно кого-то винить, злиться и капризничать. Фундаментальное добро всегда с нами, всегда внутри нас. Поэтому наше обучение не так уж сложно. Если в нас есть изначальное добро, то знание уже является частью нас. Следовательно, посещение школы и медитация — это лишь способы признания изначального добра.

Пока вы подрастаете, стоит радоваться этому — чувствовать силу и гордость за самого себя. Вы не должны чувствовать себя неадекватными из-за того, что являетесь детьми, пытающимися стать

взрослыми. В таком напряжении нет необходимости. Вы просто должны быть. Для этого вам следует выработать представление о своём изначальном добре и практиковать медитацию. Сидячая медитация — это живая традиция. Мы знаем, как её выполнял Будда, и знаем, как её должны выполнять мы. Сидя подобно Будде, вы начинаете осуществлять нечто под названием *просветление*. Это всего лишь осознание того, что в вас есть что-то очень простое и очень сияющее. Это необязательно «приятное чувство». Это намного лучше приятного чувства: вы ощущаете невероятную жизнерадостность, душевный подъём. Вы чувствуете себя здоровыми, простыми и сильными.

Если у вас есть вопросы, пожалуйста, задавайте.

Ученик: Это глупый вопрос, но если в течение шести лет Будда сидел по двадцать четыре часа в сутки, то как он питался?

Трунгпа Ринпоче: В общем-то, он ел очень мало. Если верить истории, он ел только утром — что-то вроде нашего завтрака. Спал он тоже очень мало. В основном он просто сидел. Когда его друзья пришли его навестить, они не сразу его узнали, настолько он исхудал. Утром того дня, когда он обрёл просветление, женщина принесла ему риса и молока, и эта еда придала ему сил. Затем он вернулся к своей сидячей практике, если можно так выразиться, и с тех пор уже не был таким тощим. На изображениях Будды, наподобие того, которое вы видите на алтаре, вокруг его головы обычно присутствует нимб. Этот нимб символизирует идею сияющего здоровья и сияющего величия.

Ученик: Ринпоче, как долго, на ваш взгляд, ребёнок должен сидеть и медитировать?

Трунгпа Ринпоче: Очень полезно практиковать медитацию ежедневно. Надеюсь, вам это под силу. Я начал заниматься сидячей медитацией в возрасте девяти лет; тогда я сидел примерно по сорок пять минут. Но учитывая обстоятельства, думаю, вам будет достаточно и семи минут в день — каждый день. Это достаточно долго. Если вы можете практиковать лишь раз в неделю, вам следует делать это по полчаса. Ваши родители могут сидеть с вами, но вы можете сидеть и одни. Место, где вы сидите, должно быть приятным и удобным. Вы занимаетесь сидячей практикой дома?

Ученик: Иногда.

Трунгпа Ринпоче: Как часто? Раз в неделю?

Ученик: После школы.

Трунгпа Ринпоче: Наверное, это хороший вариант. Так вы можете расслабиться, придя домой.

Ученик: У меня часто бывают депрессии. Я хотел бы знать, нужно ли мне увеличить время сидячей практики?

Трунгпа Ринпоче: Да, нужно. В этом весь смысл. Если у вас депрессия или вы слишком возбуждены, вам нужно сидеть дольше, потому что в такие моменты вам есть с чем работать. Именно так поступал Будда. До того, как он ушёл в свой шестилетний ретрит, у него была сильная депрессия — он был совершенно недоволен своей жизнью. А поскольку его депрессия была такой сильной, ему было с чем работать.

Ученик: Когда я сижу, я всегда становлюсь непоседливым.

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то, это происходит со всеми людьми, всегда. Это нормально, но не стоит поддаваться этому. Попробуйте просто сохранять положение тела и вернуться к дыханию. Понимаете, ваши действия — это подражание Будде. Вы должны держать голову прямо, а плечи расправленными, так же, как это делал он. Тогда вы почувствуете себя хорошо. Когда вы испытываете желание двигаться, вы наклоняете голову и сутулитесь. Вы становитесь похожи на беспокойное животное. Если же вы сидите прямо, вы отличаетесь от животного. Эта поза пресекает вашу непоседливость.

Ученик: Когда вы вели всех тех людей из Тибета, вы просто угадывали путь?

Трунгпа Ринпоче: Нет, не угадывал.

Ученик: Но когда вы потерялись, вы догадались, куда идти?

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то было чувство направления и ощущение того, в какой стороне находится Индия. Когда вы сбиваетесь с пути, вы на пять минут останавливаетесь и садитесь. После этого ваше зрение становится намного острее и вы знаете, куда идти. Вы можете сбиться с пути, только если будете отвлекаться. Так что, если ум чист, то вы знаете, где находится Индия. Это не составляет почти никакой проблемы. Есть тропинки, ведущие в нужном направлении, и вы просто идёте по ним.

Ученик: Когда вы вели людей по заснеженным горам, вы всё время чувствовали себя спокойно?

Трунгпа Ринпоче: Ну, нам приходилось сохранять спокойствие. Иначе мы бы сбились с пути. И рас-

тратили бы силы. Мы чувствовали, что у нас очень много энергии. Я ни в чём ни секунды не сомневался — мы просто шли. Так что спокойствие, а также своего рода сила, очень важны. Мы сосредоточились на мысли, что должны это сделать, и сделали.

Ученик: Значит, ваша уверенность придала вам сил перейти через горы?

Трунгпа Ринпоче: Да.

Ученик: На изображениях Будды обычно есть три драгоценных камня. Я не знаю, что они означают.

Трунгпа Ринпоче: Эти драгоценные камни выражают идею, что ученики Будды должны открыться и сделать ему подношение. Они символизируют подношения Будде тела, речи и ума. Вы отдаёте себя Будде и его учению. Эти драгоценности должны дать вам большее богатство, большее изобилие. Отдавая Будде то, что для вас ценно, вы обретаете терпение и богатство.

Ученик: Кончалась ли у вас во время путешествия еда?

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то да, полностью. Вы прочитали об этом в книге? Читали «Рождённого в Тибете»? Вы должны прочитать эту книгу. Та ещё история. (Смех.) Да, у нас заканчивалась еда. Весь последний месяц или около того есть было почти нечего. Нам приходилось варить собственные кожаные сумки. Спустившись с гор, мы обнаружили бамбук, личи и банановые деревья. Мы проходили прямо под банановыми деревьями, но не знали, что бананы можно есть. Никто из нас раньше не видел бананов.

Ученик: Вы занимались сидячей практикой во время путешествия?

Трунгпа Ринпоче: Да, занимались. Мы увидели, что это имеет смысл. Практика давала нам силу, энергию. Если бы мы ею не занимались, мы бы погибли. Всё путешествие заняло десять месяцев — это очень долго.

Ученик: Во время вашего путешествия кто-нибудь умер?

Трунгпа Ринпоче: Три человека. Они были слишком стары, чтобы идти. А поскольку наш график был очень плотным, нам приходилось идти с утра до вечера. У них начинали болеть ноги, а потом они просто валились с ног.

Ученик: С вами были дети?

Трунгпа Ринпоче: Да, их было очень много. Матерям с младенцами приходилось тяжело, но остальные дети отлично справлялись. На самом деле они оказались лучшими ходоками, поскольку их энергия только росла. Они набрались сил.

Как-то мы пересекали китайскую магистраль. Нужно было так рассчитать время, чтобы китайские солдаты не успели нас заметить. Под нами была магистраль, на которой находилась войска. Нам пришлось ждать наступления ночи на склоне горы. Мы планировали пересечь дорогу вместе, одной группой. Когда мы уже были готовы идти, мимо проехал грузовик и младенцы громко расплакались. Но китайцы нас не заметили. После того как мы перешли магистраль, кто-то подмёл дорогу веником, чтобы китайцы не увидели наши следы.

Ученик: Какого роста были восемь самых больших людей? Те, которые ложились на снег, чтобы проложить дорогу для остальных?

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то, они были не очень большими. Но очень сильными.

Ученик: Они всё ещё живы?

Трунгпа Ринпоче: Да. Хотя вначале нас было триста человек, многих из нас поймали. Лишь двадцати девяти из нас удалось бежать.

Ученик: Китайцы всё ещё воюют с тибетскими буддистами или война кончилась? Они до сих пор стреляют друг в друга?

Трунгпа Ринпоче: Нет, теперь уже нет. Китайцы убили или изгнали большую часть буддийских лидеров, так что им не с кем больше воевать.

Ученик: Раз вы медитировали во время путешествия, вы не очень злитесь на китайцев и не хотите бунтовать?

Трунгпа Ринпоче: Не особо. Вся эта история с китайцами была похожа на ураган — вы ведь не злитесь на ураган. Это временная ситуация. Если бы китайцы не пришли в Тибет, меня бы здесь не было.

Ученик: Почему люди почитают Христа? Что им в нём нравится?

Трунгпа Ринпоче: В целом Иисус был героическим человеком. И, насколько нам известно, действовал с огромным вдохновением. Он пожертвовал жизнью ради других. Чтобы послушать его, приходи-

ли целые толпы. Он был очень добрым человеком, очень хорошим человеком. Но кроме него было много других хороших людей. Например, Мухаммед. Кто ещё?

Ученик: Царь Давид.

Трунгпа Ринпоче: Да, многие другие люди делали то же, что делал он.

Ученик: Пытались ли китайцы вас выследить во время вашего путешествия?

Трунгпа Ринпоче: Конечно, пытались. Думаю, они преследовали нас всю дорогу, но нам удалось их перехитрить. По сути, они должны до сих пор меня искать. Один мой друг был в китайском посольстве в Лондоне. Он видел там мою фотографию — за мою голову назначена цена.

Ученик: Почему между китайцами и буддистами началась война?

Трунгпа Ринпоче: Ну, коммунистам не нравится медитация. Они считают её пустой тратой времени. Они думают, что люди должны всё время работать. Медитация делает человека сильной личностью. Но коммунисты хотят, чтобы сильной была группа, а не личность. Они не верят в изначальное добро личности — они верят в изначальное добро коллектива. Вот почему, если говорить в двух словах, коммунизм называется коммунизмом.

Пожалуй, пора заканчивать. Благодарю вас, дети, за терпение и усидчивость. Ваше терпение просто удивительно. Вероятно, это связано с тем, что вы практикуете медитацию. Пожалуйста, продолжайте заниматься сидячей практикой, хорошо?

Продолжайте изучать буддизм и постарайтесь подружиться со своими родителями, ладно? (Смех.) Относитесь к ним как к друзьям, а не как к родственникам. Это очень важно. Спасибо.

12

Поэзия Дхармы¹³

Говоря о поэтах и поэзии в целом, мы говорим о таком полном и точном самовыражении, при котором мы не просто «бормочем» свои слова, свои умы и свои тела. Когда мы находимся в мире поэзии, у нас есть нечто для пробуждения, для оживления себя. У нас есть мужество и очень сильная и определённая установка на то, чтобы не бояться никаких угроз. Мы помогаем себе ценить мир, который уже прекрасен.

Говоря о поэзии, мы не ограничиваемся темой записанных стихов. Поэзией является также наше видение, наш слух и наши чувства. Поэтому мы говорим не только о сочинении стихов, но и о полном, всестороннем осознании мира явлений — о видении мира таким, каков он есть. Мы говорим о поэтическом способе обедать и пить чай. Мы могли бы назвать этот подход поэзией Дхармы. Как вам известно, Дхарма – это учение Будды. В сущности,

¹³ По материалам беседы со студентами Института Наропы, изучающими поэзию. 1982 г.

слово «Дхарма» означает норму или форму надлежащего переживания реальности.

В поэзии можно выделить три этапа. Первый — этап отвержения. Мы отвергаем привычные паттерны, навязанные ситуациями, в которых господствует эго, — такие, как желание возвращать агрессию, страсть, невежество. Мы должны освободиться от этих паттернов. К примеру, если мы недостаточно хорошо отстирали ткань, то не сможем покрасить её в новый цвет — в ярко-красный, ярко-зелёный или ярко-синий. Смысл в том, что в нас должно присутствовать чувство чистоты и отдачи, прежде чем мы погрузим сотканную ткань в выбранную нами краску. Для начала нужно как следует отстирать её.

То же самое касается ума и тела. Мы должны пройти через очищение, причём естественное. Этот процесс может подразумевать отпускание фантазий, желаний и любой вызубренной нами философии.

На втором этапе мы можем устремиться к фундаментальному смыслу поэзии. Существуют два вида поэзии: поэзия юности и поэзия старения. Кроме того, могут возникать многочисленные промежуточные виды. Мы можем любоваться солнцем, луной, зелёной травой, цветами, ручьями и горами. Мы можем любить ливни, снежные лавины, своих родителей. Мы можем любоваться всем миром. Или же смеяться над ним. Насмешливое отношение тоже приемлемо — всегда. Мы можем смеяться над снегопадом в апреле или над тем, что наши родители плохо к нам относятся.

В целом поэзия основана на представлении о том, что мы видим свою вселенную очень ясно, очень чётко и очень полно. Нас никто не обманывает. По всей видимости, это и есть фундаментальное представление о поэзии.

В качестве примера могу привести одно стихотворение. Я не заучивал его, а сочинил прямо сейчас.

Любовь отца хороша.
Пошёл ли я в мать?
Как бы то ни было, остаюсь
хризантемой.

Оригинальные строки:

Father's love is good.
Did I borrow from my mother?
Nonetheless, I still remain
chrysanthemum.

Ученик: Вы сказали, что есть два вида поэзии: поэзия юности и поэзия старения. Что вы имели в виду?

Трунгпа Ринпоче: Дело в том, что вы либо уже достаточно повидали, либо скоро увидите, как растёт мир. Это похоже на разницу между хорошей весной и хорошей осенью.

Ученик: Или между молодым поэтом и старым поэтом?

Трунгпа Ринпоче: Верно. Очень похоже.

Ученик: И что такого знает старый поэт, чего не знает молодой?

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то, то, что вы сейчас произнесли, само по себе является поэзией. Спросите себя! Видите ли, штука в том, что я не собираюсь вам особенно помогать. Вы должны выяснить это сами.

Ученик: Очень любезно с вашей стороны. (Смех)

Трунгпа Ринпоче: Помогать мало полезней, чем помогать много.

Ученик: Я вижу красоту в несовершенстве. Если вы хорошо отстирали ткань и окрасили её в яркий цвет, цвет будет ярким, но он будет только один.

Трунгпа Ринпоче: Цвет необязательно будет только один. Вы можете покрасить ткань во множество цветов. И каждый раз, когда вы будете это делать, вы будете радоваться и улыбаться по-другому. Мы не говорим о тоталитарной поэзии — мы говорим о поэзии, которая может вместить в себя многогранные ситуации, разные для разных людей. Но для начала нужно расчистить площадку. Это всегда необходимо. Когда вы навели чистоту, может проявиться множество цветов. Это похоже на хорошо вымытое зеркало — оно может отразить много чего.

И вот теперь я бы хотел перейти от разговора об очищении и желании освобождения, о которых мы упоминали ранее, к третьему этапу.

Все три этапа, о которых мы говорим, в действительности связаны с чувством наслаждения. Иногда наслаждение подразумевает, что, вместо того чтобы искренне работать над собой, мы потакаем себе. Но в данном случае под наслаждением мы подразумеваем *не-потакание* себе. Это первый этап, о котором мы говорили как об очищении и отвержении привычных паттернов.

Иными словами, наслаждение подразумевает, что наше восприятие мира может быть очищено. В данном случае лучшая поэтическая философия — обзавестись чувством чёткости и точности в своём видении вселенной, в реальном восприятии вселенной. Это второй этап.

Если мы очистим своё восприятие, цвета — зелёный, синий, жёлтый, красный, розовый и оранжевый — не смогут нас одурачить. Нас также не одурачат горы, ручьи, цветы и пчёлы. Ваше воображение может найти и другие примеры. Кроме того, нас не одурачат наши матери, отцы, братья, сёстры, любовники... Любой из этих объектов может стать центральной темой для стихотворения, и в то же время он может создавать препятствия, стать причиной слепоты.

Думаю, о наслаждении можно добавить кое-что ещё. Наслаждение — это то, что мы видим, то, что полностью и всесторонне, надлежащим образом переживаем во вселенной, в нашем мире. Иными словами, мы не делаем кислую мину — мы начинаем ценить мир, в котором живём. Этот мир очень красив, он прекрасен. Последователь иудео-христианской традиции сказал бы, что это божий дар. С точки зрения буддизма, это следствие кармического великолепия. В любом случае наслаждение присутствует постоянно.

Третий этап заключается в том, что мы должны поддерживать чистоту речи и ума. Говоря о поэтах и поэзии в целом, мы говорим о таком полном и точном самовыражении, при котором мы не просто «бормочем» свои слова, свои умы и свои тела. Когда мы находимся в мире поэзии, у нас есть нечто для пробуждения, для оживления себя. У нас есть мужество и очень сильная и определённая установка на то, чтобы не бояться никаких угроз. Мы помогаем себе ценить мир, который уже прекрасен. В общем, я думаю, смысл именно в этом.

Ученик: Вы говорили, что мы не должны позволять явлениям нашего повседневного опыта нас дурачить. Что вы имели в виду?

Трунгпа Ринпоче: Я думаю, это просто вопрос сохранения точности. Мы не должны позволять другим использовать нас в своих путешествиях по миру фантазий — в эгоистических целях или ради разрешения философских задач. Смысл в том, что мы не должны позволять себе испытывать переживание, если только это не надлежащее, полное переживание, во время которого мы знаем, что делаем.

Ученик: То есть когда мы знаем, что накладываем свою философию на горы и ручьи?

Трунгпа Ринпоче: Ну, вы можете восхвалять горы, можете восхвалять небеса — можете заниматься подобными вещами. Но вы должны отпустить любые фантазии, которые через них выражаете.

Ученик: Тогда возникнет наслаждение?

Трунгпа Ринпоче: Если вы несчастливы, безрадостны, то с лёгкостью отдаётесь фантазиям. Вы всё так же унылы, но покупаетесь на всё то, что вам показывают. В данном же случае мы говорим о том, что, если вы исполнены радости и мужества, чувствуете, кем вы являетесь, и вам это нравится, вы сразу поймёте, кто пытается вас обмануть, а кто хочет помочь.

Ученик: Сколько энергии стоит потратить на то, чтобы выяснить, не обманывают ли вас и не обманываете ли вы себя сами?

Трунгпа Ринпоче: Вообще-то, это очень сложный вопрос, потому что иногда вы считаете себя другим человеком, а другой человек считает себя вами. Так что мне кажется, лучше всего наслаждаться горами, реками, лесами, снегом, дождём и градом са-

мостоятельно. Так вы найдёте поэтический способ сбросить себя. На самом деле, я думаю, именно для этого и нужны горы. Ручьи, леса и джунгли тоже призваны помочь вам в этом. Так что оставайтесь собой и сами по себе. Уверен, вы сочините прекрасные стихи, если последуете этому совету.

Аллен Гинзберг: Иногда, когда я болею или страдаю, мне бывает трудно представить себе, что можно от чего-то получать удовольствие. Хотелось бы знать, каково это, быть древним стариком на дороге в Иордании, когда над головой свистит шрапнель, а вокруг взрываются касетные бомбы, и ты чувствуешь, что твоей семье конец, твоему дому конец. Мне интересно, насколько возможно писать стихи, исполненные восхищения, в крайне болезненной ситуации, в сложных обстоятельствах, таких как старость, болезнь или смерть.

Трунгпа Ринпоче: Боль и удовольствие всегда рядом. Это классическое высказывание. Если вы чувствуете боль, значит, вы чувствуете и удовольствие. Почему вы носите очки от солнца с чёрными стёклами? Потому что на вас льётся огромный поток света. Видите логику? Понятие разочарования тоже с этим связано. Вы всегда ощущаете оба возможных варианта. Иногда, когда вам больнее всего, вы испытываете самое сильное счастье. С вами такое когда-нибудь случалось? Мы можем проच्сть об этом в историях Миларепы, Марпы и всех остальных поэтов традиции кагью.

Аллен Гинзберг: В общем, это и есть та устойчивость ума, вырабатываемая с помощью медитативной практики, которая оберегает вас от полного разочарования, депрессии и физической боли?

Трунгпа Ринпоче: Мне кажется, должна быть некая искра, некий взрыв наслаждения среди боли. Обычно среди боли он бывает сильнее.

Аллен Гинзберг: Думаете, это действительно происходит с людьми, находящимися в по-настоящему ужасных условиях, например, в Ливане?

Трунгпа Ринпоче: Думаю да. Если велик хаос, умиротворение должно быть так же велико. Умиротворение соотносится с хаосом. Это философия Эйнштейна.

Ученик: Как вы думаете, американской поэзии чего-нибудь не хватает из-за того, что у нас нет традиции медитации?

Трунгпа Ринпоче: Мне кажется, что в целом американские поэты идут в верном направлении. Однако должен признать, американским поэтам не мешает медитативная практика, чтобы оценить мир явлений, чтобы оценить красоту зелени листвы, прелесть голубизны неба и чудесную белизну облаков. Возможно, поэты проводят слишком много времени за написанием стихов. Им нужно увидеть яркость мира.

Америка — чудесное место. У вас есть высочайшие горы, прекрасные озёра, потрясающие растения и фрукты. В этой стране есть всё. Вы должны гордиться своей страной, и тогда вы увидите красоту Америки — если станете поэтом.

Ученик: Ринпоче, я слышал такое высказывание: «Страдание — это метла, которая выметает причину страдания». Это то качество, которое вы имеете в виду, когда говорите о проблесках удовольствия среди боли?

Трунгпа Ринпоче: Хорошо сказано. Должно быть, вы изучаете буддизм! (Смех.) Наверное, вы изучаете ваджраяну.

Ученик: Это слова Ситу Ринпоче.

Трунгпа Ринпоче: О да, это замечательно. Спасибо большое.

13

Зелёная энергия¹⁴

Если мы правильно относимся к деньгам, они перестают быть лишь знаком обмена или абстрактной энергией; наше отношение к ним тоже становится практикой. Мы больше не сидим на них как на лекарстве, ставшем уже наркотиком, — но можем обращаться с ними так же, как мастер обращается со своими инструментами.

Каждый раз, когда мы имеем дело с деньгами, мы погружаемся в своего рода хаос. Это происходит из-за разрыва отношений человека с землёй. Установить связь с землёй означает знать, когда необходимо действовать непосредственно и практично, по-настоящему чувствовать родство с выполняемой работой. В делах, связанных с деньгами, такое чувство возникает у нас достаточно редко.

По своей сути деньги — очень простая вещь. Но наше отношение к ним перегружено заранее

¹⁴ Написано для специального номера Harper's, посвящённого деньгам. 1976 г.

заготовленными идеями, возникшими в результате развития стремящегося к величию эго и его манипуляциям. Даже обращение с деньгами, простыми бумажками, кажется нам очень серьёзной игрой. Мы словно строим замок из песка, а затем продаём билеты, позволяющие его посещать. Разница между детскими играми и играми взрослых людей заключается в том, что в играх взрослых людей всегда присутствуют деньги. Детей не волнуют деньги, в то время как взрослые хотят получить плату за вход в своё священное здание.

Даже когда мы пытаемся вести себя так, будто деньги ничего не значат, будто они лишь подтверждение или знак наших творческих способностей или практичной предприимчивости, мы всё равно придаём деньгам большое значение, поскольку они связаны с энергией наших предрассудков. Мы можем даже стесняться денег, если они слишком дороги нашему сердцу. Мы называем их разными именами — например, «бабками» или «баксами», чтобы смягчить это чувство. Иногда мы решаем, что деньги являются нашим спасательным кругом, гарантией защищённости, что их абстрактное качество символизирует некую невыразимую сторону нашей личности. Например, мы можем сказать: «Я обанкротился, я полный неудачник», «Я добропорядочный гражданин и имею солидный счёт в банке», «У меня так много денег, что простоте нет места в моей жизни».

Привлекаемая деньгами энергия играет огромную роль в процессе общения и в отношениях. Если ваш друг отказывается платить по счёту в ресторане, у вас автоматически возникает чувство обиды и отчуждения по отношению к нему. Если кто-то покупает своему другу чашку чая — простую чашку с горячей водой и чаем, — это действие наделяется дополнительным смыслом.

Мне кажется, что для должного понимания себя имеет смысл работать с негативными аспектами денег. Мы должны научиться видеть этот сильный и вызывающий смущение феномен как часть нас самих, которую невозможно не замечать. Если мы правильно относимся к деньгам, они перестают быть лишь знаком обмена или абстрактной энергией; наше отношение к ним тоже становится практикой. Мы больше не сидим на них как на лекарстве, ставшем уже наркотиком, — но можем обращаться с ними так же, как мастер обращается со своими инструментами.

14

Проявление просветления¹⁵

Ни христианская, ни буддийская традиции не обещают вам, что, если вы будете долго ждать, что-то произойдет. Например, представление о Святом Духе или о том, что «первая мысль самая верная» просто обрушиваются на вас — вам не приходится их дожидаться. Для этого требуется определенное чувство смелости: вы должны действовать быстро и решительно. Каждый раз, когда вас озаряет вдохновение, вы просто действуете. Именно поэтому говорят, что первая мысль самая верная. Просто действуйте!

Просветление — тема высокая, но я бы хотел сделать свой рассказ о нём максимально простым. В санскрите для обозначения просветления используется слово «бодхи», что значит «пробуждение». Производным от «бодхи» существительным является «будда». Буддой называют человека,

¹⁵ Выступление в Институте Наропы на Третьей конференции по буддийской и христианской медитации, 1983 г.

достигшего пробуждённого состояния бытия. Говоря о пробуждении, мы не имеем в виду бодрствование как противоположность сну. Быть пробуждённым – значит быть фундаментально духовно реализованным, быть в состоянии видеть боль мира и выход из мира страданий.

После достижения просветления Будда в течение семи недель обдумывал, как донести опыт пробуждённости до других людей. Мне кажется, это можно сопоставить с тем длительным временем, которое провёл в пустыне Иисус, — некоторые даже говорят, что Иисус посещал Тибет или, по меньшей мере, Кашмир.

Будда обнаружил, что живые существа действительно могут пробудиться, и рассказал об этом в своих учениях. Состояние пробуждённости имеет две основные характеристики. Первая — *каруна* (санскр.) — это мягкость, доброта, которую мы называем состраданием. Вторая — *упайя* (санскр.) — это искусные средства. Аспект сострадания имеет отношения к самому человеку, а искусные средства — к работе с другими. Сочетание сострадания и искусных средств называется *отсутствием эго*. Не-эго — это свобода от всякой зависимости, полная свобода от цепляния за собственную базовую сущность.

Мы склонны цепляться за всевозможные концепции и представления. Мы должны осознать эту склонность и увидеть, что такое цепляние обрекает нас на существование в *нижних мирах*: в аду, в мире голодных духов и в мире животных. Кажется, в христианстве эти миры связаны с идеей греха. В буддийской традиции нет понятия наказания за грехи как такового, а также понятия первородного греха. Вместо них в буддизме существует понятие *привычного поведения*. Например, когда собака видит человека, ей хочется укусить его, хочется

залаять; когда муха приземляется на ваше тело, она хочет укусить вас; когда человек видит другого человека, он хочет его поцеловать, и так далее. Подобные инстинктивные реакции и есть привычки поведения. Запутываясь в привычках, человек оказывается в нижних мирах страсти, агрессии и заблуждения.

Существуют всевозможные привычные тенденции, связанные с цеплянием за то, чем мы являемся. Люди разводятся, так как думают, что могут найти партнёра лучше. Посещают новые рестораны, потому что думают, что еда там будет вкуснее и дешевле. Именно так работают привычные паттерны эго. Просветление — это чувство свободы от привычного поведения. И достигается эта свобода благодаря практике медитации.

Во время практики сидячей медитации мы наблюдаем за своим умом и сохраняем надлежащее положение тела. Соединив ум и тело таким образом, мы обнаруживаем, что подражаем Будде — правильному способу *быть*. Затем на смену цеплянию приходит сочувствие к себе. Мы постепенно развиваем чувство мягкости. Оно проявляется в мягкой речи и осторожной походке буддистов.

Мы начинаем применять свой опыт мягкости и внимательности не только в медитации, но и в других действиях: в покупке продуктов, приготовлении пищи, уборке и любых других делах. Мы начинаем понимать, что с явлениями можно работать, что они не являются препятствиями или проблемами. Осознаём, что жизнь стоит того, чтобы жить. Начинаем лучше относиться к самим себе: носим хорошую одежду, едим хорошую еду и не теряем улыбку. Мы воспаряем духом и осознаём, что в жизни есть что-то хорошее. Кроме того, мы понимаем, что другие люди тоже могут оказаться в нашем обществе, в нашем мире.

Мы можем действовать внимательно и ценить мир явлений. Можем осознать, что препятствия в нашей жизни созданы не другими людьми, а нами самими. Следовательно, мы можем и устранить их, начать ценить свой мир. Я советую это всем: давайте будем осознанно относиться к своему существованию, давайте радоваться опыту нашей жизни и улыбаться, по крайней мере, три раза в день. Спасибо.

Прошу прощения, если моё выступление прозвучало как проповедь. Если у вас есть вопросы, пожалуйста, задавайте.

Ученик: Я как христианин очень рад, что могу присутствовать здесь, и благодарю вас за гостеприимство. Моё сердце переполнено любовью духа, который делает это возможным. Мы очень многому можем научиться друг у друга. Мне самому есть чему поучиться. Мне говорили, что это мероприятие в Институте Наропы стало возможно благодаря вашей встрече с Томасом Мертоном. Сегодня мы все наслаждаемся плодами этой встречи, и я был бы счастлив услышать о ваших впечатлениях от неё, если вы не против ими поделиться.

Трунгпа Ринпоче: Спасибо. Отец Мертон прибыл в Южную Азию, когда я находился в Калькутте. Он был приглашён туда группой людей, занимавшихся философским и духовным шопингом, и никто, кроме отца Мертона, не заметил, насколько велика была путаница в их головах. Он почувствовал их невежество, но всё же принял приглашение. Мы вместе поужинали и за ужином долго обсуждали духовный материализм. Мы выпили много джина с тоником. У меня было чувство, что я встретил старого друга, настоящего друга.

В конце концов, мы задумали книгу, в которой были бы опубликованы избранные фрагменты из буддийских и христианских священных текстов. Договорились, что встретимся в Великобритании или в Северной Америке. Он был первым искренним западным человеком, с которым я познакомился.

После встречи с отцом Мертоном я посетил несколько мужских и женских монастырей в Великобритании, и в некоторых из них меня просили рассказать о медитации, что я и делал. Это произвело на меня большое впечатление.

Когда я учился в Оксфорде, одним из моих учителей был священник-иезуит из Бельгии, получивший образование на Шри-Ланке. Он знал санскрит и прочёл многие буддийские *сутры* и комментарии к ним. Я находился под большим впечатлением от созерцательной стороны христианства, а также от самих монастырей. Стиль жизни монахов и их поведение убедили меня в том, что единственный способ связать христианскую и буддийскую традиции — это объединить христианскую созерцательную практику и буддийскую медитацию.

Ученик: Сэр, Теншин Андерсон Сенсей на днях рассказывал о спокойном месте в центре, где обитают будды и где можно испытать боль всех живых существ, страдания всех живых существ. Он также сказал, что там возникают проявления, или облака, которые формируются и поднимаются в воздух. Он сказал, что это сущность сострадания и искусных средств и что из этого проявления вы можете отправиться в мир и приносить пользу живым существам. Это заставило меня задуматься о том, что «первая мысль самая верная». Не могли бы вы прокомментировать это утверждение и рассказать о сострадательной деятельности в мире?

Трунгпа Ринпоче: Я думаю, вся суть в том, чтобы не ждать. Ни христианская, ни буддийская традиция не обещает вам, что, если вы будете долго ждать, что-то произойдёт. Например, представление о Святом Духе или о том, что «первая мысль самая верная» просто обрушиваются на вас — вам не приходится их дожидаться. Для этого требуется определённое чувство смелости: вы должны действовать быстро и решительно. Каждый раз, когда вас озаряет вдохновение, вы просто действуете. Именно поэтому говорят, что первая мысль самая верная. Просто действуйте!

Ученик: В связи с этим мы говорили о навязчивом желании помочь, о чрезмерной поспешности попыток изменить другого человека. Если кто-то страдает, вы хотите *прекратить* это страдание, но действуете навязчиво и приносите ещё больший вред. Не могли бы вы более подробно рассказать о разнице между подлинным состраданием и навязчивым поведением?

Трунгпа Ринпоче: Это как чихнуть и вытереть нос. Вы чихаете спонтанно, а потом вытираете нос.

Ученик: Большое спасибо!

Ученик: Для начала хочу сказать, что вы произнесли очень хорошую христианскую речь.

Трунгпа Ринпоче: Спасибо.

Ученик: Но проведя здесь некоторое время и познакомившись со многими христианами, я обнаружил, что они всегда занимают оборонительную позицию, когда речь заходит о том, что буддисты не верят в реальность Бога или в представление о Боге.

Я пытаюсь успокоить их, объясняя, что, прочитав множество текстов, обнаружил, что буддисты просто говорят о Боге другими словами. Они пишут с большой буквы слова «Я», «То» или «Таковость». Полагаю, это имеет особое значение.

Но сегодня со мной произошла одна интересная вещь. Я встретил человека, который был православным, но принял буддизм, и этот человек сказал мне то, что однажды слышал от вас, а именно, что вам в определённой степени близко православное понимание реальности, включающее понятие о Боге. Я бы хотел, чтобы вы сказали несколько слов о своём видении этого понятия.

Трунгпа Ринпоче: На самом деле православная традиция стала для меня отдушиной во время учёбы в Оксфорде, поскольку её последователи понимают концепцию медитации и понимают, что медитировать не значит *ничего* не делать — это значит излучать открытость. Созерцательные традиции иудаизма и христианства, в частности, иудейский хасидизм и православная сердечная молитва, которые я некоторое время изучал, похоже, являются основанием для объединения философий Востока и Запада. Это не вопрос догмы, тут всё дело в *сердце* — общая основа лежит именно в нём. Когда-нибудь я отвезу своих студентов на гору Афон и покажу им, как себя ведут православные монахи.

Ученик: Я бы очень хотел услышать ваши комментарии о практике йоги божества и о том, каким образом визуализация божеств вызывает изменения в сознании.

Трунгпа Ринпоче: Что вы понимаете под сознанием?
В.: Я говорю об изменениях, которые вызывает йога божества, практика йоги божества, по сравнению

с обычным восприятием мира. Я хочу понять: куда ведёт эта практика? Каким в результате её выполнения становится сознание?

Трунгпа Ринпоче: Все здесь являются божествами. Это очень просто. Мне кажется, суть в том, чтобы разобраться с основополагающим понятием священного. «Священный» на санскрите — *адхиштхана*. Это слово также означает «благословение». Адхиштхана мгновенно открывает ваше сердце и вызывает чувство пробуждённости. Она присутствует прямо сейчас, в момент нашего разговора, понимаете?

Ученик: Спасибо, сэр.

Трунгпа Ринпоче: К сожалению, дамы и господа, существует нечто под названием время, и оно у нас заканчивается, так что, наверное, нам придётся остановиться. Я хочу поблагодарить всех участников этого мероприятия, особенно организаторов конференции. Все вы были очень добры, искренни и милы. Надеюсь, если у вас будет такая возможность, вы вернётесь и сделаете ещё больше. Это будет вашим «кусочком торта» в спасении мира. Спасибо большое.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Бонский образ жизни

Бон, национальная добуддийская религия Тибета — это обширная и до сих пор плохо изученная тема. К сожалению, очень сложно получить достоверную информацию о высшем духовном обучении в традиции бон. Доступные в настоящее время материалы содержат лишь обрывочные данные, частично скрытые под наслоениями популярного буддизма. Кроме того, при общении с современными бонскими служителями культа исследователь обнаруживает, что язык, на котором они говорят, во многом копирует буддийский, а сами бонцы проводят параллели между основными моментами своего учения и буддизмом.

Исследование религии бон ещё больше усложняется существованием в Тибете «белого бона», то есть «бонизированного» буддизма. По сути, «белый бон» — это адаптированная форма буддизма, в которой Будду называют Шенрабом (см. ниже), буддийская *ваджра* заменена направленной про-

тив часовой стрелки *свастикой*¹⁶, а вместо термина «бодхисаттва» используется термин «юндрунг семпа», то есть «свастикасаттва». В боне используются собственные имена будд и бодхисаттв, а также названия десяти *бхуми* (санскр.) — этапов пути бодхисаттвы. Поэтому многие современные последователи бон могут предоставить совсем немного полезной информации о своей религии.

Вообще говоря, большинство оригинальных текстов бон было либо уничтожено, либо сильно отредактировано по буддийскому образцу. В отсутствие источников по философии бон понимание космологии бон приходится строить на основе ритуальных текстов, которые сохранились без изменений благодаря тому, что были заимствованы буддистами. Тем не менее по немногим уцелевшим бонским текстам можно составить представление об основных аспектах религии бон.

Слово «бон», что по-тибетски означает «образ жизни», традиционно интерпретируется как фундаментальный закон. Самоназвание Тибета — Бо практически совпадает со словом «бон». Более того, почти до VII века н. э. жители Тибета называли свою страну Боном, а название Бо было принято позже. Это подтверждают древние свитки, найденные в Афганистане в начале XX века, а также древние хотанские свитки, содержащие записи о налогах, выплачивавшихся «великим царём Бона». Таким образом, название тибетской религии, по меньшей

16 Свастика в традиции бон символизирует неизменное и несокрушимое качество. Этим она похожа на буддийскую *ваджру*, но есть и отличие, заключающееся в том, что свастика также ассоциируется с богатством и изобилием. Она часто используется как символ богатства и изображается на т. н. сумках Чуглха (Chuglha) — сумках, в которых люди хранят священные объекты бога богатства.

мере в древности, было синонимом названия самого народа.

Высшие учения бон были переданы тибетцам Шенрабом Миво. «Шен» означает «небесный», «раб» — «высший», а «миво» — «великий человек». Шенраб жил задолго до Будды. В мифе о Шенрабе упоминается Будда — учитель мудрости, Гесар — учитель войны, властелин Тагсика, учивший о праве и богатстве, и так далее. Все эти персонажи считаются воплощениями Шенраба. Труд Шенраба, в который входит около четырёхсот томов, до сих пор сохранился в Тибете, но подвергся значительной буддийской редакции. Немногочисленные книги, не попавшие в руки буддистов, дают представление о том, что должен делать человек, следующий по пути бон.

Религия бон настолько ориентирована на вопрос о происхождении вселенной, что даже существование страны, обрядов и обычаев тибетцев освещается через эту призму. Это отличается от буддийской духовности, возникшей в гораздо более абстрактном контексте психологической эволюции.

В основе духовности бон лежит космологическая реальность: мир был сотворён девятью богами, и в этом мире есть место для рождения, смерти, супружества и болезни. Если верующему удастся установить связь с богами посредством различных ритуалов и понимания этих ритуалов, он будет в состоянии выполнить всё, чего от него требует космический порядок.

Обретение духовного понимания в бон основано на концепции *тендрел*, то есть «космического закона». Это слово синонимично буддийскому термину «нидана». Оба понятия говорят о последовательности событий как о цепи случайностей. Но если буддийское понятие подразумевает беспристрастную

природу судьбы, *тендрел* в большей степени связан с идеей подверженного влиянию посредничества. С точки зрения бон, любой, кто посредством надлежащих ритуалов и практик приведёт себя в соответствие с движением взаимозависимости событий, не рискует быть отвергнутым этим движением. Понимая взаимозависимость, такой человек может читать её знаки. Подобающим образом произнося имя высшего божества бон, а также повторяя собственное имя, он может призвать божеств в союзники и защитники.

Высший божественный принцип бон носит имя Йешен. Йешен — это верховное божество, имеющее качество космической тотальности, характерное для большинства теистических религий. «Йе» означает «изначальный», «исходный», а «шен» — «божественный», «небесный» или «духовный», но с антропоморфной коннотацией. Это образ божественного прародителя. «Шен» также может иметь значение «друг» или «союзник», благодаря чему возникает ассоциация с качеством милости. Аспект прародителя также ассоциируется с солидным возрастом и даёт ощущение божественности. Йешен считают пассивным и мирным, что даёт пространство для представления об окончательном мирном покое, который ждёт верующего.

Энергетический аспект сферы божественного представлен другим принципом — Се. Се, являющийся в первую очередь мстительным персонажем, напрямую общается с человеком. Он создаёт связь между абсолютным, божественным уровнем и уровнем человека. Смысл в том, что практикующий бон должен обрести способность видеть качество Йешена во всех жизненных ситуациях. Если он сумеет это сделать, Се даст ему наставления по дальнейшей практике, указав подходящее духовное направление.

Се — могучий воин. Последователи бон называют его богом (тиб. *лха*). Слово «лха» также использовали в качестве своего титула тибетские цари, чтобы приобщиться к образу могучего воина. В древности столица Тибета была названа Лхасой (тиб. «са» означает «место»), благодаря чему была установлена тождественность резиденции царя и резиденции бога.

Теперь, наверное, было бы полезно привести общее описание методов, использующихся для связи с Се и достижения единения с Йешеном. Бон, в отличие от религий, выросших на почве арийской культуры, в частности индуизма, буддизма и джайнизма в их квазипопулярных формах, уделяет мало внимания спасению через аскетические практики. С точки зрения философии бон, Йешен находит отражение во взаимодействии между небом и землёй. Поэтому последователь бона пытается обрести магическую силу через союз с природой Йешена, находящей отражение в горах, деревьях, реках и озёрах, которых так много в Тибете. Большое значение придаётся водопадам, снегопаду, облакам и туману, поднимающемуся из глубоких долин, поскольку всё это считается проявлениями Йешена. Вера в волшебные свойства этих явлений природы имеет первостепенное значение.

Чтобы вступить в контакт с Йешеном, практикующий должен в начале найти самую высокую вершину в окрестности. Затем он выполняет практику *лхасанг*, произнося имя Йешена. Эта практика представляет собой церемонию очищения, которую часто проводят в благоприятные дни в Тибете — в том числе и буддисты.

При подготовке к лхасангу разводят костёр из игл кедра. Выполняется подношение трёх белых субстанций (творога, молока и масла), трёх сладких субстанций (коричневого сахара, кристалли-

ческого сахара и мёда), а также *цампы*, протёртой с маслом с воздушным ячменём, и чаш с ячменной брагой, чаем и молоком. Считается, что Йешен, Се и восемь дегье (посланников Се) спускаются с небес по дыму от костра. Кедр считается деревом Се, а его древесине и дыму от её сжигания приписывается ритуальная чистота. Церемония направлена на то, чтобы привнести священное в сферу человеческой жизни, а также возвести некоторые события в сферу священного. Сжигание игл кедра — один из основных способов установления связи с Йешеном. Верующий погружается в дым ритуального огня. В характере поднимающегося дыма усматриваются определённые послания. Например, медленно и плавно поднимающийся белый дым означает принятие, в то время как чёрный дым, постоянно развеиваемый ветром, сулит трудности.

Существует восемь божеств, создающих космос (включая самого Се), считающихся частью принципа Се. Верующий может общаться с Йешеном только посредством медитации Се или других персонажей, являющихся проявлениями его принципа. Считается, что если обратиться к Се надлежащим образом, он может попросить Йешена перераспределить исходную энергию вселенной благоприятным для верующего образом. Остальные восемь божеств являются посланниками Се или дегье. Дегье правильнее считать типами или принципами, чем отдельными существами, поскольку каждый из них может иметь множество локальных воплощений. У каждого дегье также есть свита слуг, спутников и помощников, исполняющих его намерения.

Природа этих божественных созданий становится понятна, если рассмотреть связанные с ними практики и иконографию. Се и дегье имеют общую иконографическую деталь под названием *пер* (тиб.) — похожий на кимоно наряд с широкими

треугольными рукавами и плиссировкой над бёдрами, доходящей до лодыжек. Пер служил нарядом древней царской знати Тибета. Воинственные дегье носят доспехи, которые надевают под пер, и шлемы, цвета которых отличаются у разных дегье. Знамена дегье различаются в зависимости от их статуса. Се носит белый пер, хрустальные доспехи и шлем. Белый цвет является символом божественного, он чист и содержит в себе все остальные цвета. Се изображается верхом на белой лошади с бирюзовыми крыльями.

Единственная женщина-дегье носит имя Лу и отождествляется с водой. Она вызывает дождь, а следовательно, приносит плодородие. Таким образом, она является божеством-покровительницей женщин, в особенности молодых девушек. Её священными местами считаются святилища, построенные на озёрах и у истоков родников. Наказаниями, которые посылает Лу, являются проказа, ревматизм и кожные заболевания. Её можно умиротворить посредством подношения трёх белых и трёх сладких субстанций. Лу отождествляют со змеями, голубовато-серыми лошадьми и голубовато-серыми мулами. Она носит платье из перьев и бесшовную накидку из водного шёлка, изображающую туман, ездит верхом на голубой лошади с белыми полосами, изображающими волны, и держит в руке хрустальную вазу, наполненную драгоценными камнями.

Бог огня носит имя Цен. Он обладает силой мгновенного уничтожения. Его отождествляют с быстротой и завершением деятельности, особенно деструктивной. Он убивает своих врагов, действуя на них не снаружи, а изнутри — благодаря скорости своей лошади и скорости своего гнева он способен мгновенно проникать в тело врага через рот или анус. Цен — божество-покровитель разбойников и воинов. Считается, что к его вредоносным

действиям относятся сердечные приступы и смерть от несчастного случая. Его можно разгневать, если разводить огонь в неподобающих местах, жарить мясо и вообще создавать беспокойство и дисгармонию в определённом месте. В качестве подношений Цену используется кровь и мясо козы. Цен отождествляется с коричневыми лошадьми и шакалами. Под своим красным пером он носит медные доспехи и ездит на красной лошади. Глядя на его изображение, человек, как правило, видит огонь и кровь. Обычно Цен нападает на закате. В руках он держит ятаган и лассо.

Ещё один дегье — Тхеранг — считается воплощением глыб и пепла, а также игры в кости. Он приносит удачу в играх, особенно в игре в кости и многих других азартных настольных играх. Согласно древним представлениям о военном искусстве, он направляет пущенные с катапульты ядра. С ним связывают жар и головокружение. Надлежащее подношение Тхерангу — жареный ячмень с молоком. Тхеранга считают богом-покровителем детей и кузнецов, а также некоторым образом связывают с дождём. Тхеранг ездит верхом на козе и носит козлиную шкуру поверх своего чёрного пера. В руках держит кузнечные меха и молот.

Ду олицетворяет темноту. Если его не умиротворить подношениями объедков, он приносит неудачу. Его связывают с воронами и чёрными свиньями. Он одет в доспехи и шлем из железа и чёрный пер. В руках он держит меч, копьё и чёрный флаг. К его седлу пристёгнуты фляжка с ядом, длинная чёрная доска с ручкой, на которой написаны имена его жертв, и моток живой разноцветной нити, способной прыгнуть со своего места и связать жертву, причинив ей тем самым большие мучения.

Чуглха — бог богатства. За экономность он вознаграждает людей процветанием, а за мотовство

наказывает бедностью. Кроме того, он может вызывать ревматизм, язву и опухоли. Является божеством-покровителем купцов и домашнего хозяйства. Ему подносят масло и зёрна. Чуглха ассоциируется с землёй, а также с овцами, яками и лошадьми, и изображается верхом на жёлтой лошади или льве. Он носит золотой пер поверх золотых доспехов и золотой головной убор с четырьмя сторонами, стилизованными под лепестки цветка. В правой руке он держит разноцветный победный флаг в виде балдахина цилиндрической формы, а в левой — свиток. Он изрыгает драгоценные камни.

Ньен — это бог тибетской народной культуры и покровитель правителей и всех патриотов. Его отождествляют с горами. Ему подносят сыр, три белых и три сладких субстанции и колосья зерновых. Ему неуютны вырубка священных деревьев и вскапывание священной земли. Кроме того, его оскорбляет запах подгоревшей пищи и огни факелов или ламп, зажжённых на вершинах посвящённых ему холмов. В наказание он усиливает физическую слабость и вызывает беспорядок в доме. Его священные животные — лошадь и олень (особенно мускусный), а также все птицы и четвероногие животные. Его спутницу отождествляют с бурями и иными погодными явлениями. Цвет доспехов и пера Ньена может отличаться в разных областях, но обычно он белый. Ньен несёт белое знамя и держит блюдо или вазу с драгоценными камнями. Цвет его лошади также может отличаться в разных областях Тибета.

За — это бог психической энергии, молний, града и, в более поздней интерпретации, электричества. Если его потревожить, он может притупить чувства или вызвать эпилептические припадки и безумие. Его можно разгневать, если пресечь нечто непрерывное, например, разрезать верёвку или испортить краску или чернила. Его можно успоко-

ить подношением козлиного мяса или козлиной крови. Он является покровителем магов и отождествляется с драконами. За передвигается верхом на свирепом крокодиле. Каждое из его восьми лиц, связанных с одним из мифических драконов молний, венчает голова ворона, из которой вылетают молнии. У За шесть рук, в которых он держит победный стяг, змеиный аркан, бурдюк с отравленной водой, лук и колчан со стрелами. На животе у За большой рот, а всё его тело покрыто глазами.

Драла — бог войны и покровитель военачальников и воинов. Его до некоторой степени отождествляют с бурями и грозовыми облаками. Его может разгневать неправильное обращение с оружием. Драла посылает наказания в виде унижения и скандалов, бессонницы, ночных кошмаров и даже потери ла, души. Ему подносят ячменную брагу, чай, три белых и три сладких субстанции. Его священные животные — белый як, лошадь, орёл и ворон. Драла едет верхом на красновато-коричневой лошади. Он носит доспехи и шлем из лакированного металла и красный пер. Над его шлемом развиваются восемнадцать знамён. Он держит высоко поднятый флаг с восемнадцатью лентами по краям и носит пояс, на котором закреплены лук и стрелы, аркан, топор, копьё, кинжал, меч и другое оружие. Из тела Драла выходит тигр, из одной из его ног — чёрный медведь с белым сердцем, из каждого глаза — по шакалу, а из его головы — ястреб и орёл.

Теперь, когда у нас появилось представление о божествах традиции бон и их силах, глубже взглянуть на мир бон нам поможет рассказ о некоторых обычаях и практиках, связанных с жизненными ситуациями последователя бон. С точки зрения бон, место для постройки дома должен выбирать человек, известный своей мудростью и умом. При этом необходимо соблюсти четыре основных условия.

Здание должно быть расположено так, чтобы гора Ньена находилась позади него, то есть на западе. Эта гора носит название *лхари* (тиб.), «гора бога». Она должна быть скалистой, желательна покрытой красным лишайником и в целом напоминать большую красную птицу. Таким образом, дом будет защищён, как дитя на коленях у матери.

Перед домом также должна быть гора, но не такая высокая, как та, что позади. В её структуре должна быть известь — в идеале она должна напоминать белого тигра. Справа должна быть река, текущая по открытой равнине, изгибами своего русла напоминающая дракона. Слева должен находиться щит из скал, напоминающий спину черепахи. Вершины и гребни скал не должны быть зазубренными — они должны представлять собой сплошной массив, поскольку считается, что большие острые дыры в очертаниях изображают зубы смерти. Это может привести к смерти в семье. Увядавшие или мёртвые деревья рядом с местом строительства служат предзнаменованием несчастных случаев и должны быть срублены, если известно, что они не являются домом местного божества.

Традиционно, первым этапом работ на месте строительства является возведение башни или *секхара* (тиб.) на вершине лхари. Башня играет роль святилища Се, местного Ньена или любого другого дегье, который, согласно поверью, обладает силой в этом районе. Башня призывает их благословение на место постройки. На церемонии освящения башни в четырёх направлениях натягивается шерстяной шнур. Он служит проводником Се, когда тот спускается с небес. Некоторые участки вокруг башни объявляются неприкосновенными — никто не должен заходить на них, кроме как с целью совершения подношения.

Последователь бона считает рождение в высшей степени священным актом. Тем не менее раньше женщин считали нечистыми, поскольку они олицетворяли страсть и соблазн. Поэтому будущая мать должна была оставаться в сарае до тех пор, пока не родится ребёнок. Бон также предполагает огромное уважение к святости и мудрости стариков. Поэтому именно бабушка с первым появлением утренней звезды набирает воду в ручье и относит её матери и новорождённому. (Утреннюю звезду связывают со лбом, символизирующим мудрость и учёность. В представлении традиции бон об утренней звезде также присутствует идея новизны. Смена даты в бонском календаре происходит с появлением утренней звезды, за которой следует рассвет.) Рождённый ребёнок отождествляется с семейным наследием, включающим семейную гору, семейное озеро и семейное дерево. Ему даётся камень бирюзы — такие камни есть у каждого члена семьи.

Обряд, связанный с рождением, называется *лалу* (тиб.), что означает «выкуп ла». Слово «ла» схоже по значению со словом «душа». У каждого человека есть ла, сознание или *сем* (тиб.) и жизнь или *сог* (тиб.). Согласно традиционным представлениям бон, у животных ла нет. Ла является частью человеческой сущности, но не обладает интеллектом. Поэтому её можно украсть, отобрать или вернуть назад, а также укрепить духовной силой. Её можно привлечь любым видом тепла и приглашением. Ла рождается в тот момент, когда ребёнок покидает утробу матери, и перерезается пуповина. Молоко и масло ассоциируются с ла из-за своего белого цвета, который, как уже говорилось, символизирует добродетель или божественность. Во время церемонии лалу, которая сохранилась по сей день, из масла делают фигурку овцы, и младенца омывают в молоке — таким образом ла просят остаться.

Церемония лалу также используется для борьбы с болезнью. Последователи бон верят, что — непосредственно или опосредованно — болезнь вызывают дегье, или злые силы. Она начинается с ослабления жизненной силы человека, которое может быть вызвано *доном* (тиб.). Доны скрываются за пределами владений Йешена и чем-то напоминают голодных духов или вороватых собак: они робки, но, вцепившись в добычу, уже не отпускают её. Дон проникает в организм человека, если тот не соблюдает божественный порядок, а также иногда в моменты депрессии или другой слабости. После того как доны завладевают человеком, у слуг дегье появляется возможность украсть его ла. Если это происходит, сог (жизнь) подвергается атаке и оказывается в плену всевозможных болезней. Если атака оказывается успешной, человек умирает. В случае если болезнь является непосредственным наказанием, посланным одним из восьми дегье, человек может лишиться жизнь сразу, без прохождения всех вышеописанных этапов — дегье может завладеть сог напрямую. Дон или слуга дегье забирает ла или сог, чтобы сделать их частью собственной силы и жизненной энергии.

Лечение может вестись различными способами в зависимости от установленной причины болезни. В некоторых случаях проводится церемония изгнания дона. В ходе таких церемоний фигурка, изображающая больного, подносится дону в качестве замены вместе с небольшим количеством мяса, а также волос или одежды больного. Если же удастся найти высококвалифицированного жреца, может быть проведён ритуал, в ходе которого жрец собирает всех донов данной местности и пугает их, представляя перед ними как гневное проявление Се. Если ему удастся напугать донов, болезнь

отступает. Если же жрец терпит неудачу, проводится упомянутая выше церемония лалу.

В данном случае церемония лалу проводится отчасти для того, чтобы откупиться от существа, забравшего ла, а также для того, чтобы снова привлечь ла к больному человеку. Для этого выполняется повторное освящение нескольких объектов: принадлежащего человеку бирюзового камня, чаши ла (её человек хранит специально для этой цели) и бедренной кости овцы, на которой написано имя человека и его гороскоп и которую оборачивают цветными нитями, символизирующими пять элементов, причём нить элемента, относящегося к году рождения человека, должна находиться в центре. Если церемония проходит успешно, человек излечивается от болезни.

Если же эта церемония также заканчивается неудачей, речь идёт об очень серьёзной, смертельно опасной болезни. В этом случае необходима помощь квалифицированного жреца. Жрец проводит обряд *то* (тиб.), призывающий силу Се и обращённый к восьми дегье. Жрец подносит им в качестве места обитания небольшие конструкции, сделанные из нитей и напоминающие дома.

Есть и другой, ещё более действенный обряд, который называется *до* (тиб.). Этот обряд часто используют буддисты для призыва *гонпо* (тиб.) или *махакал* (санскр.), то есть защитников. В ходе бонской церемонии призываются дегье, которых считают виновниками болезни. На этот раз дегье подносится новый замок — очень тщательно изготовленная миниатюрная конструкция под названием *до*. Замысел церемонии заключается в том, чтобы выманить дегье не только из тела больного человека, но и из его собственного места обитания. По окончании определённого периода ежедневных

подношений проводится специальный обряд, в ходе которого до полностью и окончательно подносится дегье, если он пожелает оставить больного человека.

Существуют и другие подобные церемонии, которые могут проводить только наиболее квалифицированные жрецы. В ходе одной из таких церемоний жрец угрожает уничтожить до, если дегье отказывается отпустить больного. Во время ещё более устрашающего ритуала жрец отождествляется с Се, а значит, и с восемью дегье, и, призвав их, заточает их в особых священных объектах, которые затем закапывает. В случае если жрец терпит неудачу при совершении обряда, считается, что произошло непоправимое, поскольку попытка проведения такой церемонии разозлит дегье, и они попытаются отомстить. Вполне возможно, что сам жрец заболит и умрёт.

В качестве ещё одной важной практики бон можно упомянуть обход против часовой стрелки священной горы Се и дегье, во время которого несколько раз проводится обряд лхасанг.

Кроме того, у нас есть сведения о заклинаниях на древнем языке шангшунг, вероятно, являющемся прародителем тибетского языка. Считается, что эти заклинания, особенно в сочетании с особыми физическими движениями в форме танца, помогают развить духовную силу. Кроме того, есть предположение, что в прошлом существовали практики визуализаций бонских божеств, которая должна была сочетаться с заклинаниями и танцами, но точно о подобных практиках ничего неизвестно. После прохождения интенсивной тренировки в этих практиках практикующий демонстрирует обретенную силу, бросая фигурки из масла в кипящую воду и извлекая их в прежнем виде или облизывая раскалённое железо.

Многие аспекты религии бон ещё не описаны, но, к сожалению, данная задача выходит за рамки этой небольшой презентации. Тем не менее мы надеемся, что нам удалось точно обрисовать эту религию и читатель получит представление о её сути.

Алтарь Ваджрайогини

Для того чтобы оценить важность алтаря Ваджрайогини и входящих в его состав ритуальных объектов, необходимо иметь определённое понимание совозникающей мудрости. Когда у нас начинает появляться понимание совозникающей реальности, мы осознаём, что даже такие простые предметы, как ваза, стул или стол, могут зажечь искру пробуждённости. То же самое относится ко всем чувственным восприятиям и ко всем возникающим у нас эмоциям. Мы обнаруживаем, что живём в мире, наполненном самосущими сообщениями. Поскольку мы способны «считывать» сообщения мира явлений как выражения священного воззрения, то можем по-настоящему оценить алтарь Ваджрайогини, проявляющий эти самосущие сообщения и демонстрирующий их людям. Этот алтарь предназначен не для поклонения внешнему божеству или внешней силе; он призван сфокусировать присутствующие в мире послания разумности и пробуждённости, сделать их частью опыта

практикующего и в каком-то смысле усилить их яркость и силу.

Ваджраяну часто неправильно понимают как крайне символическую систему. К примеру, мы часто слышим, что скипетр-ваджра *символизирует* искусные средства, а колокольчик-гханта *символизирует* мудрость. Утверждение, что ваджра является символом искусных средств или несокрушимости, на самом деле верно, но с точки зрения истинного смысла ваджраяны, ваджра не просто означает или символизирует искусные средства — искусные средства являются слишком абстрактной концепцией, с которой сложно иметь дело непосредственно. Скипетр-ваджра — это и *есть* искусные средства, она действительно сообщает об искусных средствах и передаёт их напрямую человеку, понимающему буквальность ваджраяны. По этой причине алтарь Ваджрайогини и вся находящаяся на нём утварь считаются священными.

На рисунке изображён алтарь абхишеки. Он содержит все предметы, используемые для передачи абхишеки Ваджрайогини. Для повседневной практики садханы используется упрощённая версия этого алтаря.

В центре алтаря помещается мандала Ваджрайогини. Традиционно эта мандала изготавливается из цветного песка, но иногда бывает и рисованной. В случае если нельзя изготовить ни песочную, ни рисованную мандалу, используется мандала из горок риса. Мандала и объекты, расположенные над ней, о которых будет сказано позже, считаются особым местом средоточия силы или фокусом алтаря, собирающим энергию благословения Ваджрайогини, то есть притягивающим самосущую пробуждённость.

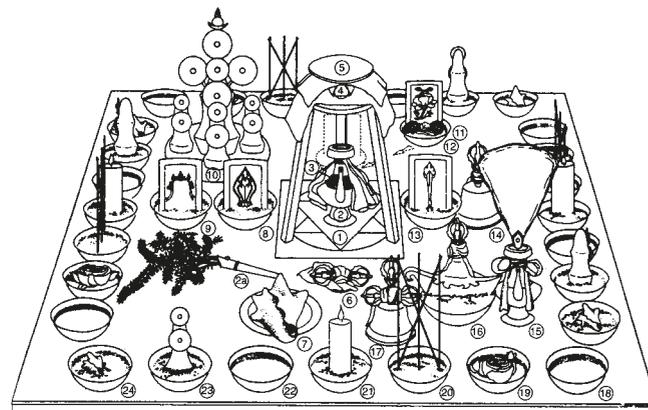
В центре рисованной мандалы можно видеть символ кривого ножа, который Ваджрайогини

держит в правой руке. Это означает, что принцип йидама, сама Ваджрайогини, находится в центре мандалы. На рисованной мандале кривой нож располагается в центре двух пересекающихся треугольников, символизирующих два источника дхарм (тиб. *чоджунг*), являющихся дворцом и тронном Ваджрайогини. Источник дхарм, то есть дворец Ваджрайогини, на самом деле представляет собой пирамиду с тремя гранями (трёхгранник), но на графической мандале изображаются лишь два её измерения. Вершина пирамиды — это бесконечно малая точка, направленная вниз; та часть треугольника, на которой стоит Ваджрайогини, огромна и обширна.

Источник дхарм возникает из пустоты и обладает тремя характеристиками: он не рождается, не пребывает и не исчезает. В сущности, это абсолютное пространство, имеющее границы или рамки. Оно символизирует совозникающее качество мудрости и заблуждения, появляющееся из пустоты пространства. Источник дхарм иногда называют каналом *шуньяты* или космическим зевом. Источник дхарм — это абстрактная форма совозникновения, в то время как Ваджрайогини — иконографическая или антропоморфная форма Совозникающей Матери. Форма треугольника, расположенного вершиной вниз и основанием кверху, символизирует возможность вмещения всех аспектов пространства: микрокосма и макрокосма, самых мелких и самых масштабных ситуаций.

Интересно, что во многих теистических традициях пирамида является символом устремления вверх для достижения единства с божественным. Вершина пирамиды и верхушка собора почти кажутся облаков. В данном случае источник дхарм направлен вниз, так что удовольствие, боль, свобода и несвобода встречаются в нижней точке пи-

рамиды. В нетеистической традиции буддийской тантры направленный вниз треугольник проникает в самую суть реальности. Когда человек опускается в вершину треугольника, он обнаруживает там воду, которую называют состраданием или амритой.



Алтарь Ваджрайогини

- | | |
|---|---|
| 1. Мандала Ваджрайогини | лентой |
| 2. Сосуд Цобум (2а. Верхняя часть сосуда Цобум) | 15. Лебум |
| 3. Небольшая ваджра с пятицветной нитью | 16. Кривой нож |
| 4. Чаша из черепа | 17. Колокольчик, соединённый с дордже |
| 5. Зеркальная мандала | 18 — 24. Семь традиционных подношений (располагаются с каждой стороны алтаря) |
| 6. Ваджра с белой лентой | 18. Вода |
| 7. Раковина с водой клятвы | 19. Цветы |
| 8. Драгоценная цакали | 20. Благовония |
| 9. Коронная цакали | 21. Свет |
| 10. Торма Пхагмо | 22. Благовонная вода |
| 11. Цветочная цакали | 23. Еда (торма) |
| 12. Ваджра с красной лентой | 24. Музыка (её символизирует маленькая раковина) |
| 13. Меч цакали | |
| 14. Колокольчик с зелёной | |

В четырёх осевых точках рисованной мандалы изображаются символы ваджры, ратны, падмы и кармы, окружающие расположенный в центре кривой нож. Ваджрайогини проявляет своё основное качество семейства будды в центральном пространстве мандалы. Однако энергия Ваджрайогини создаёт всю мандалу, включающую энергии всех семейств будд или работающую с ними. Поэтому, согласно иконографии, Ваджрайогини изображается в окружении свиты: ваджра-дакини на востоке, ратна-дакини на юге, падма-дакини на западе и карма-дакини на севере. На рисованной мандале свита изображается в виде символов семейств будд в четырёх осевых точках: расположенная на востоке ваджра символизирует качество будда-ваджры, драгоценный камень на юге символизирует качество будда-ратны, лотос на западе символизирует качество будда-падмы, меч на севере символизирует качество будда-кармы. На рисованной мандале также изображаются кольца радости, символизирующие махасукху, великое блаженство, даруемое Ваджрайогини.

На расположенную на алтаре мандалу помещается главный сосуд абхишеки – цобум. Во время первой абхишеки сосуда, о которой говорилось ранее, практикующий получает посвящение через воду из цобума. Над рисованной мандалой располагается треножник, на который устанавливается чаша из черепа, наполненная амритой, используемой для передачи второй, или тайной абхишеки. Благодаря передаче ум ученика растворяется в уме учителя и линии преемственности. В целом амрита — это принцип опьянения крайних взглядов, основанных на вере в эго, и растворения границ между заблуждением и разумностью, вследствие которого может быть осознано совозникновение.

На чашу из черепа помещается зеркальная мандала Ваджрайогини — зеркало, посыпанное синдуrom, на котором изображена мандала Ваджрайогини и написана её мантра. Зеркало показывает, что мир явлений отражает пробуждённость Ваджрайогини и что её мандала отражается в опыте практикующего. Это и есть то самое самосущее сообщение, о котором мы говорили ранее. Красный синдур, покрывающий зеркало, символизирует космическое вожеление и страсть Совозникающей Матери. На данном уровне практики страсть уже не считается проблемой. Освобождаясь от цепляния, она становится силой расширения и общения — расширением «самоосвещающегося сострадания», как сказано в садхане Ваджрайогини.

Вокруг этих дополнений к рисованной мандале — сосуда абхишеки, чаши из черепа и зеркала — располагаются объекты, связанные с пятью семействами будд и используемые для передачи абхишеки сосуда. На востоке, непосредственно перед рисованной мандалой, помещается пятиконечная ваджра, символизирующая семейство ваджры. Здесь же, немного в стороне, располагаются символы семейства будды – перекрещенные колокольчик и ваджра, а также кривой нож. На юге (справа) помещаются корона и драгоценность, символизирующие семейство ратны. На западе (позади мандалы) помещаются девятиконечная ваджра и лотос, символизирующие семейство падмы. На севере (слева) — гханга и меч, символизирующие семейство кармы. В отсутствии настоящих объектов, символизирующих семейства будд, на алтаре могут быть размещены карточки с их изображениями (тиб. *цакали*). Второй сосуд абхишеки (тиб. *лебум*) — помещается в северо-восточном углу алтаря. Лебум считается воплощением карма-дакини.

В самом начале абхишеки, перед абхишекой сосуда, ученики, чтобы очиститься, пьют воду из лебума. Несколько раз во время церемонии ваджрный мастер окропляет учеников водой из лебума, что символизирует ещё более глубокое очищение и преодоление психологических барьеров. Раковина, содержащая воду обета самайи, устанавливается в передней части алтаря (на востоке) между символами семейства ваджры и чашами с подношениями у края алтаря.

В южном секторе алтаря (справа) располагается торма пхагмо, символизирующая Ваджрайогини и её свиту. Торма является разновидностью скульптуры из теста, в состав которой входят ячменная мука, вода, алкоголь и другие ингредиенты. Присутствующее на алтаре торма пхагмо — важное средство подношения Ваджрайогини, благодаря которому в пространство практики нисходят благословения йидама и линии преемственности. Торма играет определяющую роль в пиршественных подношениях (санскр. *ганачакра*), являющихся частью садханы Ваджрайогини. Основная идея пиршественных подношений заключается в том, чтобы поднести все чувственные восприятия и переживания, благодаря чему проявления заблуждений и потакания будут преобразованы в пробуждённость.

По краям алтаря устанавливается по четыре набора чаш для подношений, причём в каждый набор входит по семь чаш. Семь подношений — это шафрановая вода, цветы, благовония, светильники, еда, благовонная вода и музыкальные инструменты. Подношение шафранной воды символизирует очищение от невротических тенденций и эмоциональных загрязнений или *кlesh* тела, речи и ума. Как сказано в садхане:

Чтобы живые существа могли очиститься
от клеш,
Мы подносим воду для омовения тела,
речи и ума.
Подношение цветов символизирует
подношение приятных чувственных
ощущений:
Цветы, доставляющие удовольствие
победоносным всем мандал,
Высшие небесные многообразия
правильной формы.
Подношение благовоний символизирует
дисциплину:
Благоухание дисциплины — лучшее,
наивысшее благовоние.
Подношение светильников символизирует
праджню:
Сжигает ядовитые клешы и рассеивает мрак
неведения
Славный факел сияющей праджни.
Подношение благовонной воды
символизирует доброту:
Чистая вода, смешанная с благовониями
и травами, есть вода для омовения
победоносных...
Да устранил доброта, непрерывно
возникающая в облачных грядках
мудрости, всевозможные нечистые
запахи.
Подношение еды символизирует амриту:
Хотя победоносные не испытывают голода,
Мы подносим им божественную пищу
амриты ради блага живых существ.
Подношение музыкальных инструментов
символизирует мелодию освобождения:
Гонг и тарелки — освобождающая мелодия
Брахмы.

На стене позади алтаря или на прилегающей к нему стене должна находиться *тханка* Ваджрайогини. Эта тханка традиции ваджраяны в очередной раз прославляет Ваджрайогини, а также помогает практикующему выполнять визуализацию.

Список источников

- ГЛАВА 1. Что такое сердце Будды? (What is the Heart of the Buddha?)
Vajradhatu Sun 4 no. 3 (February/March 1981).
- ГЛАВА 2. Интеллект и интуиция. (Intellect and Intuition.)
Публикуется впервые.
- ГЛАВА 3. Четыре основы внимательности. (The Four Foundations of Mindfulness.)
Garuda IV, Boulder: Vajradhatu Publications (1976).
- ГЛАВА 4. Преданность. (Devotion.)
Empowerment, Boulder: Vajradhatu Publications (1976).
- ГЛАВА 5. Принятие прибежища. (Taking Refuge.)
Garuda V, Boulder: Vajradhatu Publications (1977).
- ГЛАВА 6. Обет бодхисаттвы. (The Bodhisattva Vow.)
Garuda V, Boulder: Vajradhatu Publications (1977).
- ГЛАВА 7. Священное воззрение: практика Ваджрайогини. (Sacred Outlook: The Practice of Vajrayogini.)
“Sacred Outlook: The Vajrayogini Shrine and Practice”. *The Silk Route and the Diamond Path: Esoteric Buddhist Art on the Trade Routes of the Trans-Himalayan Region*, Dr. Deborah Klimburg-Salter, ed., Los Angeles: UCLA Art Council Press (1977).

- ГЛАВА 8. Отношения. (Relationship.)
Maitreya 5: Relationship, Berkley: Shambala Publications (1974).
- ГЛАВА 9. Признание смерти. (Acknowledging Death.)
Journal of Contemplative Psychotherapy 3, Boulder: The Naropa Institute (1982). (Первая публикация: Healing, Olsen and Fossaghe, eds., New York: Human Sciences Press, 1978.)
- ГЛАВА 10. Алкоголь: лекарство или яд? (Alcohol as Medicine or Poison.)
“Amrita as Poison or Medicine”. *Vajradhatu Sun* 2 no. 3 (February/March 1980).
- ГЛАВА 11. Практика и изначальная доброта: выступление перед детьми. (Practice and Basic Goodness: A Talk for Children.)
“Talk by the Vajracharya to the Childrens’ Programm”. *Vajradhatu Sun* 1 no. 5 (June/July 1979).
- ГЛАВА 12. Поэзия Дхармы. (Dharma Poetics.)
“Vajracharya on Dharma Poetics”. *Vajradhatu Sun* 5 no. 2 (December 1982/January 1983).
- ГЛАВА 13. Зелёная энергия. (Green Energy.)
Harper’s Magazine (November 1983).
- ГЛАВА 14. Проявление просветления. (Manifesting Enlightenment.)
Vajradhatu Sun 6 no. 1 (October/November 1983).
Бонский образ жизни. (The Bön Way of Life.)
Vajradhatu Sun 7 no. 2 (December 1984/January 1985).
Алтарь Ваджрайогини. (The Vajrayogini Shrine.)
“Sacred Outlook: The Vajrayogini Shrine and Practice”. *The Silk Route and the Diamond Path: Esoteric Buddhist Art on the Trade Routes of the Trans-Himalayan Region*, Dr. Deborah Klimburg-Salter, ed., Los Angeles: UCLA Art Council Press (1977).

Об авторе

Чогьям Трунгпа Ринпоче родился в провинции Кхам в Восточном Тибете в 1940 г. Когда ему было всего тринадцать месяцев, он был признан тулку, или учителем-перерожденцем. Согласно тибетской традиции, просветлённый учитель способен переродиться в человеческой форме в течение многих поколений из сострадания к живым существам. Перед смертью такой учитель оставляет письмо или другое указание на местонахождение своего следующего воплощения. Затем его ученики и другие высокорезализованные учителя на основании этих указаний, а также внимательно изучая своих снов и видений, осуществляют поиск и опознание преемника. Так формируются особые линии передачи учений, история которых может насчитывать несколько веков. Чогьям Трунгпа был одиннадцатым воплощением в линии преемственности Трунгпа Тулку. После того как юный тулку опознан, начинается период его интенсивного обучения теории и практике буддизма. После того как Трунгпа Ринпоче

(*Ринпоче* — это почётный титул, который в переводе означает «драгоценный») был провозглашён верховным настоятелем монастырей Сурманга и правителем округа Сурманг, началось его обучение, продолжавшееся восемнадцать лет, до момента бегства из Тибета в 1959 г. Его обучение как тулку традиции кагью было основано на систематической практике медитации и углублённом теоретическом изучении буддийской философии. Кагью — одну из четырёх великих буддийских школ Тибета — называют «традицией практики».

В возрасте восьми лет Трунгпа Ринпоче был посвящён в монахи. После посвящения он активно изучал и практиковал традиционные монастырские дисциплины, а также искусство каллиграфии, тханковую живопись и монашеские танцы. Его главными учителями были Джамгон Конгтрул из Шечена и Кхенпо Кангшар — крупнейшие учителя традиций ньингма и кагью. В 1958 г., в возрасте восемнадцати лет, Трунгпа Ринпоче завершил своё обучение, получив степени *кьорпона* (доктора богословия) и *кхенпо* (мастера-наставника). Он также принял полный набор монашеских обетов.

Конец 1950-х в Тибете был временем больших перемен. Когда стало ясно, что китайские коммунисты собираются захватить Тибет силой, многие люди, среди которых были как монахи, так и миряне, бежали из страны. В течение долгих и мучительных месяцев Трунгпа Ринпоче шёл пешком через Гималаи (эти события описаны в его книге «Рождённый в Тибете»). Едва избежав китайского плена, в 1959 г. он наконец добрался до Индии. В Индии Его Святейшество Тензин Гьяцо, Четырнадцатый Далай-лама назначил, Трунгпа Ринпоче духовным наставником в Школе для молодых лам в Далхаусе. Трунгпа Ринпоче занимал эту должность с 1959 по 1963 гг.

Первое знакомство Трунгпа Ринпоче с Западом произошло, когда он получил грант на обучение в Оксфордском университете. В Оксфорде он изучал сравнительное религиоведение, философию и изящные искусства. Он также изучал японское искусство составления букетов и получил диплом Школы Согецу. В Англии Трунгпа Ринпоче начал преподавать Дхарму Будды западным ученикам, и в 1968 г. вместе с Аконгом Тулку основал Медитационный Центр Самье Линг в Дамфри, Шотландия. В этот же период он опубликовал две книги на английском языке: «Рождённый в Тибете» и «Медитация в действии».

В 1969 г. Трунгпа Ринпоче отправился в Бутан для медитативного ретрита. После этого ретрита подход Трунгпа Ринпоче к передаче учений кардинально изменился. Вернувшись из ретрита, он сразу же стал мирянином, снял монашеское одеяние и надел обычный западный костюм. Кроме того, он женился на молодой англичанке, вместе с которой перебрался из Шотландии в Северную Америку. Многие из его первых студентов были поражены и огорчены этими переменами. Однако Трунгпа Ринпоче выразил уверенность, что Дхарма сможет укорениться на Западе, только если её передача будет свободна от культурных атрибутов и религиозного очарования.

Семидесятые годы в Америке были периодом культурного брожения. Это было время увлечения Востоком. Трунгпа Ринпоче выступил с критикой материалистического и коммерческого подхода к духовности, с которым ему пришлось столкнуться и который он назвал «духовным супермаркетом». В своих лекциях и книгах «Преодоление духовного материализма» и «Миф свободы» Трунгпа Ринпоче говорил о практике медитации как о простом и честном способе пресечения подобных искажённых духовного пути.

За семнадцать лет передачи учений в Северной Америке Трунгпа Ринпоче обрёл репутацию динамичного и противоречивого учителя. Он свободно овладел английским и стал одним из первых лам, способных общаться со своими учениками напрямую, без помощи переводчика. Во время многочисленных поездок по Северной Америке и Европе Трунгпа Ринпоче провёл сотни лекций и семинаров. Он основал крупные центры в Вермонте, Колорадо и Новой Шотландии, а также небольшие медитационные и учебные центры во многих городах Северной Америки и Европы. С 1973 г. центральным административным учреждением этой сети является Ваджрадхату.

В 1974 г. Трунгпа Ринпоче основал Институт Наропы, ставший единственным ориентированным на изучение буддизма университетом, аккредитованным в Северной Америке. Он активно преподавал в этом университете, а его книга «Путешествие без цели» написана по материалам прочитанного там курса. В 1976 г. он учредил Учебную Программу Шамбалы — серию программ выходного дня и семинаров, позволявших научиться практике медитации в светской обстановке. В книге «Шамбала: Священный путь воина» дан обзор учений Шамбалы.

Помимо прочего, Трунгпа Ринпоче активно занимался переводческой деятельностью. Совместно с Франческой Фримантл он подготовил новый перевод «Тибетской книги мёртвых», опубликованный в 1975 г. Позже он основал Переводческий Комитет Наланды для перевода текстов учений и церемоний. Эта инициатива служила нуждам его собственных учеников, а также делала важные тексты доступными широкой публике.

Помимо прочего, Трунгпа Ринпоче был известен своим интересом к искусству, в частности, своими

прозрениями о связи между созерцательной практикой и творческим процессом. Сам он занимался каллиграфией, живописью, искусством составления букетов, поэзией, инсталляцией и писал пьесы. Кроме того, учебная атмосфера, созданная им в Институте Наропы, привлекала многих ведущих художников и поэтов. Исследование творческого процесса в свете созерцательной практики продолжается там и по сей день в форме провокационного диалога. Вышли в свет два сборника стихов Трунгпа Ринпоче: «Мудра» и «Первая мысль самая верная».

За семнадцать лет передачи учений в Северной Америке Трунгпа Ринпоче создал все необходимые условия для всестороннего систематического изучения Дхармы. Во всех программах — от вводных лекций и курсов до групповых ретритов повышенного уровня — особое внимание уделяется балансу между теоретическим обучением и практикой, между интеллектом и интуицией. Разнообразие форм обучения позволяет ученикам всех уровней удовлетворить свой интерес к медитации и буддийскому пути. В ходе таких программ старшие ученики Трунгпы Ринпоче дают наставления по философии и практике медитации. Трунгпа Ринпоче уделял большое внимание не только учениям в буддийской традиции, но и учениям Шамбалы как особой религиозной практике, делающей акцент на тренировке ума, общественных инициативах, создании просветлённого общества и умении ценить повседневную жизнь.

Трунгпа Ринпоче умер в 1987 г. в возрасте сорока семи лет. У него осталось пять сыновей от жены Дианы. К моменту смерти Трунгпа Ринпоче была признана его центральная роль в распространении Дхармы на Западе. Соединив высокую оценку западной культуры и глубокое понимание собственной

традиции, он создал революционный подход к преподаванию Дхармы, позволяющий передавать самые древние и глубинные учения совершенно современным образом.

Трунгпа Ринпоче был известен своим бесстрашным и свежим подходом к передаче Дхармы: без колебаний, без нарушения чистоты традиции. Пусть переданные им учения крепнут и процветают ради блага всех живых существ.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма — учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, как мусор, старые или ненужные книги, содержащие учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.



Учение Чогьяма Трунгпы Ринпоче, которое получило название буддизма Шамбалы, сегодня распространено во всём мире. Медитационные центры и группы практикующих этой традиции существуют также в России и в Украине. Ежеженедельно проходят групповые занятия, на которых мы медитируем, изучаем тексты, общаемся и дискутируем. К нам регулярно приезжают учителя нашей линии, мы организовываем программы и тренинги. Если вы желаете участвовать в наших программах, получить индивидуальные инструкции к медитации или просто узнать больше — обращайтесь к нам:

Москва,

4-й Сыромятнический пер., д. 3/5,
стр. 5, 2-й этаж,
м. «Курская»/«Чкаловская».
Тел. +7 (926) 702 47 65;
russia@shambhala.info
<http://russia.shambhala.info>

Киев,

ул. Лаврская, д. 3, корп. 19.
Тел.: +380 44 362 01 00,
+380 68 320 30 57;
kiev@shambhala.info
<http://shambhala.org.ua>

Львов,

ул. Наливайка, д. 12/2.
Тел.: +380 93 728 23 32,
+380 95 427 68 97
shambhala.lviv@gmail.com
<http://shambhala.org.ua/index.php?id=1100>

Ивано-Франковск,

ул. Горбачевского, д. 40/87
Тел.: +380 66 7156411; +380 98 2569002;
shambhala.if@gmail.com

Одесса,

ул. Маршала Малиновского, д. 57.
Тел. +380 50 5222287;
shambhala-odessa@ukr.net

Более подробную информацию о Чогьяме Трунгпе Ринпоче, его учении, медитационных центрах Шамбала-буддизма и учебных программах вы можете получить на сайтах:

<http://www.shambhala.org>
<http://shambhala-europe.org>
<http://ukraine.shambhala.info>
<http://russia.shambhala.info>

БЕЗУМНАЯ МУДРОСТЬ

Чогьям Трунгпа Ринпоче

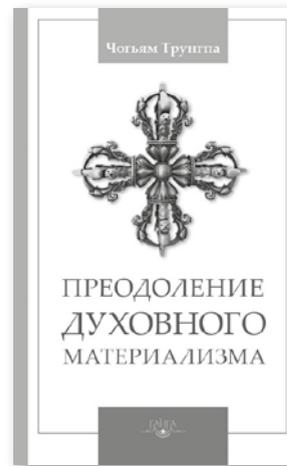


Книга об особой духовной традиции — традиции безумной мудрости. Чогьям Трунгпа Ринпоче (1939–1987 гг.) — один из самых ярких и противоречивых учителей, когда-либо распространявших на Западе буддийское учение. Падмасамбхава — один из самых почитаемых тибетских святых, через жизнеописание которого Чогьям Трунгпа доносит до своих слушателей и читателей сущность безумной мудрости. В книгу вошли записи двух семинаров Чогьям Трунгпа.

«Безумная мудрость — это действие истины. Она пресекает всё. Она даже не пытается выдать ложь за правду... Безумная мудрость беспощадна... Безумная мудрость абсолютно точна. Она происходит из момента, в котором всё существует так, как есть». — *Чогьям Трунгпа Ринпоче*

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДУХОВНОГО МАТЕРИАЛИЗМА

Чогьям Трунгпа Ринпоче



Представленный в данной книге цикл бесед широко известного на Западе тибетского учителя Чогьяма Трунгпы Ринпоче — выдающегося мастера медитации, учёного, художника — прежде всего исследует, каким образом люди вовлекаются в духовный материализм, какие формы самообмана подстерегают начинающих. Автор рассматривает основные отличительные признаки подлинно духовного пути, излагая классический буддийский подход к духовности. Эта книга явится незаменимым практическим руководством для последователей любого духовного пути.

*Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание*

Чогьям Трунгпа Ринпоче

СЕРДЦЕ БУДДЫ

Перевод с английского О. Турухиной

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни
Редакция переводческой группы Центров Шамбалы
Корректоры Л. Гагулина, ХХХ
Оригинал-макет И. Горцевич
Дизайн переплёта Илья Гиммельфарб

ООО «Издательство Ганга»
???, Москва, ?????
E-mail: ganga@ganga.ru
Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru
E-mail серии «Самадхи»:
samadhipublishers@gmail.com

Подписано к печати 18.09.2012
Формат 84х108/32
Печать офсетная. Усл. печ. л. ХХХХ.
Тираж 1500 экз. Заказ №